

Mixed Softball

📅 9. Juni – 1. September, 20.00 – 22.00 Uhr, Sportplatz Wenderfeld

Mixed Softball ist eine Breitensportvariante vom Baseball – bestehend aus klassischen Trainingssituationen im Bereich Sprinten, Werfen, Fangen und Schlagen. Wir tasten uns langsam an das Spiel heran und setzen das Erlernte in Trainingsspielen um.

- 👤 Carsten Schultz, TSV Viktoria
- 👤 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

Tai Chi / Qigong

📅 9. Juni – 18. August, 17.00 – 18.30 Uhr, MüGa (große Wiese)

Die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Körper und Geist werden beweglicher, Gelenkstellungen optimiert, Muskeln, Knochen und Sehnen gestärkt. Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

- 👤 Petra Augustin, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- 👤 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👤 Handtuch oder Gymnastikmatte von Vorteil

Sonntags

Parkour

📅 11. Juni – 3. September, 11.00 – 13.00 Uhr, Synagogenplatz

Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

- 👤 Kevin Rutowski, MHPKG
- 👤 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👤 Jugendliche und junge Erwachsene

Yoga

📅 11. Juni – 3. September, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa (große Wiese)

Yoga trainiert Körper, Konzentration und Atmung – durch die meditativen Übungen lässt sich Stress abbauen, die Atmung und Konzentration stärken und vor allem auch die Körperhaltung deutlich verbessern.

- 👤 Ursula Müller, Gesundheitssportverein Mülheim
- 👤 Anfänger
- 👤 Kissen, Matte, Handtuch und kleine Flasche Wasser



Sommer, Freizeit und gemeinsam sportlich aktiv sein.

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ vom Mülheimer Sportbund und Mülheimer SportService werden viele verschiedene Sportarten für Jung und Alt in den Parkanlagen und auf den Grünflächen Mülheims angeboten. Neben klassischen Sportangeboten, wie Yoga und Walken, können auch neue Trendsportarten, wie Parkour und Drums Alive, ausprobiert werden.

Erleben Sie in den Sommermonaten Juni bis September Sport im Freien unter fachlicher Anleitung und lassen Sie sich neu für den Sport begeistern. Die Teilnahme ist unverbindlich und ohne Anmeldung möglich. Bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung wird empfohlen.

Bitte achten Sie an den angegebenen Treffpunkten auf das Logo „Sport im Park“.

- 👉 Kostenloses und offenes Angebot
- 👉 Ohne Anmeldung
- 👉 Für alle Altersgruppen geeignet
- 👉 Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kontakt Sport im Park

Danielle Beckord

T 0208 455 52 17

danielle.beckord@muelheim-ruhr.de

dienstags bis donnerstags 9.00 – 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.muelheimer-sportbund.de

www.sport-im-park.info

Und auf unserer Facebook-Seite unter:



Sport im Park

2017

7. Juni – 7. September

Sport im Park

Sportangebote

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER
SPORTBUND

Mit freundlicher Unterstützung von:



Unsere Angebote

Montags

BOP

- 🕒 **17. Juli – 21. August, 16.30 – 17.30 Uhr, Turnhalle Heerstraße (Wiese)**

Diese Stunde richtet sich an alle, die ganz bestimmte Stellen des Körpers gezielt trainieren wollen. Neben allgemeinen Fitnessübungen nach Musik, wird gezielt an der Kräftigung der Bauch-, Oberschenkel- und Pomuskulatur gearbeitet und mit den entsprechenden Dehnübungen abgeschlossen.

- 👤 Chantal Hendricks, TSV Viktoria
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Handtuch oder Gymnastikmatte von Vorteil

Functional Training

- 🕒 **5. Juni – 10. Juli, 18.30 – 20.00 Uhr, MüGa (große Wiese)**

Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Schöne Muskeln gibt es dazu.

- 👤 Kevin Rutowski
- 👉 Anfänger
- 👜 Erwachsene, begrenzte Teilnehmerzahl, Stunden bauen aufeinander auf

Yin Yoga

- 🕒 **17. Juli – 4. September, 18.00 – 19.30 Uhr, MüGa (große Wiese)**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es eignet sich damit sehr als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

- 👤 Andrea Mühlenfeld, Sparkassensportgemeinschaft
- 👉 Anfänger
- 👜 Matte oder großes Handtuch



Dienstags

Drums Alive

- 🕒 **18. Juli – 22. August, 17.30 – 18.30 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)**

Drums Alive ist der neue Sport-Trend. Nicht nur gut für die Fitness, sondern auch noch für die gute Laune – ein echter Spaßvermittler! Rhythmisches Trommeln mit dynamischen Bewegungen – die perfekte Gelegenheit zur Fitnessverbesserung und gleichzeitigem Stressabbau. Jung und Alt können bei diesen Klängen nicht widerstehen.

- 👤 Mona Schacky, SportBildungswerk
- 👉 Anfänger
- 👜 Erwachsene, Ältere

Fitnessmix

- 🕒 **18. Juli – 22. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa (große Wiese)**

Eine bunte Mischung aus mehreren Fitnessbereichen in Kombination mit Faszientraining. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Stärke werden durch einfache Übungen verbessert.

- 👤 Petra Elbers, TV Einigkeit
- 👉 Anfänger
- 👜 Jugendliche und Erwachsene

Klettern

- 🕒 **13. Juni – 16. Juli und 22. August – 11. September, 17.00 – 19.00 Uhr, Harbecke-Halle (Kletterwand)**

Klettern für Neueinsteiger – Vermittlung und Training von Grundlagen. Der Kletterer bekommt ein gutes Gefühl für seine Muskulatur, aber auch für Koordination und Gleichgewicht.

- 👤 Heiner Riemer, Deutscher Alpenverein – Sektion Mülheim an der Ruhr
- 👉 Anfänger
- 👜 Jedes Alter (Kinder ab 8 Jahren)

Rundum Fit

- 🕒 **18. Juli – 22. August, 18.30 – 19.30 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)**

Jeder powert sich auf seinem eigenen, individuellen Niveau aus. Ein abwechslungsreicher Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinations-training durch Intervallbelastungen. Kleine, einfache dynamische Bewegungsabläufe im Wechsel mit kurzen Pausen.

- 👤 Mona Schacky, SportBildungswerk
- 👉 Anfänger
- 👜 Jedes Alter

Vinyasa Flow Yoga

- 🕒 **20. Juni – 5. September, 18.15 – 19.45 Uhr, MüGa (große Wiese)**

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert, sodass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

- 👤 Claudia Triebe
- 👉 Anfänger
- 👜 Matte oder großes Handtuch

Zumba Kids

- 🕒 **13. Juni – 11. Juli, 16.30 – 17.30 Uhr, Lokspielplatz Arndstraße / Engelbertusstraße / Aktienstraße**

Zumba Kids ist für Kinder jedes Alters. Wir tanzen rhythmisch zu Zumbamusik, aber auch zu aktuellen Charts. Es wird 45 Minuten getanzt und dabei eine Choreo einstudiert. Am Ende bleibt noch Zeit für kleine Spiele mit Musik.

- 👤 Nicole Ritter, Dümptener Turnverein 1885
- 👉 Anfänger
- 👜 Kinder und Jugendliche, Trinkflasche

Mittwochs

Fitness Cocktail

- 🕒 **19. Juli – 23. August, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Heerstraße (Wiese)**

Hierbei handelt es sich um ein Spezialprogramm. Herzkreislauf-training und Muskel-Kraftübungen fordern Sie so, dass Sie sich an Ihre persönlichen Belastungsgrenzen herantasten können. Einfache Bewegungen und Bewegungsabfolgen ermöglichen einen Ausgleich von Stress zu finden, innere Kraft zu erlangen, sich selbst zu spüren und dadurch das ICH zu stärken.

- 👤 Claudia Hendricks, TSV Viktoria
- 👜 Handtuch oder Gymnastikmatte von Vorteil

Kanu

- 🕒 **5. Juli – 19. Juli, 17.30 – 19.30 Uhr, Bootshaus Kanu-Gilde, Mendenerstraße 6a**

Kanusport für Neueinsteiger – Vermittlung von Kenntnissen im Fahren mit Kajaks und Canadiern: dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewichtsgefühl trainiert.

- 👤 Nico Zillian, Kanu-Gilde Mülheim e.V.
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Jugendliche ab 15 Jahren & Erwachsene, Schwimmnachweis erforderlich, evtl. Regenkleidung, Wechselsachen(!)

Lauftreff

- 🕒 **7. Juni – 6. September, 19.00 – 20.00 Uhr, Runners Point FORUM**

Laufen macht gemeinsam mehr Spaß! Bei dieser Form des Ausdauersports wird die körperliche Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System durch langsame Dauerläufe gestärkt. Es fördert zudem die physische Leistungsfähigkeit des Körpers und lässt sich als Gesundheitssport hervorragend empfehlen.

- 👤 Marcus Kintzel, Runners Point
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Erwachsene

Nordic Walking

- 🕒 **7. Juni – 6. September, 18.00 – 19.30 Uhr, Witthausbusch Eingang Von-Behring-Platz**

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem im schnellen Gehen durch den Einsatz von Stöcken zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Hier werden Grundlagentechniken vermittelt und gemeinsam verbessert.

- 👤 Joachim Singendonk, Sauerländischer Gebirgsverein
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Erwachsene

Pétanque

- 🕒 **7. Juni – 6. September, 16.00 – 18.00 Uhr, Raffelberg Park (Boule-Anlage)**

Die Teilnehmer können in spielerischer, praxisorientierter Weise die grundlegenden Regeln und Techniken kennenlernen. Im Vordergrund steht der direkte Zugang zur Sportart. In spiralcurricularer Form können die Teilnehmer dann ihre Kenntnisse und Fertigkeiten ausbauen.

- 👤 E.-G. Klucken, SV Siemens Mülheim
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Jedes Alter

Radwandern

- 🕒 **7. Juni – 6. September, 18.00 – 20.30 Uhr, Am Wasserbahnhof (Schleuseninsel)**

Radlertreff für Jedermann – Radfahren ist eine gelenkschonende Form des Ausdauertrainings, bei der nahezu alle Muskelgruppen sowie das Gleichgewicht trainiert werden. Radlertreff für Jedermann – mit tollen Ausflügen in die Umgebung.

- 👤 Heinz-Peter Haßendt, Rad-Club Stumvogel Mülheim
- 👉 Mittelstufe
- 👜 Helmpflicht!

- 👤 Ansprechpartner
- 👉 Stufe
- 👜 Sonstige Informationen

Yoga

- 🕒 **9. August – 30. August, 11.00 – 12.00 Uhr, Wittkampbusch / nahe Spielplatz**

Körper, Konzentration und Atmung werden trainiert: Durch meditative Übungen lässt sich Stress abbauen, die Atmung und Konzentration stärken und vor allem die Körperhaltung deutlich verbessern.

- 👤 Silke Oberwinster, DTV 1885
- 👉 Anfänger
- 👜 Matte, einen Gürtel, Handtuch oder Decke, Kissen, eine Flasche Wasser

Donnerstags

Rückenfitness

- 🕒 **20. Juli – 24. August, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Heerstraße (Wiese)**

Durch funktionelle Übungen wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule entlastet. Spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen Beschwerden vorzubeugen.

- 👤 Claudia Hendricks, TSV Viktoria
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Handtuch oder Gymnastikmatte von Vorteil

Freitags

Boule / Pétanque

- 🕒 **9. Juni – 1. September, 16.00 – 17.30 Uhr, Witthausbusch (Boule-Bahn)**

Die Teilnehmer können in spielerischer, praxisorientierter Weise die grundlegenden Regeln und Techniken kennenlernen. Im Vordergrund steht der direkte Zugang zur Sportart.

- 👤 Sigrid Gerach, Boule Club Mülheim an der Ruhr
- 👉 Anfänger bis Fortgeschrittene
- 👜 Jedes Alter

