



„bewegend gut und gesund“



Fit im Park mit dem LDT

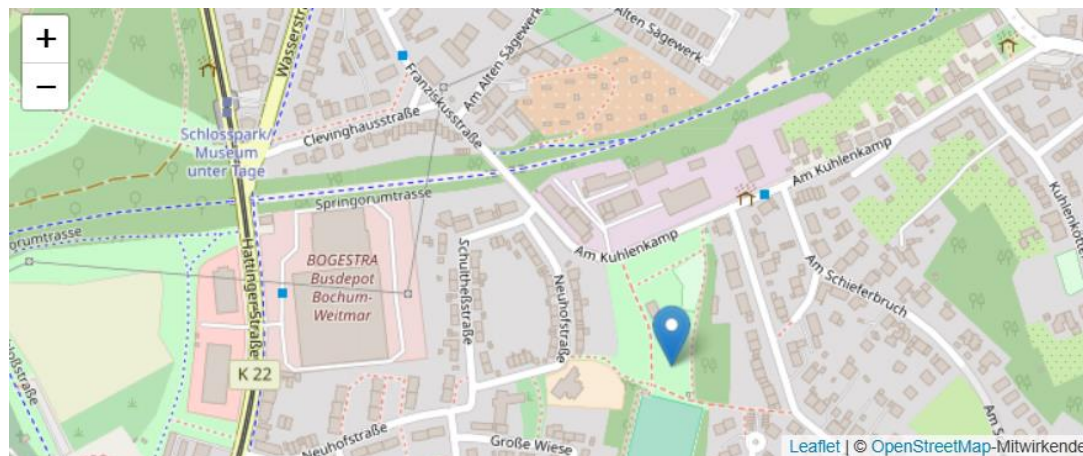
07.07. – 04.08.2024

Wir vom LDT beteiligen uns seit Beginn der Aktion im Jahr 2017 mit zahlreichen Angeboten. Bei unseren 11 Angeboten ist sicher auch in diesem Jahr für jeden etwas dabei!

Ohne Vorkenntnisse und Anmeldung einfach vorbeikommen und mitmachen!

Zum Mitmachen benötigt ihr sportliche Kleidung, je nach Kurs Kleingeräte (Gymnastikmatte, Flexi-Bar, Hula Hoop-Reifen), ein Getränk und vor allem gute Laune!

Bitte beachten: Angebote ohne Musik finden im Park am Haus Weitmar (Schlosspark), Angebote mit Musik an der Wiese Am Kühlenkamp (zwischen Kindergarten Drachenland und Basketballfeld) statt.



Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Fit im Park ist ein Kooperationsprojekt des Stadtsporthundes Bochum e.V. und der Stadt Bochum und Bochumer Sportvereinen - es wurde in Bochum erstmals 2017 durchgeführt.

Handtuch-Gymnastik

sonntags 11:00 - 12:00 Uhr, 07.07. + 14.07. + 28.07.24

Das Handtuch als Sportgerät. Alle Übungen sind wie das Handtuch garantiert alltagstauglich.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Handtuch, Gymnastikmatte



Fit mit dem Flexi-Bar

montags 17:00 – 18:00 Uhr, 08.07. + 15.07. + 22.07. + 29.07.24

Der Flexibar ist ein wahrer Zauberstab, der mit nur kleinen Bewegungen aus dem Handgelenk aktiviert wird. Er ist ein ideales Trainingsgerät für das Training von Tiefenmuskulatur, Ausdauer und Koordination. Übungen mit dem Flexi-Bar stärken vor allem die Rückenmuskulatur im Bereich der Wirbelsäule sowie die Schultermuskeln.

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Mitzubringen: Gymnastikmatte und falls vorhanden Schwungstab

(Es werden vom Verein 30 Stäbe gestellt)

Gesundheits-Workout

montags 18:00 - 19:00 Uhr, 08.07. + 15.07. + 22.07. + 29.07.24

Funktionelles Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter

Tage **Zielgruppe:** Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Gymnastikmatte



Dance Aerobic

montags 18:00 – 19:00 Uhr, 08.07. + 15.07. + 22.07.24

Klassische Aerobic Schritte zu mitreißenden Rhythmen bringen uns so richtig ins Schwitzen. Das perfekte Cardio-Training, bei dem wir eine einfache Choreografie erlernen und zur Musik die Mischung aus Aerobic und Tanzen kennenlernen: Dance Aerobic!

Treffpunkt: Wiese Am Kuhlenkamp

Zielgruppe: Erwachsene

Schwierigkeit: Anfänger, Fortgeschrittene

Mitzubringen: Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk



Wohlfühlgymnastik am Vormittag

dienstags 10:15 - 11:00 Uhr, 09.07. + 16.07. +23.07. + 30.07.24

Wirbelsäulengerecht und gelenkschonend beweglicher werden und die Körpermitte stabilisieren

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch

Fitness Hula Hoop

dienstags 18:00 - 19:00 Uhr, 09.07. + 16.07. +23.07. + 30.07.24

Du liebst es die Hüften kreisen zu lassen? Hula Hoop ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper, bei dem auch der Reifen als Trainingsgerät benutzt wird. Hula Hoop ist ein ganzheitliches Cardiotraining in Verbindung mit gezieltem Muskelaufbau. Zudem wird die Körperhaltung und das Gleichgewicht trainiert. Hula Hoop Übungen machen Spaß und sind für Menschen jeden Alters und Fitnesslevel geeignet. Zunächst bedarf es etwas Übung, aber dann klappt es garantiert.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene

Schwierigkeit: Anfänger, Fortgeschrittene

Mitzubringen: Bitte einen eigenen Reifen mitbringen, enganliegende Kleidung und Turnschuhe tragen. 10 Reifen können zur Verfügung gestellt werden



Faszienfitness & Mobility

dienstags 19:00 - 20:00 Uhr, 09.07. + 16.07. +23.07. + 30.07.24

Schwingen, federn, dehnen für mehr Beweglichkeit

Treffpunkt: Wiese Am Kuhlenkamp

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Modern Line Dance

mittwochs 18:00 – 18:45 Uhr, 17.07. + 31.07.24

Line Dance kennt keine Grenzen – das betrifft nicht nur die Tanzrichtungen, sondern auch das Alter! Freude an passender Bewegung zur Musik und das wortwörtliche Schritt für Schritt lernen machen Line Dance zu einem Hit.

Line Dance ist für jeden geeignet, der Freude am Tanzen und an Musik hat, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Fitness. Der Tanzstil erfordert keine besonderen Vorkenntnisse und kann auch von Anfängern leicht erlernt werden

Treffpunkt: Wiese Am Kuhlenkamp

Zielgruppe: jedes Alter

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: gute Laune, bequeme Sportsachen



Qi Gong

donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr, 11.07. + 18.07. + 25.07. + 01.08.24

Harmonie für Körper, Atem und Geist

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeit: Anfänger



Tai Chi

donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr, 11.07. + 18.07. + 25.07. + 01.08.24

Wer kennt nicht die Bilder von Tai Chi praktizierenden großen Gruppen in China? Die Bewegungen werden bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Für alle, die sich ruhig, aber dennoch aktiv entspannen möchten.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen & Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Zumba mit Michaela

Alle Termine:

montags 18:00 – 19:00 Uhr Stadtpark

dienstags 18:00 – 19:00 Uhr Volkspark Langendreer

donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr Wiesental

samstags 11:00 – 12:00 Uhr Jahrhunderthalle

Wir wünschen allen Teilnehmer*innen viel Spaß und eine tolle Zeit!

