

## Freitag

### Fit mit Kinderwagen (RTV)

Wann: 10:30-11:30 Uhr  
(Außer am 26.07 & 02.08)

Wer: Elternteil mit Kind

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter:  
RTV Hallen außer am 19.07)

### Waldgymnastik (ETV)

Wann: 10:30-11:30 Uhr

Wer: Ab 40 Jahren

Wo: Ehringhauser Turnverein  
(Alternative bei Unwetter: ETV Halle)

### Zumba Gold (RTV)

Wann: 10:45-12:15 Uhr

Wer: Erwachsene  
(Auch mit Einschränkungen/ im Sitzen möglich)

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: RTV Hallen)

### Walken (RTV)

Wann: 11:30-12:30 Uhr  
(Außer am 26.07 & 02.08)

Wer: Alle

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: RTV Hallen)

### Qigong - Übungen der Harmonie (LTG)

Wann: 16:00-17:15 Uhr  
(19.07 bis 09.08)

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Hardtpark

### Mountainbike (RV-Adler)

Wann: 16:45-18:15 Uhr

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Lennep Bachtal, Zugang  
Straße Neunteich

### Lauftreff (RTB)

Wann: 17:00-18:30 Uhr

Wer: Erwachsene

Wo: Vor Halle West

## Samstag

### Bogenschießen (RTV)

Wann: 10:30-13:00 Uhr  
(nur am 06.07 ; 13.07 & 20.07)

Wer: Ab 10 Jahren

Wo: Sportplatz Naturschule Grund  
(Fällt bei Regen aus)

### Bogen- und Blaßrohrschießen (LTG)

Wann: 12:00-14:00 Uhr  
(nur am 13.07 ; 20.07 & 08.08)

Wer: Ab 10 Jahren

Wo: Hof Sondern  
(auch bei leichtem Regen)

## Sonntag

### Intensives Ganzkörper Workout (SBR)

Wann: 10:30-11:30 Uhr (nur am 04.08)

Wer: Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: Konzertmuschel)

### Mountainbike & E-Mountainbike (RV-Adler)

Wann: 11:00-13:30 Uhr

Wer: Erwachsene

Wo: Bahnhof Lennep, an der Trasse

### Faszien Yoga (SBR)

Wann: 11:30-12:30 Uhr (nur am 04.08)

Wer: Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: Konzertmuschel)

**Wetterbedingt kann das  
Programm abweichen. Die  
aktuellsten Informationen gibt es  
beim Sportbund Remscheid unter  
[www.sportbund-remscheid.de](http://www.sportbund-remscheid.de)**



## Montag

### Park Sportabzeichen (LTG)

Wann: 17:00-19:00 Uhr

(nur am 08.07 ; 22.07 & 05.08)

Wer: Erwachsene

Wo: Bachtal, Zugang Straße Neunteich

### Lachyoga (RTB)

Wann: 18:00-19:00 Uhr (bis einschließlich 29.07)

Wer: Erwachsene

Wo: Wiese beim ehemaligen Teich am Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: Konzertmuschel im Stadtpark)

### Lauftreff (RTB)

Wann: 18:00-19:00 Uhr

Wer: Erwachsene

Wo: Vor Halle West

## Dienstag

### Bogenschießen am Stadtpark

(Remscheider Schützenverein)

Wann: 17:00-19:00 Uhr (ab 16.07)

Wer: Kinder ab 10 Jahre & Erwachsene

Wo: Schützenhaus (Auch bei Unwetter)

### Zumba Kids (RTV)

Wann: 17:00-18:00 Uhr

Wer: Kinder 4-11 Jahre

(unter 6 Jahren bitte mit Aufsichtsperson)

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: RTV Hallen)

### Nordic Walking (LTG)

Wann: 17:30-19:00 Uhr (ab 16.07)

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Parkplatz Hilda Heinemann  
Schule

### Capoeira Anfänger (RTV)

Wann: 17:30-18:30 Uhr

Wer: Kinder ab 8 Jahren  
& Erwachsene

Wo: Wiese am Sportplatz  
Hackenberg

### Rennrad Training (RV-Adler)

Wann: 17:30-19:30 Uhr

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Bahnhof Lennep, an der Trasse

### Mountainbike (RV-Adler)

Wann: 17:30-19:30 Uhr

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Lennep Bachtal, Zugang  
Straße Neunteich

### Capoeira Fortgeschrittene (RTV)

Wann: 18:30-19:30 Uhr

Wer: Kinder ab 8 Jahren & Erwachsene

Wo: Wiese am Sportplatz  
Hackenberg

### Zumba (RTV)

Wann: 19:00-20:00 Uhr

(Außer am 30.07 & 06.08)

Wer: Kinder ab 12 Jahren & Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Bei Regen bis 18 Uhr Alternative: RTV Hallen)

### Zumba (LTG)

Wann: 19:00-20:00 Uhr

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Hardtpark

### Fitnessstraining (RSV)

Wann: 9:30-10:15 Uhr (Ab 31.07)

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Regen: RSV Hallen)

### Hatha Yoga (RSV)

Wann: 10:30-11:30 Uhr

(Ab 31.07)

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Regen: RSV Hallen)

### Mountainbike (RV-Adler)

Wann: 17:15-18:45 Uhr

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Lennep Bachtal, Zugang  
Straße Neunteich

### Lauftreff (RTB)

Wann: 18:00-19:00 Uhr

Wer: Erwachsene

Wo: Vor Halle West

### Zumba Gold (RTV)

Wann: 17:45-19:15 Uhr

Wer: Erwachsene

(Auch mit Einschränkungen/ im Sitzen möglich)

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Unwetter: RTV Hallen)

### Lachyoga (RTB)

Wann: 18:00-19:00 Uhr (bis einschließlich 31.07)

Wer: Erwachsene

Wo: Schutzhütte Skaterbahn am  
Stadion Reinshagen  
(Alternative bei Unwetter: Tribüne Stadion Reinshagen)

### Breathwalk (LTG)

Wann: 18:30-20:00 Uhr

(17.07-07.08)

Wer: Jugendliche & Erwachsene  
(Bitte mit wetterfester Kleidung)

Wo: Parkplatz Hilda Heinemann  
Schule

## Donnerstag

### Bogenschießen am Stadtpark

(Remscheider Schützenverein)

Wann: 17:00-19:00 Uhr (ab 18.07)

Wer: Erwachsene

Wo: Schützenhaus (Auch bei Unwetter)

### Tabata (RSV)

Wann: 17:00-17:45 Uhr

(Ab 01.08)

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Regen: RSV Hallen)

### Rennrad Training (RV-Adler)

Wann: 17:30-19:30 Uhr

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Bahnhof Lennep, an der Trasse

### Hatha Yoga (RSV)

Wann: 18:00-19:00 Uhr (Ab 01.08)

Wer: Jugendliche & Erwachsene

Wo: Konzertmuschel im Stadtpark  
(Alternative bei Regen: RSV Hallen)