

## Lauftreff

- 4. Juli bis 29. August, 18.00 – 19.00 Uhr  
Eingang Sportplatz Kahlenberg

Lauftreff für alle Laufbegeisterten und die, die es noch werden wollen.

- Hendrik Mühlemeier, TSV Viktoria
- Anfänger/-innen
- Jedes Alter

## Sport für die Gesundheit

- 6. Juni bis 29. August, 16.00 – 16.45 Uhr  
Wiese im Feldmann-Park, Augustastraße 108

Unser ausgebildeter Sportwissenschaftler für Reha / Prävention bietet ein Outdoor-Programm an, um wieder fitter zu werden. Neben dem Ganzkörpertraining wird jede Einheit unter einem neuen Schwerpunkt durchgeführt, wie z. B. Rücken, Schulter etc. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der allgemeinen Gesundheit durch Kräftigungs- und Beweglichkeits-Übungen. Es bedarf keiner Vorerfahrung, um an diesem Kurs teilzunehmen.

- Jonathan Thomas, Mülheimer SportService
- Anfänger/-innen
- Erwachsene, Senioren und Seniorinnen

## Freitags

## Boule

- 7. Juni bis 30. August, 16.00 – 17.30 Uhr, Witthausbusch (Boule-Bahn)

Die Teilnehmenden können in spielerischer, praxisorientierter Weise die grundlegenden Spielregeln und -techniken kennenlernen. Im Vordergrund steht der direkte Zugang zur Sportart. Natürlich wird viel gespielt.

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

## Fußball

- 7. Juni bis 12. Juli, 16.30 – 18.00 Uhr  
Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Einfach vorbeikommen und mitmachen! Für alle, die gerne Kicken ohne Leistungsdruck.

- Malte Barenhöff, TBD Speldorf 1895 e.V.
- Anfänger/-innen
- Kinder, Jugendliche

## Workout Rücken- und Faszientraining

- 19. Juli bis 23. August, 9.00 – 10.00 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/-innen
- Jedes Alter, Matte, Handtuch und Trinkflasche

## Sonntags

## Taijiquan / Qigong

- 9. Juni bis 11. August, 11.30 – 13.00 Uhr, MüGa (große Wiese)

Die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. 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.

- Alexander Klepp, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene
- Jedes Alter, Schuhe mit flacher Sohle

## Yoga

- 16. Juni bis 25. 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/-innen bis Fortgeschrittene
- Erwachsene, Kissen, Matte, Handtuch und kleine Flasche Wasser



## 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

Foto links: Katharina Dahmann © MST

Mit freundlicher Unterstützung von:



## 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:



2019

3. Juni – 2. September

## Sport im Park

Sportangebote

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER  
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER  
SPORTBUND

Mit freundlicher Unterstützung von:



## Unsere Angebote

Montags

### Drachenboot paddeln

- 3. Juni bis 26. August, 18.00 Uhr, Clubhaus KHTC, Mintarder Straße 39**

Bis zu 20 Personen finden in dem Drachboot Platz. Paddel-technik, Auge-Hand-Koordination und natürlich auch Ausdauer werden trainiert. Paddel und Schwimmwesten werden gestellt.

- Oliver Vogt, KHTC Mülheim e.V.
- Anfänger/-innen
- Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/-innen)

### Pilates

- 15. Juli bis 5. 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/-innen
- Jedes Alter, Handtuch oder Gymnastikmatte

### Yin Yoga

- 15. Juli bis 5. August, 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/-innen
- Jedes Alter, Handtuch oder Gymnastikmatte

### Yogaspaziergang

- 12. August bis 2. September, 18.00–19.00 Uhr Parkplatz „Jagdhaus Tannenhof“, Broicher Waldweg**

Spaziergang, der von einzelnen, einfachen Yogaübungen unterbrochen wird. Der Kurs richtet sich ausdrücklich an ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen. Motto: Jeder Mensch der atmen kann, kann auch Yoga.

- Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- Anfänger/-innen
- Ältere, Menschen mit Einschränkungen

Dienstags

### Drums Alive

- 16. Juli bis 20. 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 gute Laune – ein echter Spaßvermittler! Rhythmisches 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/-innen
- Erwachsene, Ältere

### Fitnessmix

- 16. Juli bis 27. 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/-innen
- Jugendliche und Erwachsene, Matte oder großes Handtuch, Trinkflasche

### Hui Chun Gong

- 4. Juni bis 9. Juli, 10.00–11.00 Uhr, MüGa (große Wiese)**

Traditionelle Chinesische Medizin trifft Wirbelsäulengymnastik: Mit einfachen Übungen aus den in China entwickelten Vitalisierungsübungen sollen in Kombination mit Übungen der Wirbelsäulengymnastik das endokrine System und die inneren Organe gestärkt werden.

- Doris Häsel, GSV Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger/-innen
- Erwachsene

### Klettern

- 4. Juni bis 9. Juli, 17.00–19.00 Uhr, Harbecke Sporthalle (Kletterwand)**

Klettern für Neueinsteigende – Vermittlung und Training von Grundlagen. Die Kletternden bekommen ein gutes Gefühl für ihre Muskulatur, aber auch für Koordination und Gleichgewicht.

- Heiner Riemer, Deutscher Alpenverein – Sektion Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger/-innen
- Jedes Alter (Kinder ab 8 Jahren)



### Rundum Fit

- 16. Juli bis 20. August, 18.30–19.30 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)**

Es wird sich auf eigenem, individuellem Niveau ausgepowert. Ein abwechslungsreicher Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinations-training durch Intervallbelastungen. Kleine, einfache, dynamische Bewegungsabläufe im Wechsel mit kurzen Pausen.

- Mona Schacky, SportBildungswerk
- Anfänger/-innen
- Jedes Alter

### Yoga Power Flow

- 4. Juni bis 9. Juli, 19.00–20.00 Uhr, MüGa (große Wiese)**

Dieser kraftvolle, dynamische Yogastil, individuell auf jede einzelne Person ausgerichtet und angepasst, stimuliert und stärkt intensiv die Tiefenmuskulatur des Körpers. Der Power Flow kombiniert Asanas (Yoga-Haltungen) in einem harmonischen Bewegungsablauf. Die Verbindung der Atmung mit der Bewegung wirkt beruhigend auf den Geist und die Seele.

- Claudia Triebe, GSV Mülheim an der Ruhr e.V.
- Anfänger/-innen
- Erwachsene, Handtuch oder Gymnastikmatte

### Mittwochs

### Bogensport

- 5. Juni bis 10. Juli, 17.30–19.00 Uhr Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a**

Die Teilnehmenden können Bogenschießen testen!

- Udo Sommerfeld, TBD Speldorf 1895 e.V.
- Anfänger/-innen
- Jedes Alter

### Functional Yoga

- 5. Juni bis 28. August, 18.45–19.45 Uhr Sportanlage Kahlenberg, Jahnstraße 6**

Eine athletische Form von Yoga, bei der sich Dynamik mit präziser Ausrichtung verbindet, um Kraft aufzubauen und Flexibilität zu verbessern. Ideal als Ausgleich zu reinen Kraft- oder Ausdauer-sportarten, um einseitig beanspruchte oder unterforderte Körperregionen anzusprechen.

- Marie Rahn-Limberg
- Anfänger/-innen
- Erwachsene



- 5. Juni bis 28. August, 19.00–20.00 Uhr, Runners Point FORUM Mülheim**

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/-innen bis Fortgeschrittene
- gelaufen wird in drei Gruppen, 5 km und mehr

### Nordic Walking

- 5. Juni bis 24. Juli, 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/-innen und Fortgeschrittene, gelaufen wird in zwei Gruppen
- Erwachsene

### Pétanque

- 17. Juli bis 21. August, 16.00–18.00 Uhr Raffelbergpark (Eingang Theater, Akazienallee 61)**

Die Teilnehmenden 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. In spiral-curricularer Form können die Teilnehmenden dann ihre Kenntnisse und Fertigkeiten ausbauen.

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







- 5. Juni bis 28. August, 1745–20.00 Uhr Wasserbahnhof, Schleuseninsel**

Radlertreff für Alle – 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
- Jugendliche und Erwachsene, Helmpflicht!

### Donnerstags

### Heavy Outdoor Fitness

- 6. Juni bis 29. August, 17.00–18.00 Uhr Wiese im Feldmann-Park, Augustastraße 108**

Unter Betreuung eines ausgebildeten Trainers wird ein Outdoor-Fitness-Training auf der Wiese durchgeführt. Mit Hilfe von verschiedenen Materialien werden Fitness-Zirkel erklärt. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der allgemeinen Fitness und natürlich auf der Kräftigung der Muskeln.

- Jonathan Thomas, Mülheimer SportService
- Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene
- Jedes Alter (ab 14 Jahren)

### Kundalini Yoga

- 13. Juni bis 29. August, 9.30–11.00 Uhr und 17.30–19.00 Uhr MüGa (große Wiese)**

„Du fühlst dich leer, ständig müde, hast Konzentrations-schwierigkeiten, bist gestresst und kannst dich nicht fokussieren?“ Beim Kundalini Yoga nimmt man sich Zeit, um sich wohlzufühlen, Kraft zu schöpfen und verbunden mit der Atmung ein neues Körpergefühl zu entwickeln! Körper und Geist werden durch dynamische, meditative, kräftigende, entspannende, heilende und belebende Übungen in Einklang gebracht.

- Malwina Mikołajczyk, MA SHAKTI YOGA
- Anfänger/-innen
- Erwachsene, Handtuch oder Matte, stilles Wasser, Decke und Kissen

<p><span><span><span></span></span></span> Ansprechperson <span><span><span></span></span></span> Stufe <span><span><span></span></span></span> Sonstige Informationen</p>
--