



TrendSport

# TrendSport Mülheim

Kurse und Events 2020





---

## TrendSport Mülheim

### Wir setzen uns für euch ein:

- 1 Organisation von Kursen und Workshops
- 2 Veranstaltungen und Wettbewerbe zur Unterstützung der jeweiligen Szene
- 3 Bau fester und temporärer Sportanlagen
- 4 Umfangreiche Jugendbeteiligung



## Kurse

Vom Skateboardfahren bis zum Klettern: Für alle ist etwas dabei!

Unser Kursangebot umfasst viele verschiedene Sportarten. Zusammen mit unseren Übungsleitern und -leiterinnen kannst du neue Sportarten ausprobieren oder deine Skills verbessern. Ein mittlerweile fester Bestandteil unseres Sportangebots sind die Sportwochen in den Ferien. In den Sportwochen kannst du dich mit deinen Freunden und Freundinnen bei Sportarten wie Longboarden, Parkour, Bouldern und vielem mehr austoben.

Das komplette Kurs- und  
Veranstaltungsangebot für 2020  
findest du ab Seite 8.

## Events

Jedes Jahr organisieren wir verschiedene Sportevents. Dabei geht es uns um die aktive Beteiligung von jungen Menschen aus Mülheim an der Ruhr. Deine Meinung ist uns sehr wichtig, denn nur durch eine enge Anbindung an die Sportszenen können wir die Sportevents an die Vorstellungen und Erwartungen der Jugend anpassen.

Unsere jährlichen Event-Highlights sind die RuhrJam in der Sportart Parkour und der Skate- und BMX-Contest im Skatepark Südstraße. Außerdem veranstalten wir in diesem Jahr erstmalig ein Breakdance-Battle in Styrum.



## Orte

Urbane Sportarten wie Skateboardfahren, Parkour oder Calisthenics brauchen ihren Platz in Mülheim an der Ruhr. Ein geeigneter Ort ist die Grundvoraussetzung für die Förderung der verschiedenen Sportarten. Das wollen wir durch den Bau von Sportorten im Jugendprogramm TrendSport erreichen. Durch die Fertigstellung der Skate- und BMX-Anlage an der Südstraße im Mai 2016 ist uns das für die Sportarten Skateboard-, BMX- und Scooterfahren bereits gelungen. Seit Eröffnung unserer Calisthenics-Anlage im Mai 2018, dem „Outdoorgym Kahlenberg“, bietet Mülheim an der Ruhr auch Fitnesssportlern und -sportlerinnen Trainingsmöglichkeiten für Calisthenics und Functional Training.

Das mit Abstand größte Bauprojekt ist der Sportpark Styrum. Auf dem und um den alten Fußballplatz an der Von-der-Tann-Straße entsteht ein moderner Sportpark mit vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten zum Spielen, Bewegen und Trainieren.

Darüberhinaus wollen wir zusammen mit dem Deutschen Alpenverein einen Klettersteig an den Bahnbögen in der MüGa installieren.

**SPORT—  
—PARK  
STYRUM**

SPIELEN. BEWEGEN. TRAINIEREN.





## Sportgeräteverleih

Unser Verleihsystem umfasst eine Vielzahl an Spiel- und Sportgeräten vom Kletterturm bis zum Longboard. Die Geräte können kostenlos ausgeliehen werden.

Eine Übersicht über den kompletten Sportgeräteverleih findest du unter:

[trendsport.muelheim-ruhr.de](https://trendsport.muelheim-ruhr.de)



## TrendSport Kurse



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

Weitere Informationen unter  
[trendsport.muelheim-ruhr.de](http://trendsport.muelheim-ruhr.de)  
[jonas.hoehmann@muelheim-ruhr.de](mailto:jonas.hoehmann@muelheim-ruhr.de), T 0208 455 52 16

### Ballsport

#### „Midnight Sports“

Offener Sporttreff für Basketball und Fußball in Styrum

**Wann:** freitags, 20.00 bis 24.00 Uhr  
**Wo:** Sporthalle Von-der-Tann-Straße  
(Von-der-Tann-Straße 10)  
**Alter:** ab 14 Jahre  
**Kosten:** kostenlos  
**Veranstaltet von:** Sportpark Styrum, Sportjugend Mülheim

#### Offener Basketballtreff

**Wann:** montags, 20.00 bis 22.00 Uhr  
**Wo:** Turnhalle Eisenstraße (Eisenstraße 18)  
**Alter:** ab 16 Jahre  
**Kosten:** kostenlos

### Beachvolleyball

#### Hobby-Mixed Mannschaft I und II

**Verein:** Turnerschaft Saarn  
**Wann:** mittwochs (April bis September),  
17.00 bis 20.00 Uhr (Mannschaft I)  
freitags (April bis September),  
19.00 bis 21.00 Uhr (Mannschaft II)  
**Wo:** BeachCenter Saarner Ruhraue  
(Mintarder Straße 82)  
**Alter:** ab 19 Jahre  
**Kontakt:** [info@turnerschaft-saarn.de](mailto:info@turnerschaft-saarn.de), T 0208 48 10 80

### Beachvolleyball

#### Mädchenmannschaft

**Verein:** Turnerschaft Saarn  
**Wann:** montags und freitags (April bis September),  
17.00 bis 19.00 Uhr  
**Wo:** BeachCenter Saarner Ruhraue  
(Mintarder Straße 82)  
**Alter:** 12 bis 19 Jahre

### Futsal

**Verein:** Primero Club de Futsal Mülheim  
**Wann/Wo:** montags, 20.30 bis 22.00 Uhr  
(ab 16 Jahre)  
Turnhalle Borbecker Straße  
(Borbecker Straße 86)  
dienstags, 16.30 bis 18.00 Uhr  
(Bambinis 3 bis 5 Jahre)  
donnerstags, 16.30 bis 18.00 Uhr  
(Bambinis 6 bis 8 Jahre)  
Turnhalle Krähenbüschken  
(Strippchens Hof 20)  
**Kontakt:** [info@pcfmuellheim.ruhr](mailto:info@pcfmuellheim.ruhr)  
[trainer@pcfmuellheim.ruhr](mailto:trainer@pcfmuellheim.ruhr) (Senioren)  
**Hinweis:** Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich



## Outdoor-Fitness

### Functional Training

Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten durch die richtige Anwendung von modernem Trainingsequipment wie Kettlebells, TRX-Bändern, Ringen u. v. m.

<b>Wann:</b>	mittwochs (22. April bis 1. Juli 2020), 17.30 bis 19.00 Uhr (11 Kurseinheiten)
<b>Wo:</b>	Outdoor-Fitnessanlage am Kahlenberg (Jahnstraße 6)
<b>Alter:</b>	ab 18 Jahre
<b>Kosten:</b>	80 Euro
<b>Hinweis:</b>	ab 13 Teilnehmenden Betreuung der Gruppe durch zwei Trainer

## Parkour

### Kids Workshop Parkour

<b>Wann:</b>	22. Oktober 2020, 13.00 bis 16.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Turnhalle Von-der-Tann-Straße (Von-der-Tann-Straße 10)
<b>Alter/Level:</b>	7 bis 11 Jahre
<b>Kosten:</b>	5 Euro
<b>Veranstaltet von:</b>	TrendSport, Sportpark Styrum

### Move Artistic (freies Training)

Kreativ und spielerisch moderne Bewegungskünste ausprobieren. Der Fokus liegt dabei auf Parkour, Tricking und Akrobatik.

<b>Wann:</b>	sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Turnhalle Holzstraße (Holzstraße 70)
<b>Alter/Level:</b>	ab 14 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)
<b>Hinweis:</b>	kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

### „Parkour verbindet“ – Wochenend-Workshop

Nur als Team können die vielfältigen Herausforderungen an den Mülheimer Spots bewältigt werden.

<b>Wann:</b>	13. und 14. Juni 2020, Samstag, 11.00 bis 14.00 Uhr Sonntag, 12.00 bis 16.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Innenstadt, Start Sa.: Berliner Platz (Sparkasse), Ende So.: Haus des Sports (Südstraße 25)
<b>Alter/Level:</b>	10 bis 17 Jahre (fortgeschritten)
<b>Kosten:</b>	10 Euro
<b>Hinweis:</b>	Team-Challenges, Schulung der Sinnes- wahrnehmung

### RuhrJam

<b>Wann:</b>	8. und 9. August 2020, jeweils 10.00 bis 13.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben
<b>Alter/Level:</b>	11 bis 13 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)
<b>Kosten:</b>	20 Euro
<b>Veranstaltet von:</b>	TrendSport, Mülheimer Parkour Generation



## Vereinsangebote Parkour

**Verein:** **Dümpfener Turnverein**  
**Wann/Wo:** montags, 16.00 bis 18.00 Uhr  
 donnerstags, 17.00 bis 19.00 Uhr  
 Turnhalle Oberstraße (Oberstraße 92)  
 dienstags, 18.00 bis 20.00 Uhr  
 Turnhalle Blücherstraße/Klotzdelle (Klotzdelle 3)  
**Alter:** ab 10 Jahre  
**Kontakt:** info@dtv1885.de, T 0208 751 05 60

**Verein:** **Styrumer Turnverein**  
**Wann:** freitags, 16.00 bis 17.00 Uhr (6 bis 10 Jahre)  
 freitags, 17.00 bis 18.00 Uhr (unerfahren, ab 11 Jahre)  
 freitags, 18.00 bis 20.00 Uhr  
 (fortgeschritten, ab 14 Jahre)  
**Wo:** Sporthalle Von-der-Tann-Straße  
 (Von-der-Tann-Straße 10)  
**Kontakt:** geschaeftsstelle@styrumertv.de,  
 T 0208 377 97 84

**Hinweis:** Schnupperstunde nach Absprache möglich

**Verein:** **TSV Viktoria**  
**Wann:** montags, 18.00 bis 20.00 Uhr  
**Wo:** Turnhalle Frühlingstraße (Frühlingstraße 45)  
**Alter/Level:** ab 7 Jahre  
**Kontakt:** info@tsv-viktoria.de, T 0208 558 88

**Verein:** **Turnerschaft Saarn**  
**Wann:** mittwochs, 18.00 bis 21.00 Uhr  
**Wo:** Turnhalle Hochfelder Straße (Hochfelder Straße 19)  
**Alter:** ab 12 Jahre  
**Kontakt:** info@turnerschaft-saarn.de, T 0208 48 10 80



## Rollsport

**Hinweis:** Die Skate- und BMX-Anlage Südstraße befindet sich an der Südstraße/Ecke Kämpchenstraße.

### BMX-Camp

Ein ganzes Wochenende im Skatepark

**Wann:** 29. und 30. August 2020, jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr  
**Wo:** Skate- und BMX-Anlage Südstraße  
**Alter/Level:** 10 bis 15 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)  
**Kosten:** 40 Euro  
**Hinweis:** Verpflegung inklusive

### BMX-Kurs I

Die Basics des BMX-Fahrens lernen

**Wann:** 13. und 14. Juni 2020, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr  
**Wo:** Skate- und BMX-Anlage Südstraße  
**Alter/Level:** 10 bis 14 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)  
**Kosten:** 15 Euro



### BMX-Kurs II

Die Basics des BMX-Fahrens lernen

Wann:	1. und 2. August 2020, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo:	Skate- und BMX-Anlage Südstraße
Alter/Level:	10 bis 14 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)
Kosten:	15 Euro

### Einrad-/Kunstradkurs

Balance und Geschicklichkeit sind gefragt

Wann:	3. August 2020, 10.00 bis 14.00 Uhr
Wo:	Turnhalle Hugelstrae (Hugelstrae 40)
Alter/Level:	7 bis 14 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)
Kosten:	5 Euro
Veranstaltet von:	TrendSport, RC Sturmvogel

### Longboardkurs I

Sicher cruisen

Wann:	9. und 10. Mai 2020, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo:	Treffpunkt 1. Kurstag: Stadthalle Mülheim an der Ruhr (Theodor-Heuss-Platz 1)
Alter/Level:	9 bis 13 Jahre (unerfahren)
Kosten:	15 Euro

### Longboardkurs II

Erste Tricks meistern

Wann:	15. und 16. Juli 2020, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo:	Treffpunkt 1. Kurstag: Stadthalle Mülheim an der Ruhr (Theodor-Heuss-Platz 1)
Alter/Level:	9 bis 13 Jahre (fortgeschritten)
Kosten:	15 Euro

### Longboardbau-Workshop

Baue und gestalte dein eigenes Longboard

Wann:	6. bis 10. Juli 2020, jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr
Wo:	Jugendtreff Café Ziegler
Alter/Level:	11 bis 15 Jahre
Kosten:	40 Euro
Veranstaltet von:	Partner des Bildungsnetzwerks Innenstadt: TrendSport, Jugendtreff Café Ziegler, Kulturbetrieb

### Rookies Day

Anfangertag auf der Skate-Anlage Südstraße

Wann:	mittwochs (Mai bis Oktober), 16.30 bis 18.30 Uhr
Wo:	Skate- und BMX-Anlage Südstraße
Alter/Level:	ab 10 Jahre (unerfahren)
Kosten:	kostenlos
Hinweis:	keine Anmeldung erforderlich, kostenloser Verleih von Skateboards, BMX-Rädern und Schutzausrüstung

### Skateboard-Camp

Wann:	25. und 26. Juli 2020, jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	Skate- und BMX-Anlage Südstraße
Alter/Level:	10 bis 14 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)
Kosten:	30 Euro







### Skateboardkurs I

Wann:	16. und 17. Mai 2020, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo:	Skate- und BMX-Anlage Südstraße
Alter/Level:	10 bis 14 Jahre (unerfahren)
Kosten:	10 Euro

### Skateboardkurs II

Wann:	15. und 16. August 2020, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo:	Skate- und BMX-Anlage Südstraße
Alter/Level:	10 bis 14 Jahre (unerfahren)
Kosten:	10 Euro

### Snowboardkurs

Wann:	20. Oktober 2020, 10.00 bis 13.00 Uhr
Wo:	Alpincenter Bottrop (Prosperstraße 299-301, Bottrop)
Alter:	9 bis 14 Jahre
Kosten:	35 Euro
Hinweis:	Leistungen: Snowboardkurs, Eintritt in die Halle, Material, Verpflegung Leider kein freier Eintritt für Eltern möglich! Der Kurs und die Aufsicht enden um 13.00 Uhr, danach können die Kinder bei eigener Aufsicht bis 15.00 Uhr in der Halle bleiben.

## Sportwochen in den Ferien

### Sport on Tour

Entdecke die coolsten Sportorte in deiner Umgebung!

Wann:	6. bis 10. Juli 2020, jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	Ludwig-Wolker-Halle (Ludwig-Wolker-Straße 35)
Alter:	11 bis 14 Jahre
Kosten:	50 Euro
Veranstaltet von:	TrendSport, Amt für Kinder, Jugend und Schule

### Sportwoche Heißen

fit und gesund

Wann:	6. bis 9. April 2020, jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	Sporthalle Kleiststraße (Kleiststraße 50)
Alter:	10 bis 13 Jahre
Kosten:	50 Euro
Hinweis:	Verpflegung inklusive

### Sportwoche Innenstadt

Wann:	20. bis 24. Juli 2020, jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	innogy Sporthalle (An den Sportstätten 6)
Alter:	11 bis 14 Jahre
Kosten:	50 Euro
Hinweis:	Verpflegung inklusive

### Sportwoche Styrum

Ein abwechslungsreiches und außergewöhnliches Sportprogramm

Wann:	12. bis 16. Oktober 2020, jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	Sporthalle Von-der-Tann-Straße (Von-der-Tann-Straße 10)
Alter:	11 bis 14 Jahre
Kosten:	50 Euro
Hinweis:	Verpflegung inklusive
Veranstaltet von:	TrendSport, Sportpark Styrum



## Wassersport

### Wasserski- und Wakeboard

Wann:	27. Juni 2020, 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo:	Wasserski- und Wakeboardanlage Duisburg-Wedau (Bertaallee 10, Duisburg)
Alter:	9 bis 18 Jahre
Kosten:	16 Euro

## Sonstige Kurse

### Breakdance

Wann:	jeden 2. Freitag im Monat, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr (Workshop) jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr (freies Training)
Wo:	Jugendzentrum Stadtmitte (Georgstraße 24)
Alter/Level:	ab 7 Jahre
Kosten:	5 Euro für Schnupper-Workshop
Veranstaltet von:	Jugendzentrum Stadtmitte
Kontakt:	jz-stadtmitte@skj-mh.de T 0208 47 83 99

### Offener Sporttreff

Wann:	freitags, 17.00 bis 19.00 Uhr
Wo:	Turnhalle Zunftmeisterstraße (Treffpunkt im Jugendzentrum)
Alter/Level:	ab 12 Jahre
Kosten:	kostenlos
Veranstaltet von:	Jugendzentrum Stadtmitte
Kontakt:	jz-stadtmitte@skj-mh.de T 0208 47 83 99

### Ausbildung zum Sporthelfer / zur Sporthelferin

Wann:	6. bis 9. April 2020 (SH I) / 14. bis 17. April 2020 (SH II), jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr
Wo:	Ludwig-Wolker-Halle (Ludwig-Wolker-Straße 35)
Veranstaltet von:	Sportjugend Mülheim
Hinweis:	Anmeldung über <a href="http://qualifizierung-im-sport.de">qualifizierung-im-sport.de</a>

## TrendSport Events



### Mai Jam:

#### Season Opening Skatepark Südstraße

- Wann:** 25. April 2020, 14.00 bis 18.00 Uhr  
**Wo:** Skate- und BMX-Anlage Südstraße  
**Kosten:** kostenlos  
**Hinweis:** keine Anmeldung erforderlich  
 Egal ob Skateboard, BMX oder Scooter – alle sind herzlich willkommen.

### Tag des Sports

Vielfältige Sportaktionen zum Mitmachen und Ausprobieren

- Wann:** 10. Mai 2020, 13.00 bis 18.00 Uhr  
**Wo:** Innenstadt  
**Veranstaltet von:** MSS, MSB, MST  
**Hinweis:** Mülheim mittendrin  
 mit verkaufsoffenem Sonntag

### Voll die Ruhr:

#### Die Jugendfestspiele an der Ruhr

- Wann:** 6. Juni 2020, 12.00 bis 18.00 Uhr  
**Wo:** Ruhranlagen (Luisental, Schleuseninsel)  
**Veranstaltet von:** Amt für Kinder, Jugend und Schule  
**Hinweis:** Das traditionelle Floßrennen ist nur ein Highlight des vielfältigen Programms.

### Skate- und BMX-Contest

- Wann:** 20. Juni 2020, 14.00 bis 19.00 Uhr  
**Wo:** Skate- und BMX-Anlage Südstraße  
**Hinweis:** Skate- und BMX-Contest für Amateur- und Pro-Fahrende, DJ

### RuhrJam:

#### Das Parkour-Event im Ruhrgebiet

- Wann:** 8. und 9. August 2020, 10.00 bis 22.00 Uhr  
**Wo:** Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben  
**Alter/Level:** ab 14 Jahre (unerfahren und fortgeschritten)  
**Kosten:** 35 Euro  
**Veranstaltet von:** TrendSport, Mülheimer Parkour Generation

### Ferienabschlussfest:

#### Ein Fest für die ganze Familie

- Wann:** 9. August 2020, 11.00 bis 18.00 Uhr  
**Wo:** Witthausbusch  
**Veranstaltet von:** Amt für Kinder, Jugend und Schule

### Breakdance Battle

- Wann:** 29. August 2020, 15.00 bis 21.00 Uhr  
**Wo:** Sporthalle Von-der-Tann-Straße (Von-der-Tann-Straße 10)  
**Alter/Level:** ab 10 Jahre  
**Kosten:** kostenlos  
**Veranstaltet von:** TrendSport, Sportpark Styrum  
**Hinweis:** Crew-Battle (3 vs. 3) und Kids-Battle (1 vs. 1, bis 14 Jahre), Sachpreise und Preisgeld in Höhe von insgesamt 1.250 Euro

### Let's Dance –

#### Das Mülheimer Tanzfestival

- Wann:** 21. November 2020, 13.00 bis 18.00 Uhr  
**Wo:** innogy Sporthalle (An den Sportstätten 6)  
**Veranstaltet von:** AGOT

### FIFA PlayStation® Turnier

- Wann:** 5. Dezember 2020, 11.00 bis 17.00 Uhr  
**Wo:** innogy Sporthalle (An den Sportstätten 6)  
**Alter/Level:** ab 12 Jahre  
**Hinweis:** Anmeldung unter [trendsport.muelheim-ruhr.de](https://trendsport.muelheim-ruhr.de)





## Kurse im Sportpark Styrum

### SPORT— PARK STYRUM


SPIELEN. BEWEGEN. TRAINIEREN.

Informationen und Anmeldung:

[sportpark-styrum.de](http://sportpark-styrum.de)

Sportpädagogische Fachkraft Styrum Jonathan Thomas

[Jonathan.Thomas@muelheim-ruhr.de](mailto:Jonathan.Thomas@muelheim-ruhr.de)

T 0208 455 52 09 oder WhatsApp  0163 256 08 18

Seit März 2019 ist Jonathan Thomas als pädagogische Fachkraft mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Sport und Bewegung im Stadtteil Styrum unterwegs.



#### Fitness- und Calisthenics-Treff

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und modernen Trainingsgeräten

**Wann:** mittwochs (8. April bis 14. Oktober 2020),  
jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

**Wo:** Multifeld neben der Sporthalle  
Von-der-Tann-Straße (Treffpunkt)

**Alter/Level:** ab 14 Jahre

**Kosten:** kostenlos

**Hinweis:** ab Sommer im Sportpark Styrum

#### Functional Training für Erwachsene

Verschiedene Übungen für ein ganzheitliches und funktionales Training mit dem Ziel, die Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

**Wann:** Anfang Juli bis Ende August 2020

**Wo:** Sportpark Styrum

**Alter/Level:** Erwachsene

#### Fußballtreff Styrum

**Wann:** donnerstags (23. April bis 8. Oktober 2020),  
16:30 bis 18:00 Uhr (Kids 10 bis 14 Jahre)  
18:00 bis 19:30 Uhr (ab 15 Jahre)

**Wo:** Multifeld neben der Sporthalle  
Von-der-Tann-Straße

**Kosten:** kostenlos

**Hinweis:** Öffentlicher Fußballtreff ohne Anmeldung

### Girls-Fußballtreff Styrum

<b>Wann:</b>	freitags (24. April bis 9. Oktober 2020), 15.30 bis 1700 Uhr (nur für Mädchen)
<b>Wo:</b>	Multifeld neben der Sporthalle Von-der-Tann-Straße
<b>Alter/Level:</b>	10 bis 16 Jahre
<b>Kosten:</b>	kostenlos
<b>Hinweis:</b>	Öffentlicher Fußballtreff ohne Anmeldung

### Kampfkunst und Selbstverteidigung

Es werden Elemente aus dem Kung-Fu und der Selbstverteidigung vermittelt.

<b>Wann:</b>	montags, 16.00 bis 17.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Jugendzentrum Café 4 You (Marktplatz 1)
<b>Alter/Level:</b>	8 bis 12 Jahre
<b>Hinweis:</b>	keine Anmeldung erforderlich

### Outdoor-Sportwoche

<b>Wann:</b>	3. bis 7. August 2020, jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Sporthalle Von-der-Tann-Straße (Treffpunkt/Ende), vorwiegend draußen
<b>Alter/Level:</b>	12 bis 15 Jahre
<b>Kosten:</b>	30 Euro
<b>Hinweis:</b>	Vielfältiges Outdoor-Sportprogramm mit Parkour, Klettern, Kanu fahren etc.

### Rücken-Fit für Erwachsene

Multifunktionales Rückentraining zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Senkung von Rückenschmerzen

<b>Wann:</b>	Anfang Juli bis Ende August 2020
<b>Wo:</b>	Sportpark Styrum
<b>Alter/Level:</b>	Erwachsene



### Sport für Ältere

Leichter Sport mit dem Fokus auf Spaß und dem Ziel, die allgemeine Gesundheit zu steigern

<b>Wann:</b>	Anfang Juli bis Ende August 2020
<b>Wo:</b>	Sportpark Styrum
<b>Alter/Level:</b>	ab 60 Jahre

### Thai-Box Kurs

<b>Wann:</b>	freitags (24. April bis 26. Juni 2020), Kurs I: 16.30 bis 18.00 Uhr (Kids 10 bis 14 Jahre) Kurs II: 18.00 bis 19.30 Uhr (ab 15 Jahre)
<b>Wo:</b>	Sporthalle Von-der-Tann-Straße (Von-der-Tann-Straße 10)
<b>Kosten:</b>	30 Euro
<b>Hinweis:</b>	Kurs 1: Einstieg in das Thai-Boxen, Erlernen der Basics Kurs 2: Einstieg in das Thai-Boxen, Thai-Boxen zu Verbesserung der Athletik und Gesundheit



## Events im Sportpark Styrum

### SPORT— PARK STYRUM

SPIELEN. BEWEGEN. TRAINIEREN.

#### Bolzplatz-Turniere in den Ferien

- Wann:** 15./16. April, 29./30. Juli, 22./23. Oktober 2020,  
jeweils 11.00 bis 16.30 Uhr
- Wo:** Multifeld und Tengelmann-Arena  
im Sportpark Styrum
- Hinweis:** Gewinne mit deinem Team tolle Sachpreise!

#### Nachbarschaftsfest

- Wann:** 13. August 2020, 16.30 bis 20.00 Uhr
- Wo:** Sportpark Styrum
- Hinweis:** Buntes Sport- und Unterhaltungsprogramm  
für alle im neuen Sportpark

#### Breakdance Battle

- Wann:** 29. August 2020, 14.00 bis 22.00 Uhr
- Wo:** Sporthalle Von-der-Tann-Straße  
(Von-der-Tann-Straße 10)
- Alter/Level:** ab 10 Jahre
- Kosten:** kostenlos
- Veranstaltet von:** TrendSport, Sportpark Styrum
- Hinweis:** Crew-Battle (3 vs. 3) und Kids-Battle (1 vs. 1,  
bis 14 Jahre), Sachpreise und Preisgeld in  
Höhe von insgesamt 1.250 Euro







Mülheim macht Sport

## Ansprechpartner

Jonas Höhmann, jonas.hoehmann@muelheim-ruhr.de, T 0208 455 52 16



STÄRKEN STÄRKEN,  
BILDUNG FÖRDERN

## Impressum



TrendSport

Stadt Mülheim an der Ruhr  
TrendSport

Haus des Sports  
Südstraße 23  
45470 Mülheim an der Ruhr  
T 0208 455 52 00



Stadt Mülheim an der Ruhr  
Mülheimer SportService

Haus des Sports  
Südstraße 23  
45470 Mülheim an der Ruhr  
T 0208 455 52 00

**Fotos:** TrendSport Mülheim (S. 5, 6, 7, 15, 16, 18, 23, 25, 27), Janek Wentzky (S. 2, 14), Moritz Hofmeister (S. 13, 21), Daniel Böhm (Titelbild), Walter Schernstein (S. 10, 26)