

FIT DURCH DIE Sommerferien 2024



Montag, 8.7.	Mittwoch, 10.7.	Donnerstag, 11.7.	Freitag, 12.7.	Samstag, 13.7.	Sonntag, 14.7.	
Mile Walk Ausdauertraining auf der Stelle Lutherpark/Eingang am Boni 18-18.45 Uhr	Bewegen Atmen Entspannen Park der Generationen 11-11.45 Uhr	Entspannung nach Qi Gong Pestalozziplatz 11-11.45 Uhr Capoeira Hohenstein/Berger Denkmal 17-18 Uhr	Disc Golf Pferdebachtal Disc Golf Anlage 17-18 Uhr	Calisthenics der eigene Körper als Fitnessstudio 10-11.30 Uhr Calisthenics-Anlage am Jahnplatz, Jahnstraße 11	Pétanque-Boule Hohenstein Bouleplatz 15-18 Uhr	
Montag, 15.7.	Dienstag, 16.7.	Mittwoch, 17.7.	Donnerstag, 18.7.	Freitag, 19.7.	Samstag, 20.7.	Sonntag, 21.7.
Mile Walk Ausdauertraining auf der Stelle Lutherpark/Eingang am Boni 18-18.45 Uhr	Calisthenics der eigene Körper als Fitnessstudio 16.30 Uhr-18 Uhr Calisthenics-Anlage am Jahnplatz, Jahnstraße 11	Bewegen Atmen Entspannen Park der Generationen 11-11.45 Uhr Nordic Walking Parkplatz Hammerteich 17-18 Uhr	Entspannung nach Qi Gong Pestalozziplatz 11-11.45 Uhr Capoeira Hohenstein/Berger Denkmal 17-18 Uhr		TuS Bommern lädt in den Voß'schen Garten Fitness, Badminton Turnen 14-16 Uhr Abwechslungsreiches Sportprogramm, Mitmachangebote, Kinder-Parkour und Showprogramm. 2 Std. Sport und Unterhaltung für alle.	Pétanque-Boule Hohenstein Bouleplatz 15-18 Uhr
Montag, 22.7.	Dienstag, 23.7.	Mittwoch, 24.7.	Donnerstag, 25.7.	Freitag, 26.7.	Samstag, 27.7.	Sonntag, 28.7.
Mile Walk Lutherpark/Eingang am Boni 18-18.45 Uhr Lauftraining Rheinischer Esel, Am Hang a. d. Busschleife 18-18.45 Uhr		Bewegen Atmen Entspannen Park der Generationen 11-11.45 Uhr Lauftraining Rheinischer Esel, Am Hang a. d. Busschleife 18-18.45 Uhr	Entspannung nach Qi Gong Pestalozziplatz 11-11.45 Uhr Yoga zur Entspannung Hohenstein Berger Denkmal 17-18 Uhr	Disc Golf Pferdebachtal Disc Golf Anlage 17-18 Uhr Lauftraining Rheinischer Esel, Am Hang a. d. Busschleife 18-18.45 Uhr	Calisthenics der eigene Körper als Fitnessstudio 10-11.30 Uhr Calisthenics-Anlage am Jahnplatz, Jahnstraße 11	Pétanque-Boule Hohenstein Bouleplatz 15-18 Uhr
Montag, 29.7.	Dienstag, 30.7.	Mittwoch, 31.7.				
Mile Walk Lutherpark/Eingang am Boni 18-18.45 Uhr Lauftraining Rheinischer Esel, Am Hang a. d. Busschleife 18-18.45 Uhr	Calisthenics der eigene Körper als Fitnessstudio 16.30 Uhr-18 Uhr Calisthenics-Anlage am Jahnplatz, Jahnstraße 11	Nordic Walking Parkplatz Hammerteich 17-18 Uhr Lauftraining Rheinischer Esel, Am Hang a. d. Busschleife 18-18.45 Uhr				

In Kooperation mit der AOK NordWest und dem KreisSportBund Ennepe Ruhr e.V.



umsonst & draußen

Alle Infos zu Angebotsbeschreibungen, wetterbedingten Absagen, Anreisehinweisen u.v.m unter www.ssvwitten.de oder 02302/581 2350.

SPORT PLANER Sommerferien 2024

Wir machen mit

Sonntag, 4.8.

Bogenschießen
Stockumer Bogeneck
10–12 Uhr



Freitag, 2.8.

Lauftraining
Rheinischer Esel,
Am Hang a. d. Busschleife
18–18.45 Uhr

Donnerstag, 1.8.

Entspannung nach Qi Gong
Pestalozziplatz
11–11.45 Uhr
Yoga zur Entspannung
Hohenstein Berger Denkmal
17–18 Uhr

Sonntag, 11.8.

Bogenschießen
Stockumer Bogeneck
10–12 Uhr

Samstag, 10.8.

Pétanque-Boule
Hohenstein Bouleplatz
15–18 Uhr

Freitag, 9.8.

Disc Golf
Pferdebachtal
Disc Golf Anlage
17–18 Uhr

Donnerstag, 8.8.

Entspannung nach Qi Gong
Pestalozziplatz
11–11.45 Uhr
Yoga zur Entspannung
Hohenstein Berger Denkmal
17–18 Uhr



Sonntag, 18.8.

Bogenschießen
Stockumer Bogeneck
10–12 Uhr
Pétanque-Boule
Hohenstein Bouleplatz
15–18 Uhr

Samstag, 17.8.

Disc Golf
Pferdebachtal
Disc Golf Anlage
15–16 Uhr

Freitag, 16.8.

Entspannung nach Qi Gong
Pestalozziplatz
11–11.45 Uhr
Yoga zur Entspannung
Hohenstein Berger Denkmal
17–18 Uhr

Mittwoch, 14.8.



Dienstag, 13.8.

Calisthenics
der eigene Körper
als Fitnessstudio
16.30 Uhr–18 Uhr
Calisthenics-Anlage am
Jahnplatz, Jahnstraße 11

Montag, 12.8.

Ausdauertraining auf
der Stelle
Mile Walk
Lutherpark/Eingang am Boni
18–18.45 Uhr

Montag, 19.8.

Mile Walk
Lutherpark/Eingang am Boni
18–18.45 Uhr
Capoeira
Hohenstein/Berger Denkmal
17–18 Uhr

Dienstag, 20.8.

Hrsg. StadtSportVerband Witten e.V., Westfalenstraße 75, 58453 Witten

www.ssvwitten.de

vorbeikommen & mitmachen

Wittener Sportvereine bieten in den Sommerferien kostenlose Sport- und Bewegungsangebote für Jung und Alt in öffentlichen Parks.

ohne Voranmeldung