Sommer, Freizeit und gemeinsam sportlich aktiv sein.

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

Erleben Sie Sport im Freien in den Sommermonaten Juni bis September 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

Kontakt Sport im Park

Danielle Beckord
Telefon 0208 455 52 17
E-Mail 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

Mülheim macht Sport

Sport im Park

2016 | 13. Juni – 11. September

Sport im Park

Sportangebote

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER SPORTSERVICE

MÜLHEIMER SPORTBUND

Unsere Angebote

13. Juni – 11. September 2016

Boule

Fr, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Witthausbusch, Boule-Bahn

Die Teilnehmer lernen auf spielerische Weise die grundlegenden Regeln und Techniken kennen. Im Vordergrund steht der einfache Zugang zur Sportart – natürlich wird auch gespielt!

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

Mixed Softball

Mo, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr, Sportplatz Mintarder Straße

Mixed Softball ist eine Breitensportvariante des Baseball mit den Elementen 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 Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Erwachsene

Nordic Walking

Mi, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr, Witthausbusch, Eingang Von-Behring-Platz

Bei dieser Ausdauersportart wird beim schnellen Gehen durch den Einsatz von Stöcken zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht. Grundlagentechniken werden vermittelt und gemeinsam verbessert.

- Joachim Singendonk, Sauerländischer Gebirgsverein e.V
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Erwachsene

Parkour

So, 11.00 Uhr – 13.00 Uhr, Synagogenplatz

Wir versuchen nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund.

- Kevin Rutkowski, MHPKG
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Jugendliche und junge Erwachsene

Pétanque

Mi, 16.00 Uhr – 18.00 Uhr, Raffelberg Park, Eingang zum Theater

Die Teilnehmer lernen auf spielerische Weise die grundlegenden Regeln und Techniken kennen. Im Vordergrund steht der einfache Zugang zur Sportart und es wird natürlich viel gespielt.

- E.-G. Klucken, SV Siemens Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Jedes Alter

Pilates

Do, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, Müga, große Wiese (startet am 23.06.2016!)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, bei dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

- Vanessa Böhm, Amateur-Sport-Club Mülheim e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Handtuch oder Gymnastikmatte von Vorteil

Radwandern

Mi, 18.00 Uhr – 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
- Mittelstufe
- Helmpflicht!

Tai Chi/ Qigong

Mi, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, Müga, große Wiese

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 Wuguan, Schule für Wudang Xuanwu Pai Kung Fu
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Handtuch oder Gymnastikmatte von Vorteil

Walking

Di, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr, Wasserbahnhof, Parkplatz

Walking ist ein Ausdauersport, bei dem im schnellen Gehen die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Hier werden Grundlagentechniken vermittelt und gemeinsam verbessert.

- Angela Beckmann, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Jugendliche und Erwachsene

Yoga

So, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr, Müga große Wiese

Yoga trainiert Körper, Geist und Seele – 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 e.V.
- Anfänger, Erwachsene
- Kissen, Gymnastikatte, und Handtuch

13. Juni – 10. Juli 2016

American Football

Mi, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr, Müga, große Wiese

Football-Workout als Fitnesstraining:
Durch ein abwechslungreiches Programm werden Ausdauer, Kraft und Geschick verbessert. Über verschiedene Spielzüge wird sich an das Spiel herangetastet.

- Kai May, 1. AFC Mülheim an der Ruhr Shamrocks e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Jugendliche und Erwachsene

Klettern

Di, 17.00 Uhr – 19.00 Uhr, Harbecke-Halle, Kletterwand

Klettern für Neueinsteiger – Vermittlung und Training von Grundlagen. Der Kletterer bekommt ein 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)

11. Juli – 21. August 2016

Bodyfit

Di, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr, Müga, große Wiese

Lassen Sie sich mit einem bunten Fitnessmix überraschen. Nach einem kurzen WarmUp geht es an die Kräftigung. Passend zur Musik wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

- Petra Elbers, TV Einigkeit 06 Mülheim-Dümpten e.V.
- Anfänger
- Jugendliche und Erwachsene, Handtuch oder Gymnastikmatte

Drums Alive

Di, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, Haus des Sports, Wiese vor dem Haus

Drums Alive ist der neue Sport-Trend. Rhytmisches Trommeln mit dynamischen Bewegungen – die perfekte Gelegenheit zur Fitnessverbesserung und gleichzeitigem Stressabbau.

- Mona Schacky/ Nicole Nussbicker, SportBildungswerk Mülheim
- Anfänger
- Jugendliche und Erwachsene

Fitness Cocktail

Mi, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, Wiese Turnhalle Herrstraße

Herzkreislauftraining und Muskel-Kraftübungen mit einfachen Bewegungsabfolgen. Tasten Sie sich an Ihre persönlichen Belastungsgrenzen heran um zu innerer Kraft zu gelangen.

- Claudia Hendricks, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Jugendliche und Erwachsene

Rückenfitness

Mo, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr, Wiese Turnhalle Herrstraße

Durch Übungen unter funktionellen Aspekten wird die Rumpf-muskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule entlastet.
Spezielle Haltungs- und Entspannungsübungen helfen Beschwerden vorzubeugen.

- Claudia Hendricks, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Jugendliche und Erwachsene

T-BO

Di, 17.30 Uhr - 18.30 Uhr, Haus des Sports, Wiese vor dem Haus

Aerobic zu langweilig? Kickboxen zu krass? Dann ist T-BO die perfekte Mischung. Boxen nach Musik.
Eine Mischung aus Kampfsport und Gymnastik, die den ganzen Körper beansprucht.

- Mona Schacky, SportBildungswerk Mülheim
- Anfänger
- Jugendliche und Erwachsene

Workout 50+

Mi, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr, Müga, große Wiese

Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden im Stand und auf der Matte ausgeführt.

- Silvia Schramm, TV Einigkeit 06 Mülheim-Dümpten e.V.
- Anfänger
- Handtuch oder Gymnastikmatte

22. August – 11. September 2016

Kanu

Mi, 17.30 Uhr - 19.30 Uhr, Bootshaus Kanu-Gilde Mendenerstraße 6a, MH

Kanusport für Neueinsteiger – Vermittlung von Kenntnissen im Fahren mit Kajaks und Canadiern. Hier werden Kraft, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht trainert.

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

Klettern

Di, 17.00 Uhr – 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 e.V.
- Anfänger
- Jedes Alter (Kinder ab 8 Jahren)

Ansprechpartner · Stufe · Sonstige Informationen