

PROJEKT JUGENDSPORTPARK



Kursübersicht Erwachsene

Im Jahr 2013 werden vom Projekt Jugendsportstadt der Stadt Mülheim an der Ruhr verschiedene Kurse zum ersten Mal auch für junge Erwachsene angeboten. Mit dabei sind:

Sport Stacking

Sport Stacking (deutsch: Sportstapeln) ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem man mit einem Satz von zwölf geformten Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein. Hier kann man diese neue Sportart aus America einfach einmal ausprobieren. Sie fördert die Konzentration, Koordination und die individuelle Schnelligkeit. Hier kann jeder gewinnen, wenn er nur will. Wir erklären Schritt für Schritt, wie das mit dem Becherstapeln geht. Am Ende kann man sogar an der ersten Mülheimer Stadtmeisterschaft im Sport Stacking teilnehmen!

Termine	07.09.2013 (13:00 – 15:00 Uhr)
Trainerin	Sabrina Marschallik
Ort	Haus des Sports, Südstr.23
Kosten	5€

Klettern

Bei diesem Kurs kann Höhenluft geschnuppert werden. Es ist die beste Gelegenheit, unabhängig von Wind und Wetter, den Spaß am Klettern in direkter Nähe kennen zu lernen. Unsere professionellen Klettertrainer weisen in die Grundtechniken des Kletterns ein, sodass jeder Teilnehmer schnell Fortschritte macht. Entdecke die eigene Leitungsfähigkeit und überwinde deine Grenzen! Das ist der optimale Einstieg in diese faszinierende Trendsportart.

Termine	25.06.13 (16:30-18 Uhr) / 26.06.13 (16-17:30 Uhr)
Trainer	Michael Cremer (DAV Sektion Mülheim an der Ruhr e.V)
Ort	Harbecke-Halle, Mintarder Straße 45, Mülheim an der Ruhr
Kosten	10,00 €

Inline Skating

Skaten ist eine tolle Sache – bei schönem Wetter gibt es fast nichts Besseres. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man richtig bremst, kontrolliert fährt und auch mal fällt, ohne sich gleich zu verletzen. Wenn sich alle Teilnehmer sicher fühlen, können wir auch einen Ausflug an die Ruhr machen. Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellebogen-, Handgelenkschoner, Helm) und die eigenen Blades mit Bremssystem sind unbedingt erforderlich. Falls jemand einen Helm oder Schoner benötigt – bitte vorher Bescheid geben, dass Leihmaterial benötigt wird.

Termine 05.05. / 11.05. / 12.05. (13:30 - 15:00 Uhr)
Trainerin Sarah Buse
Ort Styrum Parkplatz vor der Feldmann Stiftung
Kosten 15,- Euro

Geocaching

Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderner Schatzsuche und Schnitzeljagd beschreiben. Kurz gefasst: Es gibt Leute, die verstecken irgendwo Dosen voller kleiner netter Dinge sowie ein Notizbüchlein, das Logbuch. Dann veröffentlichen Sie das Versteck in Form von Koordinaten im Internet. Dies lesen andere, merken sich die Koordinaten und nutzen ihr GPS-Gerät, um diese Schätze zu finden. Dann wird eine Kleinigkeit aus dem Inhalt der Dose ausgetauscht, der Besuch geloggt und die Dose wieder an derselben Stelle versteckt.

Wir werden die Sportart und die Geräte genau erklären. Und dann geht es natürlich direkt auf Schatzsuche. Bei uns sucht ihr in Gruppen nach verschiedenen Geocashes in Mülheim, die wir versteckt haben. Mitzubringen ist wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk, da die Cashes mitunter gut versteckt sind.

Termine 02.09.2013 – 16:30 – 19:00 Uhr
Trainer Johannes Michels
Ort Haus des Sports , Südstr.25
Kosten 10,00 €

MTB Cross Country

Holt das Rad aus dem Keller und staubt es ab! Wir machen eine Cross Country Tour durch die Wälder, in und um Mülheim Ruhr. Erforderlich sind ein geländetaugliches Fahrrad, Fahrradhelm, Getränkeflasche, Fahrradkleidung. Diese Tour eignet sich vor allem für Einsteiger des Mountainbikings. Die Coaches gehören zum Radclub Sturmvogel und werden euch viele Fragen rund um das Rad beantworten.

Termine 23.08.2013 (13:00-16:00 Uhr) / 30.08.2013 (13:30-16:00Uhr)
Treffpunkt Wasserbahnhof Mülheim
Trainer: Edgar Bramkamp (Radclub Sturmvogel)
Kosten: 10,00 €

Bogensport

Wir geben eine kurze, fachkundige Einführung in die Welt des instinktiven Bogensports. Ein Trainer steht während der gesamten Kursdauer mit Rat und Tat zur Verfügung und leitet die Kursteilnehmer bei ihren ersten Schritten an. Mit dabei haben wir unser Arc Trap. Mit dem gerät können Zielscheiben in die Luft geworfen werden, um darauf zu zielen (ähnlich Tontaubenschießen).

Termine: 18.08.2013 (zwischen 10:00 und 14:00 für je 1,5 h)
Trainer: Maik Schrake (Akademie Instinktiver Bogensport)
Ort: N.n.
Kosten: 10,00 €

Anmeldung

Johannes Michels
Mülheimer SportService
Projekt Jugendsportpark
45470 Mülheim an der Ruhr
Südstrasse 23

Tel 0208 455 52 41
Email johannes.michels@muelheim-ruhr.de
www.jugendsportpark-muelheim.de