Sport im Park

2018 | 4. Juni – 9. September

Sport im Park

Sportangebote

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER SPORTSERVICE

MÜLHEIMER SPORTBUND

Mit freundlicher Unterstützung von:

innogy

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

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

Fotos: PR Fotografie Köhring © Mülheimer SportService

Unsere Angebote

Montags

Mixed Softball

4. Juni bis 3. September, 19.00 – 21.00 Uhr
Sportplatz Prinzeß-Luise-Straße

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 1898 e.V.
Anfänger und Fortgeschrittene
Erwachsene

Pétanque

4. Juni bis 3. September, 16.00 – 18.00 Uhr
Raffelberg Park (Eingang Theater, Akazienallee 61)

Die Teilnehmer können in spielerischer, praxisorientierter Weise die grundlegenden Spielregeln und Spieltechniken kennenlernen. Im Vordergrund steht der direkte Zugang zur Sportart, was durch handlungsorientierte Methoden eingeleitet wird. In spiralcurricularer Form können die Teilnehmer dann ihre Kenntnisse und Fertigkeiten ausbauen.

Ernst-Gerd Klucken, SV Siemens Mülheim e.V.
Anfänger bis Fortgeschrittene
Jedes Alter

Pilates

16. Juli bis 6. August, 19.00 – 20.00 Uhr, MüGa (große Wiese)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, bei dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Eine verbesserte Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination werden angestrebt.

Vanessa Böhm, ASC Mülheim e.V.
Anfänger
Handtuch oder Gymnastikmatte

Ansprechpartner Stufe Sonstige Informationen

Yin Yoga

4. Juni bis 3. September, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa (große Wiese)

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

Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
Anfänger
Handtuch oder Gymnastikmatte

Dienstags

Drums Alive

17. Juli bis 21. 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! Rhytmisches 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

17. Juli bis 21. 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“ 06 e.V. / Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
Anfänger
Jugendliche und Erwachsene, Matte oder großes Handtuch, Trinkflasche

Klettern

5. Juni bis 10. Juli, 17.00 – 19.00 Uhr, Harbecke Sporthalle (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 e.V.
Anfänger
Jedes Alter (Kinder ab 8 Jahren)

Rundum Fit

17. Juli bis 21. August, 18.30 – 19.30 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)

Es wird sich auf eigenem, individuellen Niveau ausgepowert. Ein abwechlungsreicher Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining durch Intervallbelastungen. Kleine, einfache, dynamische Bewegungsabläufe im Wechsel mit kurzen Pausen.

Mona Schacky, SportBildungswerk
Anfänger
Jedes Alter

Vinyasa Flow Yoga

5. Juni bis 10. Juli, 19.00 – 20.00 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 angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Claudia Triebe, Gesundheitssportverein Mülheim e.V.
Anfänger
Matte oder großes Handtuch

Zumba Kids

5. Juni bis 10. Juli, 16.30 – 17.30 Uhr
Lokspielplatz Arndstraße / Engelbertusstraße / Aktienstraße

Zumba Kids ist für Kinder jeden Alters. Es wird rhythmisch zu Zumbamusik, aber auch zu den aktuellen Charts getanzt. Es wird nicht nur eine Choreo einstudiert, sondern 60 Minuten getanzt - zwischendurch kleine Trinkpausen.

Nicole Ritter, Dümptener Turnverein 1885 e.V.
Anfänger
Jedes Alter, Trinkflasche

Mittwochs

Kanu

27. Juni bis 11. Juli, 17.30 – 19.30 Uhr
Bootshaus Kanu-Gilde, Mendener Straße 6a

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

Steffi Kufferath, Kanu-Gilde Mülheim e.V.
Anfänger bis Fortgeschrittene
Jugendliche ab 15 Jahren & Erwachsene, Schwimmnachweis erforderlich, evtl. Regenkleidung, Wechselsachen(!), maximal 15 Teilnehmer

Lauftreff

6. Juni bis 5. September, 19.00 – 20.00, 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. Sie fördert zudem die physische Leistungsfähigkeit des Körpers und lässt sich als Gesundheitssport hervorragend empfehlen.

Marcus Kintzel, Runners Point
Anfänger bis Fortgeschrittene

Nordic Walking

18. Juli bis 5. September, 18.00 – 19.30 Uhr, Witthausbusch (Eingang Witthausbusch – Ecke Semmelweisstraße / Virchowstraße)

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 e.V.
Anfänger bis Fortgeschrittene
Erwachsene

Radlertreff

6. Juni bis 5. 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.

Manfred Bagatzki, Rad-Club Stumvogel Mülheim e.V.
Mittelstufe
Helmpflicht!

Workout Rücken- und Faszientraining

6. Juni bis 11. Juli, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa (große Wiese)

Bei flotter Musik werden Bauch, Beine und Po in Form gebracht. Dabei kommen der Rücken sowie die Faszien nicht zu kurz. Der Spaß steht an erster Stelle.

Silvia Schramm, TV „Einigkeit“ 06 e.V.
Anfänger
Matte, Handtuch und Trinkflasche

Donnerstags

Bodyworkout

19. Juli bis 23. August, 17.30 – 18.30 Uhr, Turnhalle Heerstraße (Wiese)

Hierbei handelt es sich um ein Spezialprogramm. Herz-Kreislauf-Training und Muskel-Kraftübungen fordern jeden so, dass man sich an seine persönlichen Belastungsgrenzen herantasten kann. Einfache Bewegungen und Bewegungsabfolgen ermöglichen ein Ganzkörpertraining zur Beanspruchung einzelner Muskelpartien.

Chantal Hendricks, TSV Viktoria 1898 e.V.
Anfänger

Freitags

Boule

8. Juni bis 7. September, 16.00 – 17.30 Uhr, Witthausbusch (Boule-Bahn)

Die Teilnehmer können in spielerischer, praxisorientierter Weise die grundlegenden Spielregeln und -techniken kennenlernen. Im Vordergrund steht der direkte Zugang zur Sportart, was durch handlungsorientierte Methoden eingeleitet wird. Natürlich wird viel gespielt.

Siegrid Gerach, Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V.
Anfänger bis Fortgeschrittene
Jedes Alter

Functional Training

8. Juni bis 7. September, 18.45 – 20.00 Uhr Sportanlage Kahlenberg, Jahnstraße 6

Beim Functional Training geht es darum, den Körper zu stabilisieren sowie Bewegungsabläufe und Muskelfunktionen zu verbessern. Da die Bewegungen des Menschen im Sportalltag so gut wie nie auf nur ein Gelenk / einen Muskel beschränkt sind, ist es zweckmäßig, nicht nur eine bestimmte Muskelgruppe gezielt anzusprechen, sondern ganze Muskelketten aus einer Vielzahl von Muskeln als Ganzes zu trainieren.

Jan Otterbeck / Christopher Fastrich
Anfänger bis Fortgeschrittene
ab 18 Jahre

Taiji-Qigong

20. Juli bis 7. September, 9.00 – 10.00 Uhr, MüGa (Rückseite Stadthalle)

Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe – so lässt sich das Taiji-Qigong kurz zusammenfassen. Körper und Geist werden gleichzeitig sowohl beansprucht als auch entspannt. Die Übungen dienen der Gesunderhaltung und dem Wohlbefinden – sie wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Martin Mergen, Gesundheitssportverein e.V.
Anfänger
Jedes Alter

Taijiquan / Qigong

20. Juli bis 7. September, 17.00 – 18.30 Uhr, MüGa (große Wiese)

Das Tajiquan der Wudang Berge ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit. Die Bewegungen sind rund und fließend. Die Leitbahnen werden geöffnet und belebt, Körper und Geist werden beweglicher, Gelenkstellungen optimiert, Muskeln, Knochen und Sehnen gestärkt.

Alexander Klepp, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
Anfänger bis Fortgeschrittene
Schuhe mit flacher Sohle

Samstags

Calisthenics

9. Juni bis 8. September, 10.00 – 11.15 Uhr
Sportanlage Kahlenberg, Jahnstraße 6

Intensives Training mit dem eigenen Körpergewicht. In erster Linie zielt das Training auf Muskel- und Kraftaufbau durch die Optimierung natürlicher Bewegungsabläufe ab. Dadurch wird die Muskelkraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit gefördert. Optische Aspekte und eine athletische Figur sind nur ein positiver Nebeneffekt des Ganzkörpertrainings.

Jan Otterbeck / Christopher Fastrich
Anfänger bis Fortgeschrittene
ab 16 Jahre

Sonntags

Parkour

10. Juni bis 9. September, 11.00 – 12.30 Uhr, Synagogenplatz

Kreatives Fortbewegen und Entdecken. Körperliche und mentale Herausforderungen erfahren! Körperkontrolle und Selbsteinschätzung kennenlernen. Verschiedene Hindernisse durch Springen, Schwingen, Balancieren und Klettern überwinden.

Kevin Rutowski
Anfänger bis Fortgeschrittene
Jugendliche und junge Erwachsene

Yoga

10. Juni bis 26. August, 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
Anfänger bis Fortgeschrittene
Erwachsene, Kissen, Matte, Handtuch und kleine Flasche Wasser

Mit freundlicher Unterstützung von:

innogy

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

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:
Mülheim macht Sport

Mülheim macht Sport