

SPORT—
—PARK
STYRUM

SPIELEN. BEWEGEN. TRAINIEREN.

Sportpark Styrum

Kurse und Events 2024





Sportpark Styrum

Das bieten wir an:

- Veranstaltungen
- Offene Angebote
- Kurse
- Sportwochen
- Kindergeburtstage

**SPORT—
—PARK
STYRUM**





Der Sportpark Styrum

Als attraktiver Aufenthaltsort mit multifunktionalen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten regt der Sportpark Styrum verschiedene Altersgruppen zum Bewegen, Spielen und Sporttreiben an. Die vielfältigen Sportbereiche haben einen klaren Aufforderungscharakter und werden zusätzlich durch regelmäßige Sportkurse, offene Treffs für Kinder und Jugendliche sowie Sportveranstaltungen belebt. Das vielfältige Programm führt dazu, dass im Sportpark ganz unterschiedliche Menschen zusammenkommen und in einen Austausch kommen, wodurch der Sportpark Styrum nicht nur ein Ort des klassischen Sporttreibens, sondern auch ein Ort der Begegnung und des sozialen Miteinanders ist. Neben der Verbesserung der Sport- und Freizeitmöglichkeiten für die Kinder und Jugendlichen im Stadtteil sowie der Mülheimer Bürger*innen allgemein, profitieren auch die umliegenden Schulen, Sportvereine und Kindertageseinrichtungen vom Sportpark, sodass dieser 2023 ca. 100.000 Besucher*innen anlockte. Dies führt dazu, dass viele Mülheimer Bürger*innen den Sportpark Styrum kennenlernen, für sich entdecken und zu schätzen wissen.

**SPORT—
—PARK
STYRUM**

SPIELEN. BEWEGEN. TRAINIEREN.



27.04.2024

Kommt
vorbei!

13 bis 18 Uhr

Season Opening im Sportpark Styrum

Das erwartet dich

- Mitmachaktionen
- Fußballturnier
- Tanzshows
- DJ

Und natürlich Spaß für die
ganze Familie





Veranstaltungen

Season Opening

Wann: 27.04.2024
13:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: Eintritt frei
Hinweis: keine Anmeldung
erforderlich -
alle sind herzlich
willkommen

Styrumer Straßenlauf

Wann: 27.10.2024
Hinweis: Infos folgen

Powerday

Wann: 06.07.2024
09:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: Infos folgen
Hinweis: keine Anmeldung
erforderlich

Beachvolleyball- Mixed-Turnier

Wann: 29.06.2024
12:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: 10 EUR pro Teilnehmer*in
Hinweis: Anmeldung
erforderlich



Offene Angebote

kostenlos und ohne Anmeldung

Von offenen Fußballtreffs für Jungen und Mädchen bis hin zu unserem neuen Boule-Angebot für Erwachsene ist für jeden Sportfan etwas dabei.

Kommt
vorbei!



Basketball

Start Donnerstag 16.05.2024

Unser neuer Trainer Shaun ist ein professioneller Basketballspieler aus den USA.

Wann: jeden Donnerstag
16:00 bis 18:00 Uhr
Alter: ab 8 Jahren
Wo: auf dem Streetball-court im Sportpark

Boule

Start Samstag 04.05.2024

Unser neuer Trainer Jörg möchte tolle Spielpartien mit Euch umsetzen.

Wann: jeden Samstag
14:00 bis 16:00 Uhr
Alter: ab 18 Jahren
Wo: auf der Bouleanlage im Sportpark Styrum



Wir freuen uns beide Trainer neu im Team zu haben!

Offene Angebote



Fitness & Calisthenics

Wann: jeden Montag
17:30 bis 19:00 Uhr
Alter: ab 14 Jahren
Wo: auf der Fitnessfläche
im Sportpark Styrum

Armwrestling & Fitness

Wann: jeden Dienstag
15:00 bis 16:00 Uhr
Alter: ab 14 Jahren
Wo: auf der Fitnessfläche
im Sportpark Styrum

Kraftladen

Sandsack-, Prätzen und Fitnessstraining

Wann: jeden Mittwoch
16:30 bis 18:00 Uhr
Alter: ab 14 Jahren
Wo: auf der Fitnessfläche im
Sportpark Styrum

Thaiboxen

Wann: jeden Freitag
16:30 bis 18:00 Uhr
Alter: ab 8 Jahren
Wo: in der Sporthalle Von-
der Tann-Straße



Offene Angebote



Mädels-Fußballtreff

Wann: jeden Freitag
16:30 bis 18:00 Uhr
Alter: ab 8 Jahren
Wo: in der Tengelmann
Arena im Sportpark

Jungen-Fußballtreff

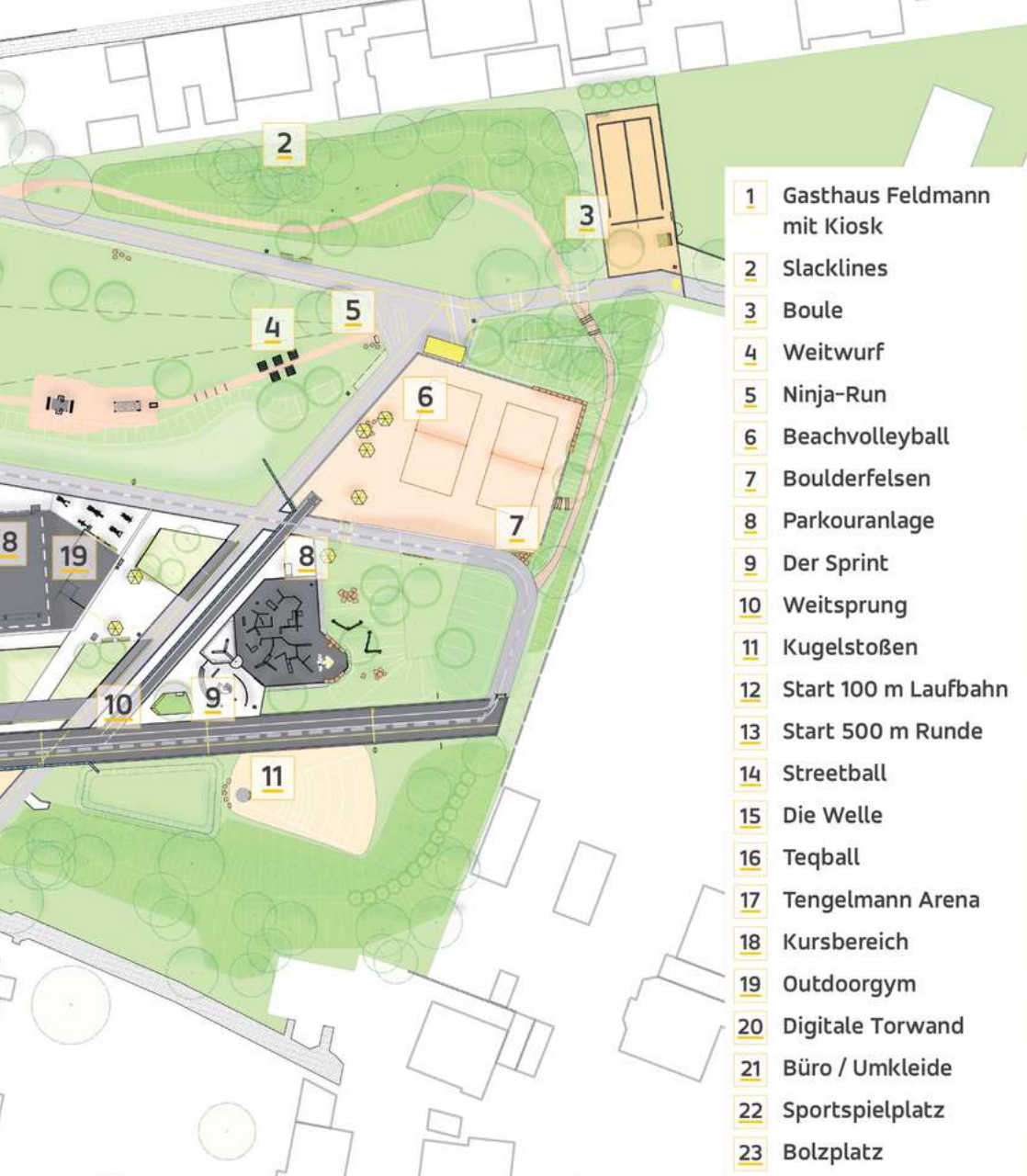
Wann: jeden Dienstag
16:00 bis 17:30 Uhr
Alter: 8 bis 16 Jahren
Wo: in der Tengelmann
Arena im Sportpark

Midnight Sports

Wann: jeden Freitag
20:00 bis 24:00 Uhr
Alter: ab 14 Jahren
Wo: Sporthalle Von-der-
Tann-Straße







- 1 Gasthaus Feldmann mit Kiosk
- 2 Slacklines
- 3 Boule
- 4 Weitwurf
- 5 Ninja-Run
- 6 Beachvolleyball
- 7 Boulderfelsen
- 8 Parkouranlage
- 9 Der Sprint
- 10 Weitsprung
- 11 Kugelstoßen
- 12 Start 100 m Laufbahn
- 13 Start 500 m Runde
- 14 Streetball
- 15 Die Welle
- 16 Teqball
- 17 Tengelman Arena
- 18 Kursbereich
- 19 Outdoorgym
- 20 Digitale Torwand
- 21 Büro / Umkleide
- 22 Sportspielplatz
- 23 Bolzplatz

Kurse

kostenpflichtig und mit Anmeldung

Hier kommst Du direkt
zum Buchungsportal!



Anmeldung über

<https://partner.venuzle.de/muelheimer-sportservice/courses/>

Weitere Informationen über

Sportpark Styrum

Augustastr. 130

45476 Mülheim an der Ruhr

www.sportpark-styrum.de

Jennifer.Freiberger@muelheim-ruhr.de, T 0178 455 52 72

Kartlos.Goshteliani@muelheim-ruhr.de, T 0163 256 08 18

Kurse

Kleine Spiele - Große Freude!

Start: ab 04.05.2024
samstags
11:00 bis 12:30 Uhr

Alter: 8 bis 11 Jahren

Kosten: 75 EUR

Dauer: 10 Einheiten



Wir begrüßen Euch bei unserem neuen Kursangebot!

Neben den uns allen bekannten “Großen Spielen”, wie Fußball, Handball, Volleyball etc., gibt es da auch noch die “Kleinen Spiele”.

Ballspiele, wie Brennball und Zombieball, werden ihren Kindern ein Begriff sein, und ihre Kinder dürfen sich auf viel mehr freuen!

Alle kleinen Spiele fördern:

- komplexe Regeln und Strategien besser zu verstehen
- grundlegende Fähigkeiten und Techniken beim Sport zu verbessern
- Teamfähigkeit
- Motivation
- Engagement
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Das Ziel ist die spielerische Heranführung an Sportspiele. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein Folgekurs ist angedacht!

Unser neues Teammitglied, Paulina Pröhl, freut sich auf Euch!

Kurse

Fitness Mix

Start: ab 07.05.2024
dienstags
18:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: 75 EUR

Dauer: 10 Einheiten



Fitness-Mix, der Name ist Programm!

In diesem Kurs erwarten Dich abwechslungsreiche und vielfältige Einheiten. Jede Stunde wird anders gestaltet. Egal ob Ausdauer-, Kraft- oder HIIT-Training. Es ist alles dabei.

Der Kurs spricht Anfänger und Fortgeschrittene an! Alle Übungen werden detailliert erklärt und die Trainerin wird die Teilnehmer/-innen fachlich an jede Übungen heranführen.

Dieser Mix aus Cardio und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern ist auch effektiv und kräftigt deinen gesamten Körper.

Die Mindestteilnehmer*innenzahl für den Kurs beträgt 6 Personen.

Ein Folgekurs ist angedacht!

Unser neues Teammitglied Bianca Krüger freut sich auf Euch!

Kurse

Pilates

Start: ab 05.05.2024
sonntags
11:30 bis 12:30 Uhr

Kosten: 75 EUR

Dauer: 10 Einheiten



Du suchst ein ganzheitliches Körpertraining welches dich auch fordert?

Du willst dich nicht nur auspowern, sondern bewusst etwas für dich tun?

Dann ist der Pilates Kurs genau das richtige!

Beim Pilates werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Das perfekte Training für alle Fitness-Level

Ein Folgekurs ist angedacht!

Unser neues Teammitglied Bianca Krüger freut sich auf Euch!

Kurse



Beachvolleyball- Beginner

In 10 Einheiten erlernst du die Grundtechniken des Beachvolleyballs und verbesserst deine Ballkontrolle.

Start: ab 02.05.2024, donnerstags
18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: 30 EUR

Wo: Sportpark Styrum -
Beachvolleyball-Anlage

Ein Folgekurs ist angedacht!

Beachvolleyball- Advanced

In 15 Einheiten arbeiten wir daran deinen Spielaufbau und dein Angriffsspiel facettenreicher zu gestalten.

Start: ab 29.04.2024,
montags

Kosten: 18:00 bis 19:30 Uhr

Wo: 50 EUR
Sportpark Styrum -
Beachvolleyball-Anlage

Ein Folgekurs ist angedacht!



Sportwochen



Ostern

Wann: 02.04 bis 05.04.2024
9:00 bis 16:00 Uhr
Alter: 11 bis 14 Jahre
Kosten: 75€
Hinweis: Verpflegung inklusive

Sommer

Wann: 05.08 bis 09.08
9:00 bis 16:00 Uhr
Alter: 11 bis 14 Jahre
Kosten: 75€
Hinweis: Verpflegung inklusive

Herbst

Wann: 21.10 bis 25.10.2024
09:00 bis 16:00 Uhr
Alter: 11 bis 14 Jahre
Kosten: 75€
Hinweis: Verpflegung inklusive

In den Sportwochen erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Sportprogramm, mit täglich zwei angeleiteten Workshops u.a. in den Sportarten Parkour, American Football, Akrobatik, Basketball und Fußball. Neben den Workshops wird es auch Zeiten geben, in denen die Teilnehmenden eigene Sportspiele vorschlagen und ausprobieren können.

NEW

Dein sportlicher Geburtstag

Neu seit diesem Jahr im Sportpark
Kindergeburtstage



Du möchtest deinen Geburtstag mit jeder Menge Sport, Spiel und Spaß verbringen

Dann bist du bei uns im Sportpark Styrum genau an der richtigen Adresse. Wir haben einige tolle Ideen, wie du deinen Geburtstag mit deinen Freunden und Familie bei uns verbringen kannst.

Was bieten wir:

- 3 Stunden (incl. 90 Min Tengelman-Arena)
- Betreuung durch qualifiziertes Personal möglich
- abwechslungsreiches und spaßiges Programm
- Pavillon und Biertischgarnituren stehen bereit

Gesamtpreis 119 EUR

Mehr dazu findest Du auf unserer Website!



Partnerinstitutionen

- Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung
- Bildungsnetzwerk Styrum
- Brüder Grimm Schule Mülheim an der Ruhr
- Caritas-Sozialdienste Mülheim an der Ruhr e. V.
- Gemeinschaftsgrundschule Styrum
- Städtische Tageseinrichtung für Kinder „Karlchen“
- Sportjugend Mülheim
- Styruer Turnverein von 1880 e. V.
- Willy-Brandt-Schule, Gesamtschule der Stadt Mülheim an der Ruhr

Wir suchen dich!

Du hast Lust dich im Sportpark Styrum zu engagieren?
Dann melde dich bei uns und werde Teil unseres Teams!

Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten und verantwortungsbewussten Betreuern und Übungsleitungen u.a. für die Bereiche Parkour, Fitness und alle möglichen Ballsportarten. Außerdem suchen wir sportbegeisterte Allraouder*innen für die Begleitung unserer Sportwochen, die Betreuung von Kindergeburtstagen oder die Aufsicht im Sportpark Styrum.

Förderung:

Leonhard-Stinnes-Stiftung
Amt für Kinder, Jugend, Schule und Integration

Kontakt:

Sportpark Styrum

Augustastr. 130

45476 Mülheim an der Ruhr

Jennifer.Freiberger@muelheim-ruhr.de, T 0178 4555 52 72

Kartlos.Goshteliani@muelheim-ruhr.de, T 0163 25 608 18

www.sportpark-styrum.de

Instagram: [sportpark_styrum](#)

Impressum



Stadt Mülheim an der Ruhr Mülheimer SportService

Haus des Sports

Südstraße 23

45470 Mülheim an der

Ruhr T 0208 455 52 00