



Fit im Park mit dem LDT vom 18.07. - 16.08.2026



Wann	Was	Datum	Uhrzeit	Wo
Sonntag	Handtuch-Gymnastik	19.07. / 26.07. / 02.08. / 09.08.26	11:00 – 12:00	Schlosspark Weitmar
	Functional Training	19.07. / 26.07.26	11:00 – 12:00	Wiese am Herbergsweg
Montag	Fit mit dem Flexibar	20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.26	17:00 – 18:00	Schlosspark Weitmar
	Gesundheit-Workout	20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.26	18:00 – 19:00	Schlosspark Weitmar
	Dance Aerobic	20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.26	18:00 – 19:00	Wiese am Kuhlenkamp
	Functional Training	20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.26	18:00 – 19:00	Deutsches Bergbaumuseum
	Zumba	20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.26	18:00 – 19:00	Urban Green – Hausacker
	Skigymnastik	20.07. / 27.07. / 03.08. / 10.08.26	19:00 – 20:00	Deutsches Bergbaumuseum
Dienstag	Kids fit im Park	21.07. / 28.07.26	16:30 – 17:30	Wiese am Herbergsweg
	Faszienfitness & Mobility	28.07. / 04.08. / 11.08.26	18:00 – 19:00	Wiese am Kuhlenkamp
	Zumba	21.07. / 28.07. / 04.08. / 11.08.26	18:00 – 19:00	Volkspark Langendreer
	Fitness Hula Hoop	21.07./04.08./ 18.08.26	19:00 – 20:00	Wiese am Kuhlenkamp
Mittwoch	Wohlfühlgymnastik am Vormittag	22.07. / 29.07.26	10:15 – 11:00	Schlosspark Weitmar
	Fit mit Modern Line Dance	22.07./29.07./05.08./ 12.08./19.08.26	18:00 – 19:00	Wiese am Kuhlenkamp
	Zumba	22.07. / 29.07. / 05.08. / 12.08.26	18:00 – 19:00	Stadtgarten Wattenscheid
Donnerstag	Qigong	23.07. / 30.07. / 06.08. / 13.08.26	18:00 – 19:00	Schlosspark Weitmar
	Tai Chi	23.07. / 30.07. / 06.08. / 13.08.26	19:00 – 20:00	Schlosspark Weitmar
Freitag	Zumba Gold – Forever Young Edition	24.07. / 31.07. / 07.08. / 14.08.26	11:00 – 12:00	Wiesental Bochum
	Pilates	24.07. / 07.08. / 14.08.26	17:00 – 18:00	Schlosspark Weitmar
Samstag	Zumba	18.07./25.07./01.08./ 08.08./15.08.26	11:00 – 12:00	Jahrhunderthalle