

Montag

2.5
16-19 Uhr
Stärkung der Pflegekompetenz
Somatik-Kurs

—

16:30 & 18:30 Uhr
Yoga für alle

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop

9.5
8:30-10 Uhr
Walking
für Frauen

—

16-19 Uhr
Stärkung der Pflegekompetenz
Somatik-Kurs

—

16:30 & 18:30 Uhr
Yoga für alle

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop

16.5
9-15 Uhr
WAT checkt!
Blutdruck- und Blutzuckermessung

—

10 & 11 Uhr
Workshop: Faszientraining

—

16-19 Uhr
Stärkung der Pflegekompetenz
Somatik-Kurs

—

16:30 & 18:30 Uhr
Yoga für alle

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop

20-21:45 Uhr
Hobby-Volleyball
für Herren

23.5
16:30 & 18:30 Uhr
Yoga für alle

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop

—

20:15-21:15 Uhr
Er & Sie Gruppe

—

20-21:45 Uhr
Hobby-Volleyball
für Herren

30.5
16:30 & 18:30 Uhr
Yoga für alle

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop

Mittwoch

4.5
ab 14 Uhr
Reiki

—

17:15-18:45 Uhr
Judo
5-9 Jahre in WAT-Mitte

—

18-19:30 Uhr
Fibromyalgie-Syndrom

—

ab 18 Uhr
Diabetisches Fußsyndrom

—

16-17 Uhr
Rope Skipping

11.5
ab 14 Uhr
Reiki

—

17:15-18:45 Uhr
Judo
5-9 Jahre in WAT-Mitte

18.5
9-15 Uhr
WAT checkt!
Blutdruck- und Blutzuckermessung

—

13 & 14 Uhr
Qi-Gong

—

ab 14 Uhr
Reiki

—

16-17:15 Uhr
Geräteturnen für Mädchen

—

17:15-18:45 Uhr
Judo
5-9 Jahre in WAT-Mitte

—

ab 17:30 Uhr
Rhythmus und Bewegung

—

ab 17:30 Uhr
Natursport

—

ab 18 Uhr
Skateboarding

25.5
ab 17 Uhr
Podcast Impfen

—

17:15-18:45 Uhr
Judo
5-9 Jahre in WAT-Mitte

—

ab 17:30 Uhr
Rhythmus und Bewegung

—

ab 18 Uhr
Skateboarding

Donnerstag

5.5
16-22 Uhr
Luftgewehr Probetraining

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop und Preins Feld

12.5
8:30-10 Uhr
Walking
für Frauen

—

16-22 Uhr
Luftgewehr Probetraining

—

ab 19 Uhr
Schnarchen mit Musik
Lesung

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop und Preins Feld

19.5
9-15 Uhr
WAT checkt!
Blutdruck- und Blutzuckermessung

—

11-13 Uhr
Stärkung der Pflegekompetenz
Sprechstunde

—

13 & 14 Uhr
Sturzprävention im Alter

—

16-17:15 Uhr
Kinderturnen

—

16-22 Uhr
Luftgewehr Probetraining

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop und Preins Feld

26.5
16-17:15 Uhr
Kinderturnen

—

16-22 Uhr
Luftgewehr Probetraining

—

16:30-21:15 Uhr
Judo
verschiedene Gruppen in Höntrop und Preins Feld

2.6
16-22 Uhr
Luftgewehr Probetraining



WATTENSCHIEDER GESUNDHEITSWOCHEN



Mehr Infos zu den Veranstaltungen der Gesundheitswochen 2022 (z. B. zu Anmeldungen und Orten) gibt es unter www.wat-bewegen.de

Wochenende

Freitag

6.5
16-17 Uhr
Rope Skipping

—

ab 18 Uhr
Funktionelles Training

13.5
17-18 Uhr
Tischtennis
für Jugendliche

20.5
11-14 Uhr
Gesundheitsmesse
im Gertrudiscenter

—

18-19:15 Uhr
Fechten
für Kinder

19:30-21 Uhr
Fechten
für Erwachsene

3.6
18-19:15 Uhr
Fechten
für Kinder

19:30-21 Uhr
Fechten
für Erwachsene

AUFTAKT

30.4
11-17 Uhr
WAT in Action
im Friedenspark

1.5
ab 13:30 Uhr
Mit dem Rad in den Wald

21.5
11-12:30 Uhr
Workshop: Zeit für mich

22.5
-

Im Rahmen des Programms „Soziale Stadt“ durch den Bund, das Land NRW und die Stadt Bochum gefördert.



Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen



Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen



STADT BOCHUM

