



## Menschen in Bewegung

Alphabetisch sortiert nach Veranstalter

Anmeldung erforderlich  
Gebührenpflichtig  
Rollstuhlfahrer gerecht

NR.:	Wann und wo?	Wer und was?	Wie?	
72	Freitag 15–19 Uhr Schloss Lüntenbeck - Innenhof	<b>Die Manufaktur Olivenoeldirect</b> Olivenoeldirect Herbener & Behle GbR	Die Manufaktur Olivenoeldirect - Feines Olivenöl aus Griechenland.	
73	Freitag 16.30–18 Uhr Buschland 35	<b>Judo Kindertraining beim PSV-Wuppertal</b> PSV Wuppertal 1921 e.V.	Judo ist eine Kampfsportart die bei Kindern sehr beliebt ist. Durch das Erlernen von Hebeln und Würfen ist es eine sehr effektive Art der Selbstverteidigung, die spielend beigebracht wird.	
74	Freitag 18–20 Uhr Buschland 35	<b>Taekwondo Kampftraining beim PSV-Wuppertal</b> PSV Wuppertal 1921 e.V.	Taekwondo ist eine der schnellsten und dynamischsten Kampfsportarten. Gedrehte und gesprungene Tritttechniken sind beim Kampftraining keine Seltenheit.	
75	Fr. 20-21.30 Uhr / Buschland 35 (Sportzentrum der Be- reitschaftspolizei Wuppertal	<b>Aikido Training beim PSV-Wuppertal</b> PSV Wuppertal 1921 e.V.	Aikido ist eine japanische Kampfkunst die das Ziel hat einen Angriff nicht mit Kraft sondern mit fließenden und harmonischen Bewegungen umzuleiten	
76	Samstag 10–12 Uhr Buschland 35	<b>Ju-Jitsu Kampftraining beim PSV-Wuppertal</b> PSV Wuppertal 1921 e.V.	Ju-Jitsu ist eine der effektivsten Selbstverteidigungen der Welt. Mehrere Kampfsportarten stecken in dieser Form der Selbstverteidigung.	
77	Samstag 12.30–14.30 Uhr Buschland 35	<b>Taekwondo Kindertraining beim PSV-Wuppertal</b> PSV Wuppertal 1921 e.V.	Taekwondo ist eine fernöstliche Kampfsportart. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass schnelle und kraftvolle Hand- und Fußtechniken erlernt werden	
78	Freitag 18–22 Uhr; Samstag 13–18 Uhr Einern 140	<b>Öffentliche Bandproben, Casting, Musiker treffen Musiker</b> Rockprojekt Wuppertal e.V.	Junge Bands, Solisten, Rapper – neue Talente können sich präsentieren	
79	Freitag 18.30–20 Uhr Buchenhofener Str. 33–35	<b>Schnupperkurs Trommeln für Anfänger</b> s.l.a.p. – Schule für Latin und Afro Percussion	Einführung in das Trommeln mit afrik. Djembés und kubanischen Congas, leicht gemacht und mit viel Spaß; einfache Anschlagstechniken, leichte Original-Rhythmen und kurze Vorführungen bestehender Kurse	
80	Samstag 12–13 Uhr Schloss Lüntenbeck 1	<b>Kinderführung „Der Lüntenschreck und Fiffi Rosa“</b> Schloss Lüntenbeck GmbH & Co. KG	Der Lüntenschreck erwacht alljährlich aus seinem tausendjährigen Zauberschlaf und streift mit Fiffi Rosa um Haus und Hof. Mit den Kindern machen sie allerlei Entdeckungen.	♿
81	Samstag 10–15 Uhr Eggenbruch 9	<b>Traditioneller Schießsportverein am Dönberg öffnet die Tore</b> Schützenverein Dönberg	Wir bieten Tradition, Geselligkeit und Schießsport.	♿
82	Samstag 10-15 Uhr Kolpingstraße 8	<b>BibliotheKreativ - Taschendesign</b> Stadtbibliothek Wuppertal	Gestalten Sie mit verschiedenen Vorlagen Ihre eigene Bibliothekstasche.	€ ♿
83	Freitag 19–21 Uhr Samstag 14–17 Uhr Gosenburg 17	<b>Tei Chi Chuan und Qi Gong - Ein- führung und Demonstrationen</b> Tai Chi Chuan-Verein e.V.	Tai Chi Chuan und Qi Gong helfen, Entspannung, Gesundheit und Kraft zu fördern. Durch geschickte Benutzung des Skeletts wird unnötige Muskelspannung reduziert, Atmung und Entspannung gefördert.	
84	Freitag 15.30–16.30 Uhr Hofaue 63	<b>Tripada Yoga ® für Kinder (6-9) Jahre</b> Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga	Freitag von 15:30-16:30 Uhr hat Ihr Kind die Möglichkeit, eine Probestunde in einem unserer Yoga Kinderkurse zu besuchen! Kommen Sie unverbindlich und kostenlos zum Schnuppern vorbei! 02029798540	☎
85	Freitag 18–19.30 Uhr Samstag 10–11.30 Uhr Hofaue 63	<b>Tripada Yoga ® Basic-Probe- stunde</b> Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga	Schnupper Sie in unser Tripada Yoga ® Konzept mit einer kostenlose Probestunde! Für Anfänger geeignet! Anmeldung unter 02029798540	☎
86	Freitag 18–19.30 Uhr Hofaue 63	<b>Tripada Yoga ® Basic Plus- Probestunde</b> Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga	Lernen Sie unser Tripada Yoga ® als Form der Gesundheitsförderung in einer kostenlosen Probestunde kennen! Das Level Basic Plus eignet sich für sportliche Einsteiger und erfahrene Yogis! 02029798540	☎
87	Samstag 12–15 Uhr Hofaue 63 / 4. Etage (Aufzug vorhanden)	<b>Faszienseminar - Workshop in der Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga ®</b>	Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund! Lernen Sie in diesem Seminar wie Sie ihre Faszien pflegen! Faszientraining ist weit mehr als nur Ausrollen! 02029798540	☎ €
88	Freitag 16.45–17.45 Uhr Hofaue 63	<b>Tripada Yoga ® für Kinder (10- 13) Jahre</b> Tripada Akademie für Gesundheit und Yoga	Freitag von 16:45-17:45 Uhr hat Ihr Kind die Möglichkeit, eine Probestunde in einem unserer Yoga Kinderkurse zu besuchen! Kommen Sie unverbindlich und kostenlos zum Schnuppern vorbei! 02029798540	☎
89	Freitag 17–18 Uhr Bundesallee 268–274	<b>Joachim Waurisch - Ein Abend in Wuppertal</b> Underground	Joachim Waurisch liest eine selbstgeschriebene Kurzgeschichte mit Wuppertal-Bezug. Lesung 17:30 - 17:45 Uhr im Rahmen der Offenen Bühne, die schon um 16 Uhr beginnt, und gegen 24 Uhr Ende	♿
90	Freitag 19-20.45 Uhr Bundesallee 268–274	<b>Bob - fast wie Musik</b> Underground	Bob macht Liedermacher-Kabarett und tritt im Rahmen der Offenen Bühne im Underground auf. Offene Bühne von 16 bis 24 Uhr, Auftritt von Bob ca 19:30–20:15 Uhr Eintritt frei, Spende willkommen	♿
91	Freitag 21.30–23.15 Uhr Bundesallee 268–274	<b>hoerdotronic - live im Under- ground</b> UNDERGROUND - Events und mehr...	Das Duo "hoerdotronic" spielt Musik Richtung Alternative und tritt im Rahmen der Offenen Bühne im Underground auf. Offene Bühne von 16 bis 24 Uhr, Auftritt "hoerdotronic" ca 22:00 - 22:45 Uhr	♿
92	Freitag 20.15–22 Uhr Bundesallee 268–274	<b>Serein - live im Underground</b> UNDERGROUND - Events, Metal und mehr...	Die Band "Serein" aus Schwerte macht Instrumental Prog Rock und Metal und tritt im Rahmen der Offenen Bühne im Underground auf. Offene Bühne von 16 bis 24 Uhr, Auftritt von "Serein" ca 20:45"	♿