Fit im Park mit dem LDT 2025

12.07. – 10.08.2025

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

Handtuch-Gymnastik

Sonntags, 13.07. + 20.07. + 27.07. + 03.08.25 jeweils von 11:00 – 12:00 Uhr

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, 14.07. + 21.07. + 28.07. + 04.08.25 jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Der Flexi-Bar 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.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Gymnastikmatte und falls vorhanden Schwungstab. (Es werden vom Verein 30 Stäbe gestellt.)

Gesundheitsworkout

Montags, 14.07.- + 21.07. + 28.07. + 04.08.25 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

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, 14.07.- + 21.07. + 28.07. + 04.08.2025 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

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, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger und Fortgeschrittene
Mitzubringen:	Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk

Fit im Park mit dem LDT 2025

12.07. – 10.08.2025

Funktional Training	
Montags, 14.07.- + 21.07. + 28.07. + 04.08.2025 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr	
Functional Training Übungen bestehen aus komplexen Bewegungen. Im Fokus stehen die Verbesserung der Bewegungsqualität und der inter- und intramuskulären Koordination sowie ein starker Core.	
Treffpunkt:	Bergbaumuseum
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger und Fortgeschrittene
Mitzubringen:	Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk

Skigymnastik	
Montags, 14.07.- + 21.07. + 28.07. + 04.08.2025 jeweils von 19:00 – 20:00 Uhr	
Unter Skigymnastik versteht man verschiedene Übungen, die den Körper gut auf die Belastungen des Skifahrens vorbereiten. Sie trainieren dabei vor allem Ihre Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur, die beim Skifahren besonders beansprucht werden.	
Treffpunkt:	Bergbaumuseum
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger und Fortgeschrittene
Mitzubringen:	Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk

Wohlfühlgymnastik am Vormittag	
Dienstags, 15.07.- + 22.07. + 29.07. + 05.08.25 jeweils von 10:15 – 11:00 Uhr	
Wirbelsäulengerecht und gelenkschonend beweglicher werden und die Körpermitte stabilisieren.	
Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Handtuch, Gymnastikmatte

Faszienfitness & Mobility	
Dienstags, 15.07.- + 22.07. + 29.07. + 05.08.25 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr	
Schwingen, federn, dehnen für mehr Beweglichkeit.	
Treffpunkt:	Wiese am Kuhlenkamp
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Gymnastikmatte

Fit im Park mit dem LDT 2025

12.07. – 10.08.2025

Fitness Hula Hoop

Dienstags, 15.07.- + 22.07. + 29.07. + 05.08.25 jeweils von 19:00 – 20:00 Uhr

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 Fitnesslevels geeignet. Zunächst bedarf es etwas Übung, aber dann klappt es garantiert.

Treffpunkt:	Wiese am Kuhlenkamp
Zielgruppe:	Erwachsene
Schwierigkeit:	Anfänger, Fortgeschrittene
Mitzubringen:	Bitte einen eigenen Reifen mitbringen, enganliegende Kleidung und Turnschuhe tragen. 10 Reifen können zur Verfügung gestellt werden

Fit mit Modern Line Dance

Mittwochs, 16.07. + 23.07. + 30.07. + 06.08.2025 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

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 und genügend zu trinken

Qi Gong

Donnerstags, 17.07.- + 24.07. + 31.07.25 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Harmonie für Körper, Atem und Geist.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk

Fit im Park mit dem LDT 2025

12.07. – 10.08.2025

Tai Chi	
Donnerstags, 17.07.- + 24.07. + 31.07. + 07.08.25 jeweils von 19:00 – 20:00 Uhr	
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 und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk

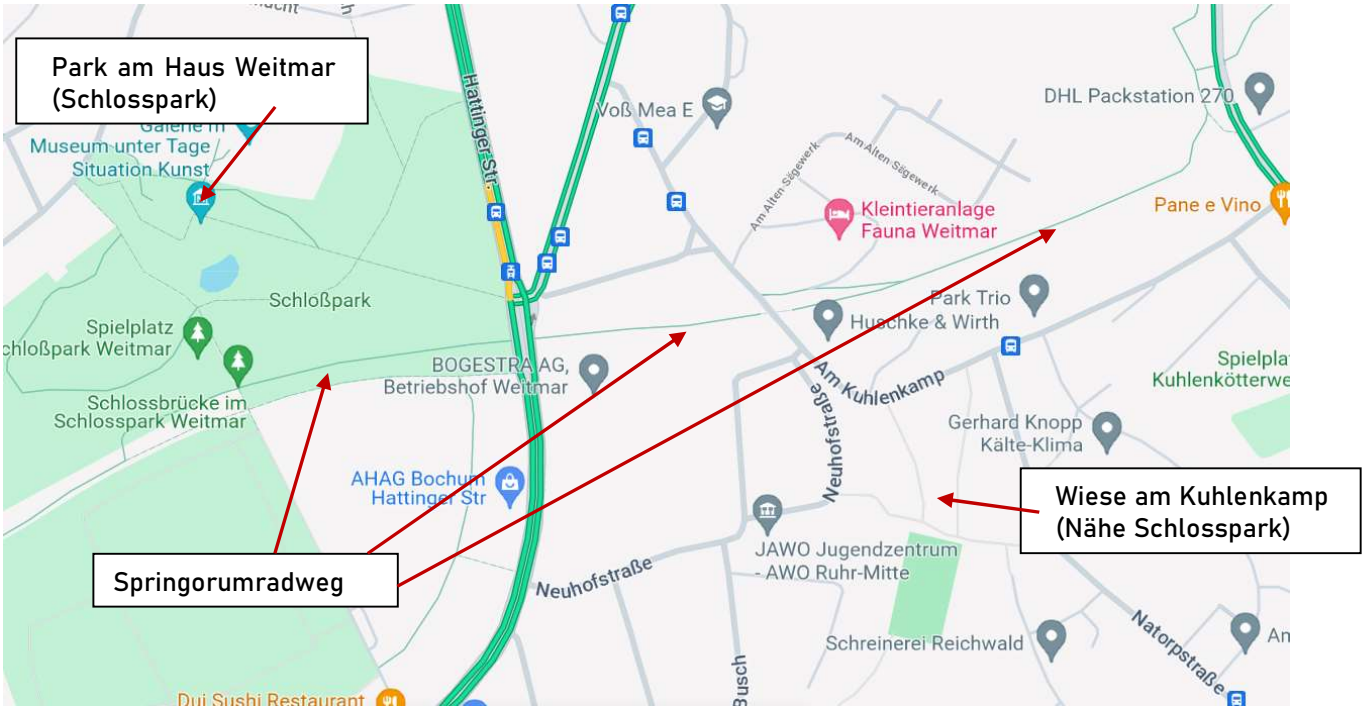
Zumba mit Michaela	
Alle Termine:	
Montags - 14.07. + 21.07. + 28.07. + 04.08.2025	**18:00 – 19:00 Uhr Urban Green - Hausackerk**
Dienstags - 15.07.- + 22.07. + 29.07. + 05.08.2025	**18:00 – 19:00 Uhr Volkspark Langendreer**
Mittwochs – 16.07. + 23.07. + 30.07. + 06.08.2025	**18:00 – 19:00 Uhr Stadtgarten Wattenscheid**
Samstags – 12.07. + 19.07. + 26.07. + 02.08. + 09.08.2025	**11:00 – 12:00 Uhr Jahrhunderthalle**
Zumba Gold – forever Young Edition **Freitags - 18.07.- + 25.07. + 01.08. + 08.08.25**	**11:00 – 12:00 Uhr Wiesental**

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

Fit im Park mit dem LDT 2025

12.07. – 10.08.2025

Treffpunkte



Fit im Park geht in die 8. Runde

Ganz nach dem Motto „Fit im Park – Sport für alle" präsentieren die Bochumer Sportvereine auch in 2025 vom **12. Juli bis 10. August** die vielfältige Sportlandschaft Bochums auf den Park- und Grünflächen rund um unsere Stadt.

Dabei liegt das Erfolgskonzept im Unkomplizierten: Das Einzige, was zum Mitmachen benötigt wird, sind sportliche Kleidung und vor allem: Spaß.

Die Angebote richten sich an alle Bochumer und Bochumerinnen unabhängig vom Alter oder von ihrer sportlichen Erfahrung.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

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

Bitte beachten:

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