

## Samstags

### Bodyshape Yoga

🕒 3. Juli bis 14. August, 10.00 – 11.00 Uhr, Luisental (Höhe Altenheim)

Mit Bodyshape Yoga werden Kraft und Gleichgewicht in Verbindung mit der Atmung gestärkt. Es werden bestimmte Bereiche des Körpers gezielt trainiert, die Ausrichtung fokussiert und der Körper gedehnt. Bodyshape Yoga richtet sich an alle, die die sportlichen Aspekte des Yogas mehr ausreizen wollen. Ein ganzheitliches Workout auf Basis eines balancierten Yoga-Flows.

- 👤 Karin Hölzel-Piontek, Die Yogamieze
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene • Matte, Handtuch und Getränk

### Yoga im Wald

🕒 17. Juli bis 4. September, 11.00 – 12.00 Uhr, Am Tannenhof (Uhlenhorst)

In diesem Kurs werden einfache Entspannungsübungen und Atemtechniken mit einem Waldspaziergang verbunden. Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Menschen fortgeschrittenen Alters sowie Menschen mit Einschränkungen.

- 👤 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Senior\*innen

## Sonntags

### Natur Resilienz

🕒 4. Juli bis 18. Juli, 10.00 – 11.00 Uhr, Witthausbusch (Tiergehege)

In Zeiten der Pandemie ist es umso wichtiger unsere Widerstandskräfte zu reaktivieren. Resilienz ist das „Immunsystem unserer Seele“, Resilienz stärkt unsere Widerstandskraft, um schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In dem „grünen Seminarraum“ erleben die Teilnehmenden die Wirkungskraft der Natur. Mit einem Mix aus praktischen Übungen und theoretischen Impulsen können sie die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele erfahren. So finden sie ihren Kraftort für Erholung und Entspannung zur Entwicklung von mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

- 👤 Karin Hölzel-Piontek, Die Yogamieze
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene (max. 10 Teilnehmende)

## Taijiquan / Qigong

🕒 4. Juli bis 29. August, 11.00 – 12.30 Uhr, MüGa-Park (Pavillon)

Das Taijiquan der Wudangberge ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit. Die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Grundlagen der Bewegungsmethodik für Anfänger\*innen sowie Fortgeschrittene.

- 👤 Torben Sauerwald, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- 👤 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Schuhe mit flacher Sohle

## Bagua

🕒 4. Juli bis 29. August, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (Pavillon)

Charakteristisch für das Bagua ist das Gehen auf einer Kreislinie sowie Dreh- und Spiralbewegungen. Diese Bagua-Form aus Wudang enthält viele Elemente aus dem Xingyiquan, hat einen hohen gesundheitlichen Wert und ist gleichzeitig eine wirksame Kampfkunst.

- 👤 Michael Krüger, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- 👤 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Schuhe mit flacher Sohle

## Xing Yi Quan

🕒 4. Juli bis 29. August, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (Pavillon)

Das Xingyiquan gehört ebenso wie das Taijiquan und das Bagua Zhang zu den inneren Kampfkünsten, zeichnet sich jedoch durch geradlinige, schnelle und kraftvolle Bewegungen aus. Dabei betont das Xing Yi die Offensive und verzichtet auf Abwehrtechniken oder Zurückweichen. Die fünf Grundtechniken des Xing Yi leiten sich von der daoistischen Lehre der fünf Elemente ab.

- 👤 Nicolas Bachmann, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- 👤 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Schuhe mit flacher Sohle

## Yoga

🕒 4. Juli bis 26. September, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (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
- 👤 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Matte, Handtuch, Sonnenschutz und kleine Flasche Wasser

## Sport im Park trotz Corona

„Sport im Park“ ist ein Projekt des Mülheimer Sportbunds e.V. und Mülheimer SportService, das Mülheimer\*innen die kostenlose Teilnahme an verschiedenen Sportarten in den Parkanlagen und auf den Grünflächen Mülheims bietet. Neben klassischen Sportangeboten wie Yoga und Lauffreizeit können auch Trendsportarten wie Stand-Up-Paddling und Bodyshape Yoga ausprobiert werden. In den Monaten Juni bis September können Interessierte unter fachlicher Anleitung Sport im Freien erleben und sich so für den Sport begeistern lassen.

Trotz Corona und noch leichter Einschränkungen wollen wir mit Sport im Park durchstarten.

Gerade an der frischen Luft gibt es viele sportliche Möglichkeiten, ohne dabei die Gesundheit zu gefährden. Deshalb laden wir herzlich zur kostenlosen Teilnahme ein. Für eine problemlose Durchführung gibt es einige Regeln zu beachten:

- Der geltende Mindestabstand von 1,5 m ist einzuhalten.
- Die Hust- und Niesetikette ist zu beachten.
- Bewusster Körperkontakt ist zu vermeiden.
- Bei leichten Krankheitssymptomen ist auf die Teilnahme zu verzichten.
- Die Anweisungen der Übungsleitung sind zu befolgen.
- Kein längeres Verweilen vor und nach der Sporeinheit.
- Vor und nach dem Sport – wenn möglich – Hände waschen oder desinfizieren.

**Bitte beachten Sie auch stets die aktuelle Coronaschutzverordnung, über die unsere Übungsleitungen auch informieren. Kurzfristige Änderungen werden auf den Social-Media-Kanälen (Facebook und Instagram) von @muelheimmachtssport und auf [www.sport-im-park.info](http://www.sport-im-park.info) veröffentlicht.**

- 👤 Kostenloses und offenes Angebot
- 👤 Für alle Altersgruppen geeignet
- 👤 Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen

Foto: PR-Fotografie Köhring © Mülheimer SportService

Mit freundlicher Unterstützung von:

westenergie

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Kontakt Sport im Park

Danielle Beckord

T 0208 455 52 17

[danielle.beckord@muelheim-ruhr.de](mailto:danielle.beckord@muelheim-ruhr.de)

Montag bis Freitag 9.00 – 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de)

[www.sport-im-park.info](http://www.sport-im-park.info)

Und auf unserer Facebook-Seite unter:

[@muelheimmachtssport](https://www.facebook.com/muelheimmachtssport)

Mülheim macht Sport



Sport im Park

2021

28. Juni – 26. September

## Sport im Park

Sportangebote

Kostenloses und  
offenes Angebot

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER  
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER  
SPORTBUND

Mit freundlicher Unterstützung von:

westenergie

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

AOK  
Die Gesundheitskasse.



## Unsere Angebote

### Montags

### Air Badminton

- 🕒 **5. Juli bis 9. August, 16.30 – 17.30 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Air Badminton ist ein ehrgeiziges neues Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen.

- 🕒 Dirk Weyer, TSV Heimaterde
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren (max. 16 Teilnehmende)

### Stand-Up-Paddeling (SUP), Schnuppereinheit

- 🕒 **28. Juni bis 23. August, 18.00 – 19.00 Uhr Bootshaus auf dem KHTC-Gelände, Mintarder Straße 39**

Stand-Up-Paddling hat sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart entwickelt. „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem aufblasbaren SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert.

- 🕒 Uwe Dörrenhaus und Oliver Vogt, KHTC Mülheim e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 ab 12 Jahren • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung unter sup@khtc.de • Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Teilnahmezahl ist auf 6 Personen begrenzt. Nur einmalige Teilnahme aufgrund der hohen Nachfrage möglich! Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine Schwimmbefähigung in Kleidung bis 50 m.

### Yin Yoga

- 🕒 **19. Juli bis 9. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel des Kurses ist, die Stile des Yin Yogas (passiv) und Yang Yogas (aktiv) zu kombinieren und so den ausgleichenden Einfluss beider Stile zu erleben.

- 🕒 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Erwachsene • Handtuch oder Gymnastikmatte

### Dienstags

### Air Badminton

- 🕒 **6. Juli bis 10. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Air Badminton ist ein ehrgeiziges neues Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen.

- 🕒 Dirk Weyer, TSV Heimaterde
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren (max. 16 Teilnehmende)

### BOP im Park

- 🕒 **6. Juli bis 10. August, 17.30 – 18.15 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)**

Den Körper in Form bringen. Mehr als Problemzonen-Tuning: ein umfassendes und ausgewogenes Training für den angepasst trainierten und proportionierten Body. Mehr als Krafttraining, auch die Beweglichkeit und die Koordination sind entscheidend – genauso wie das persönliche Wohlbefinden.

- 🕒 SportBildungswerk
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Jedes Alter

### Fit im Park

- 🕒 **6. Juli bis 10. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Ein bunter Mix an Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen in Kombination mit Faszientraining. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Stärke werden durch einfache Übungen verbessert.

- 🕒 Petra Elbers, TV „Einigkeit“ 06 e.V. / Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Jugendliche und Erwachsene • Matte oder großes Handtuch, Trinkflasche

## Mittwochs

### Air Badminton

- 🕒 **7. Juli bis 11. August, 20.00 – 21.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Air Badminton ist ein ehrgeiziges neues Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen.

- 🕒 TSV Heimaterde
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Erwachsene (max. 16 Teilnehmende)

### Bogensport

- 🕒 **21. Juli bis 22. September, 18.00 – 19.30 Uhr Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a**

Die Teilnehmenden können Bogenschießen testen.

- 🕒 Udo Sommerfeld und Dirk Hoffmann, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Jedes Alter (ab 6 Jahre)

### Drachenboot-Sport

- 🕒 **30. Juni bis 25. August, 18.15 – 20.00 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e.V.**

Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine Schwimmbefähigung in Kleidung bis 50 m. Die Sporttauglichkeit sollten alle Teilnehmenden vorsorglich mit ihrem Arzt besprechen.

- 🕒 Philipp Altegoer, DJK-Ruhrwacht e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Erwachsene und Senior\*innen

### Radwandern

- 🕒 **30. Juni bis 22. September, 17.45 – 20.15 Uhr, Wasserbahnhof, Schleuseninsel**

Fahrradtreff für alle – Touren von 25 bis 40 km: Radfahren ist eine gelenkschonende Form des Ausdauertrainings, bei der nahezu alle Muskelgruppen sowie das Gleichgewicht trainiert werden.

- 🕒 Heinz Hake, Rad-Club Stumvogel Mülheim e.V.
- 🕒 Mittelstufe
- 🕒 Jugendliche und Erwachsene • Helmpflicht!

### Rücken-Reha im Sportpark

- 🕒 **7. Juli bis 11. August, 17.00 – 18.00 Uhr Sportpark Styrum, Eingang Feldmannpark**

Der Sportpark Styrum bietet beste Voraussetzungen für einen gesundheitsorientierten Reha-Kurs. Mit einer überdachten Sportfläche und vielen Materialien lässt sich ein qualitatives Training gestalten, bei dem der Fokus auf der Verbesserung der Rückenmuskulatur und Mobilität im Rumpfbereich liegt. Die Übungen sind einfach, machen Spaß und können Schmerzen lindern. Betreut wird das Angebot von einem Sportwissenschaftler aus dem Bereich Reha und Prävention.

- 🕒 Jonathan Thomas, Mülheimer SportService
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Erwachsene • nicht geeignet für Personen mit einer akuten Rückenproblematik (z. B. akuter Bandscheibenvorfall)

### Zumba

- 🕒 **30. Juni bis 1. September, 19.00 – 20.00 Uhr, MüGa-Park (Wiese)**

Zumba verbindet Aerobic mit überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System durch Musik und Tanzschritte in Schwung gebracht.

- 🕒 Jürgen Krämer, Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Erwachsene

## Donnerstags

### Air Badminton

- 🕒 **8. Juli bis 12. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Air Badminton ist ein ehrgeiziges neues Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen.

- 🕒 TSV Heimaterde
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren (max. 16 Teilnehmende)

### Hatha Yoga

- 🕒 **1. Juli bis 12. August, 18.30 – 20.00 Uhr, Luisental (Höhe Altenheim)**

Diese Form des Yogas ist eine Abwandlung der „Rishikesh Reihe“ und heute bekannt unter dem Namen „Yoga Vidya Grundreihe“. Es ist eine klassische Yoga-Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Sie fördert die Gesundheit, Energie, Entspannung und öffnet den inneren Zugang zu den Tiefen des Selbst. Diese Übungsreihe wurde von dem indischen Meister Swami Sivananda entwickelt und vereint alle Chakren.

- 🕒 Karin Hölzel-Piontek, Die Yogamieze
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Erwachsene • Matte, Handtuch und Getränk

### Lauftreff

- 🕒 **1. Juli bis 23. September, 18.00 – 19.00 Uhr, Eingang Sportplatz Kahlenberg (Lembkestraße / Max-Planck-Institut)**

Dieser Kurs ist geeignet für Laufbegeisterte und jene, die es werden wollen. Die Routen werden je nach Bedarf ausgewählt (Laufbahn des Sportplatzes, Witthausbusch, Leinpfad oder Was-serbahnhof).

- 🕒 Siegfried Kalweit, TSV Viktoria
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Erwachsene • Duschen und Umkleiden am Sportplatz vorhanden

### Stand-Up-Paddeling (SUP), Schnuppereinheit

- 🕒 **1. Juli bis 26. August, 18.00 – 19.00 Uhr Bootshaus auf dem KHTC-Gelände, Mintarder Straße 39**

Stand-Up-Paddling hat sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart entwickelt. „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem aufblasbaren SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert.

- 🕒 Uwe Dörrenhaus und Oliver Vogt, KHTC Mülheim e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 ab 12 Jahren • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung unter sup@khtc.de • Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Teilnahmezahl ist auf 6 Personen begrenzt. Nur einmalige Teilnahme aufgrund der hohen Nachfrage möglich! Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine Schwimmbefähigung in Kleidung bis 50 m.

## Freitags

### Air Badminton

- 🕒 **9. Juli bis 13. August, 20.00 – 21.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Air Badminton ist ein ehrgeiziges neues Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen.

- 🕒 TSV Heimaterde
- 🕒 Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- 🕒 Erwachsene (max. 16 Teilnehmende)

### Faszientraining

- 🕒 **2. Juli bis 24. September, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Mit flotter Musik werden die Faszien in Schwung gebracht. Spaß ist garantiert.

- 🕒 Silvia Schramm, TV „Einigkeit“ 06 e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Erwachsene

### Allstyle Jitsu / Selbstverteidigung

- 🕒 **23. Juli bis 24. September, 18.00 – 19.30 Uhr Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a**

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen wie Handtuch, Tasche, Regenschirm, Kugelschirm, Handy usw. Selbstverteidigung für alle (Kinder von 8 bis 14 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen).

- 🕒 Dirk Hoffmann, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 🕒 Anfänger\*innen
- 🕒 Jedes Alter (ab 6 Jahre)

🕒 Ansprechperson   🕒 Stufe   🕒 Sonstige Informationen