

### Mountainbike Cross Country

Cross Country Tour durch die Wälder, in und um Mülheim Ruhr mit dem Radclub Sturm-vogel. Erforderlich sind: geländetaugliches Fahrrad, Fahrradhelm, Getränkeflasche, Fahrradkleidung.

24.07. + 31.07.13 (17-18:30 Uhr); 7,50€

### Parkour I

Kostenloser Le Parkour – Workshop für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren! Der Kurs ist besonders für Beginner geeignet.

27.04.13 (13-15 Uhr); Nordstraße 85 (Dümpfener TV)

### Parkour II

Hast du schon erste Erfahrungen mit Parkour, komm zu Le Parkour 2. (Styrumer TV)

20.07.13 (14-18 Uhr); Neustadtstr. 118; 7,50€

### Parkour (Profi)

Für diesen Workshop haben wir extra einen Profi nach Mülheim eingeladen. Lasst euch überraschen.

Der Termin und weitere Infos werden in Kürze im Internet veröffentlicht; Ludwig-Wolker Sporthalle; 15€

### Parkour Girlscamp

Wir machen einen Workshop extra für unsere weiblichen Parkour Sportler mit Jule aus Berlin. Der Termin und weitere Infos werden in Kürze im Internet veröffentlicht

### Shaolin Kung Fu

Einführung in die Welt des Kampfsports: Disziplin, Körperbewusstsein, Konzentration, Selbstbehauptung, Fallübungen, Spaß und vieles mehr.

20.04.13 (17:15-18:15 Uhr); Tinkrathstraße 68 (JZ Friedrich-Wennmann Haus); 5€

### Skateboarding

Street Basics und in Rampen fahren. Equipment kann geliehen werden.

28.07.13 (11-13 Uhr); Skateanlage an der Südstr.; 5€

### Skimboard

Lerne Skimoarden auf Deutschlands erster Anlage im Naturbad Mülheim Styrum

27.07.13 (10-11:30 Uhr); Naturbad Styrum; 2€ Freibadeintritt

### Bewegter Englischkurs

In diesem Kurs ist vier Tage lang Englisch sprechen angesagt. Skypen mit Australiern, englische Filme gucken oder einkaufen bei Afrikanern erwarten dich in diesem Kurs, um dein Englisch alltagstauglich zu machen. In regelmäßigen Breaks werden wir die Sporthalle auf den Kopf stellen oder spaßige Matches auf den Außenanlagen ausfechten.

(Klasse 6-9); 18.05.-21.05.13 (10-14:30 Uhr); Ludwig-Wolker Halle; 25€

### Breakdance / B-Boying und Hip Hop

Unser Profi Tänzer AIRDIT zeigt euch, wie es geht. Vorerfahrung ist wünschenswert.

18.06.-22.06.13 (16:30-20 Uhr); Marktplatz 1 (Jugendzentrum Cafe 4 You); 25€

### BMX

Basics, Fahren in Rampen und jede Menge Tricks für jedes Fahrlevel. Equipment kann geliehen werden.

08.06.-09.06.13 (11-13 Uhr); Skateanlage an der Südstraße; 7,50€

### Bogensport

Lerne mit dem Bogen umzugehen. Hier bekommt ihr eine Einführung und lernt das Zielen und Schießen.

17.08.2013 (1 Stunde zw 10-14 Uhr); 5 €

### Einrad

Lerne Einradfahren bei den Profis. Es gibt genügend Leihräder!

22.07.13 (10-14 Uhr); Hügelstr. 40 (Radclub Sturm-vogel); 5€

### Geocaching

Wir gehen auf Schatzsuche mit einem GPS Gerät.

01.09.13 (10-13 Uhr), Südstraße 23 (Sportjugend + Cafe 4 You); 5€

### HipHop ab 6 Jahren

Hier werden verschiedene Hip-Hop Moves mit Kindern einstudiert. Nach dem Workshop findet ein 10 stündiger Kurs statt.

19.04.13 (18:05-18:50 Uhr); Tinkrathstraße 68 (JZ Friedrich-Wennmann Haus); 5€



Jugendsportpark  
auf Facebook  
www.JUGENDSPORTPARK-MUELHEIM.DE

## Projekt Jugendsportpark

Johannes Michels  
Mülheimer SportService  
Südstr. 23  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Tel. 0208 - 455 52 41  
Mail: jugendsportpark@gmail.com  
Web: www.jugendsportpark-muelheim.de  
www.facebook.de/jugendsportpark

# Trendsportheft 2013

## Teste viele neue Sportarten





## Trendsportheft 2013 - Anmeldung

Du willst eine neue Sportart ausprobieren? Du willst neue Leute kennenlernen? Dann los!!!

Extra für dieses Heft haben wir viele trendige Sportangebote für Jugendliche zusammengestellt. Wir haben tolle Trainer ausgesucht, die euch alles genau erklären und vormachen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, melde dich bitte über die Onlineplattform an:

[freizeit.muelheim-ruhr.de](http://freizeit.muelheim-ruhr.de)



Anmeldungen für Kurse des  
JugendZentrum Friedrich-Wennmann:  
Mail an: [friedrich-wennmann-haus@skj-mh.de](mailto:friedrich-wennmann-haus@skj-mh.de)

### Inline Skaten

Bremsen, kontrolliert fahren und hinfallen lernen; Leihequipment vorhanden.  
05.05./11.05./12.05.13 (11-13 Uhr); Skateanlage Südstraße; 7,50€

### Jumpstyle

Grundtechniken des Jump Style und performen mit der Gruppe.  
02.09.13 (11-13 Uhr); Haus des Sports, Südstr.23; 5€

### Klettern

Probiere das Klettern aus und lerne die Grundlagen kennen. Ausrüstung wird gestellt.  
18.06.13 (16:30-18 Uhr) + 19.06.13 (16-17:30 Uhr); Mintarder Straße 45; (DAV-Sektion Mülheim); 7,50€

### Let's Dance - Mülheimer Tanzfestival

Kinder und Jugendliche präsentieren ihr Können vor einem großen Publikum. Egal ob Hip Hop, Ballet, Streetdance oder Jazzdance. Quer durch die Musikwelt werden Tanzrichtungen dargeboten, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.  
23.11.13 (Start 15 Uhr); RWE-Sporthalle; Zuschauer 3€ (Teilnehmer kostenlos)

### Mitternachtssport - kostenlos!

Sport, Action und Fun in den Abendstunden mit Basketball, Fußball, Hockey, Intercross und vielen Funsportarten (zusätzlich legt ein DJ auf)  
26.04.13 (20-24 Uhr); Sporthalle Von-der-Tann-Straße (AGOT)

### Slackline

Lerne auf Spanngurten balancieren und Tricks machen  
26.05.13 (10-11:30 Uhr); Park Kaiserstr.; 5€

### Snowboard I

Snowboard Kurs für Anfänger: 5 Stunden Pistennutzung, Snowboardlehrer für 2 Stunden, Essen und Getränke sowie das Equipment (Board und Schuhe) im Preis enthalten.  
31.10.13 (11:30 Uhr; Kursstart: 12:30 Uhr); Alpincenter Bottrop, Prosperstr.; 25€ all inklusive

### Snowboard II

Pistentricks: Ollies, Nollies, 180er, 360er... das steht bei uns auf dem Programm. Auf der Piste legst du den Grundstein, um ein guter Freestyler zu sein. Alle Bedingungen sind ansonsten wie Kurs I  
31.10.13 (11:30 Uhr; Kursstart: 12:30 Uhr); Alpincenter Bottrop, Prosperstr.; 25€ all inklusive

### Sport Stacking

Wir erklären Schritt für Schritt, wie das mit dem Becherstapeln geht. Anschließend ist eine Teilnahme an der dritten Mülheimer Stadtmeisterschaft im Sport Stacking möglich!  
07.09.13 (11-13 Uhr); Haus der Sports Südstr. 25; 5€

### Sport Stacking Stadtmeisterschaft

Nimm an der dritten Mülheimer Stadtmeisterschaft teil! Die Teilnehmer werden in Altersklasse unter und ab 13 Jahre unterteilt.  
27.09.2013 ab 16 Uhr, RWE Sporthalle; 2€ (Zuschauer kostenlos)

### Style Force

HipHop Workshop für Jugendliche mit Amanda. Nach dem einmaligen Workshop findet ein 9 stündiger Kurs statt. (ab 15 Jahren)  
16.04.13 (19.30-20.30 Uhr); Tinkrathstraße 68 (JZ Friedrich-Wennmann Haus); 5€

### Tai Chi

Möglichst langsame und bewusst ausgeführte Bewegungen werden so gestaltet, dass der gesamte Muskel - und Bewegungsapparat schonend aufgebaut und unterstützt wird. Nach dem einmaligen Workshop findet ein anschließender Kurs statt.  
20.04.13 (16-17 Uhr); Tinkrathstraße 68 (JZ Friedrich-Wennmann Haus); 7,50€

### Ultimate Frisbee

Lerne mit uns den Trend-Mannschaftssport Ultimate Frisbee kennen und spielen.  
17.08./18.08.13 (13-17 Uhr); Ludwig Wolker Halle; 5€

### Wasserski

Zwei Stunden lang werden wir die Wasserskianlage unsicher machen, die extra nur für uns gemietet wurde.  
21.07.13 (9-11 Uhr); Wasserskianlage Duisburg Wedau; 13€ (Leihgebühr Neopren 3€, Wakeboard 6€)

### Zumba

Das lateinamerikanische Tanzworkout! Nach dem Worskop findet ein 9 stündiger Tanzkurs statt.  
(10 Termine) 25.04.13 (20:15-21:15 Uhr); Tinkrathstraße 68 (JZ Friedrich-Wennmann Haus); 5€