



Sport im Park

2026

1. Juni – 30. August

Sport im Park

Sportangebote

+Kids-Special
in den Sommerferien

Kostenloses
und offenes
Angebot



Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER
SPORTBUND



Sport im Park 2026

+ Kids-Special in den Sommerferien

powered by **Sparkasse Mülheim an der Ruhr**

Bewegung verbindet – Spaß für Groß und Klein!

Jetzt mit der Mülheimer Wohnungsbau eG als Hauptsponsor.

Erleben Sie in den Sommermonaten Juni bis August Sport im Freien unter fachlicher Anleitung und lassen Sie sich neu für den Sport begeistern.

- ➞ Kostenloses und offenes Angebot
- ➞ Ohne Anmeldung für alle Altersgruppen geeignet
- ➞ Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen
- ➞ Trinkflasche mitbringen
- ➞ Sonnenschutz mitbringen

Angebote in der MüGa entfallen aufgrund städtischer Großveranstaltungen im folgenden Zeitraum

• 7. bis 8. August (MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR)

Programmänderungen sowie Zusatzangebote finden Sie auf unserer Homepage www.muelheimer-sportbund.de/muelheim-macht-sport/sport-im-park

Bei den Veranstaltungen von „Sport im Park“ werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht! Diese werden zur Berichterstattung in folgenden Medien verwendet: Presse, Internet (Homepage, Social Media), Druckerzeugnisse (wie z.B. Flyer, Broschüren), Dokumentationen und Berichte.

😊 Ansprechpartner*in ⓘ Sonstige Informationen

Sport im Park 2026

Unsere Angebote

Montag

Bodyfit

- 🕒 1. Juni bis 24. August, 18.00–19.00 Uhr,
(3. + 10. August entfallen aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR)
MüGa-Park am Ringlokschuppen (kleine Wiese)

Kräftigendes Ganzkörpertraining für Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit.

- 😊 Nicole Oelze, SGV Mülheim an der Ruhr e. V.
🕒 Erwachsene

Boule / Petanque

- 🕒 1. Juni bis 24. August, 17.00–18.30 Uhr
Sportpark Styrum

Boule für Jung und Alt mit Grundlagen, Spielspaß und gemeinsamer Bewegung.

- 😊 Sportpark Styrum-Team, Mülheimer SportService
🕒 Erwachsene

Mobiler Rücken

- 🕒 22. Juni bis 24. August, 19.30–20.30 Uhr
Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum,
Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung für einen starken Rücken.

- 😊 Sabine Rotterdam, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e. V.
🕒 Erwachsene



Yin und Yang Yoga im Park

- 🕒 6. bis 27. Juli, 17.30–18.30 Uhr,
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)
-

Einfache, aktive und ruhige Yogaübungen für mehr Balance und Entspannung.

- 😊 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e. V.
🕒 Erwachsene • Matte oder Decke mitbringen
-

Dienstag

Kubotan Jitsu

- 🕒 2. Juni bis 7. Juli, 18.00–19.30 Uhr,
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Selbstverteidigungstraining für Frauen ab 16 Jahren mit dem Kubotan-Ministick.

- 😊 Dirk Hoffmann-MacGregor, TBD Speldorf 1895 e. V.
🕒 Erwachsene
-

Fitness-Mix

- 🕒 21. Juli bis 18. August, 18.00–19.00 Uhr,
MüGa-Park am Ringlokschuppen (kleine Wiese)
-

Ein abwechslungsreicher Mix aus Übungen verschiedener Fitnessbereiche kombiniert mit Faszientraining.
Einfache Übungen fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Kraft.

- 😊 Petra Elbers, TV Einigkeit Dümpten 06 /
Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e. V.
🕒 Erwachsene
-

Hula Hoop

- 🕒 9. Juni bis 25. August, 18.30–19.30 Uhr
Wiese hinter dem Südbad
-

Hula-Hoop-Fitness mit Tanz, Koordination und viel Freude an Bewegung.

- 😊 Jacqueline Wiederhold, Amateur Sport Club Mülheim e. V.
🕒 Erwachsene
-



Line Dance

- 📅 2. Juni / 16. Juni / 30. Juni / 14. Juli / 28. Juli /
11. August / 25. August, 18.00–19.00 Uhr,
Drehscheibe am Ringlokschuppen
-

Line Dance für alle mit Freude an Bewegung, Rhythmus und gemeinsamen Choreografien.

- 😊 Stefanie Anstötz und Karin Hemmelmann, GreenLiners
by VFB Grün-Weiß Mülheim 1980 e. V.
👤 Erwachsene
-

Mittwoch

Fahrradtreff für alle

- 📅 3. Juni bis 26. August, 17.30 (Start), Treffpunkt: 17.15 Uhr,
Wasserbahnhof Schleuseninsel, Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
-

Gemeinsame Radtouren für Ausdauer, Gleichgewicht und Bewegung an der frischen Luft.

- 😊 Heinz Hake, Rad-Club Sturmvogel v. 1898 e. V. Mülheim
👤 Erwachsene, 90–180 Min. je nach Tour-Länge, Helmpflicht
-



Bogensport

- 🕒 22. Juli bis 26. August, 18.00–20.00 Uhr,
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Bogenschießen ausprobieren und erste Techniken kennenlernen.

- 😊 Dirk Hoffmann-MacGregor, Daglind MacGregor, Peter Hüneburg,
Horst Müller, Siegfried Jahr, TBD Speldorf 1895 e. V.
 - 👤 Erwachsene
-

Zumba

- 🕒 8. bis 22. Juli + 12. bis 26. August, 17.00–18.00 Uhr
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)
-

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

- 😊 Jürgen Krämer, Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim an der Ruhr e. V.
 - 👤 Erwachsene
-

Yoga Balance & Flex

- 🕒 10. Juni bis 29. Juli, 18.00–19.30 Uhr
(5. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)
-

Eine harmonische Verbindung aus traditionellen Asanas und moderner Fitnessentwicklung, bei der Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden.

- 😊 Olena Voronova
- 👤 Erwachsene

Hatha-Yoga

- 🕒 3. Juni bis 26. August, 17.00–18.00 Uhr
(5. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Schloß Broich (kleine Wiese an der Schlossmauer)
-

Hatha-Yoga mit bewusster Atmung für Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.

- 😊 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein von 1880 e.V.
🕒 Erwachsene
-

Klettern

- 🕒 3. Juni bis 1. Juli, 17.00–19.00 Uhr,
Turnhalle Mellinghofer Straße, Mellinghofer Straße 56,
45473 Mülheim an der Ruhr
-

Klettern mit ersten Grundlagen, Bewegung und Spaß an neuen Herausforderungen.

- 😊 Heiner Riemer, DAV Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim a. d. Ruhr
🕒 Erwachsene
-

Nordic Walking

- 🕒 8. Juli bis 12. August, 18.00–19.30 Uhr,
Witthausbusch, Eingang Ecke Semmelweisstraße/Virchowstraße
-

Nordic Walking in verschiedenen Leistungsgruppen für Ausdauer und Technik. Wir werden den Witthausbusch, Kahlenberg, die Mendener Höhe, das Forstbachtal und das Ruhrtal als Übungsgelände nutzen.

- 😊 Joachim Singendonk, Karin Becker, Werner Becker,
Sauerländischer Gebirgsverein Mülheim an der Ruhr e.V.
🕒 Erwachsene
-





Donnerstag

Stand-Up-Paddling

- 🕒 **11. Juni bis 27. August, 18.00–19.30 Uhr,**
Clubgelände des KHTC e. V. hinter dem Clubhaus, Mintarder Straße 39,
45481 Mülheim an der Ruhr, gepaddelt wird auf der Ruhr

Lerne Stand-Up-Paddling kennen: „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem sogenannten inflatable (aufblasbaren) SUP. Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Paddler*innen pro Termin beschränkt.

- 😊 Oliver Vogt und Uwe Dörrenhaus, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.
① Anfänger*innen, ab 16 Jahre • Voraussetzung: Schwimmfähigkeit
Umkleiden und Duschen sind vorhanden.
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung über
<https://www.khtc.de/wassersport-sport-im-park.html>
und anschließender Bestätigung durch den KHTC.
Aufgrund der hohen Nachfrage ist nur eine einmalige Teilnahme möglich.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Drachenbootsport

- 🕒 **11. Juni bis 27. August, 18.30–20.00 Uhr,**
Bootshaus der DJK Ruhrwacht e. V., Mintarder Straße 19, 45481 Mülheim an
der Ruhr (Bitte den hinteren Eingang des Bootshauses auf dem Hof nutzen.)

Drachenboottraining für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene mit Freude am Wassersport.

- 😊 Karin Barth, DJK Ruhrwacht e. V.
① Erwachsene

AROHA

- 🕒 23. Juli bis 27. August, 18.00–19.00 Uhr
(6. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Ringlokschuppen (kleine Wiese)
-

Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Ausdauertraining, zu speziellem 3/4 Takt komponierter Musik

- 😊 Silvia Schramm, TV Einigkeit Dümpten 06
👤 Erwachsene
-

Zirkeltraining im Outdoor-Park

- 🕒 11. Juni bis 13. August, 19.30–20.30 Uhr,
Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum,
Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr
-

Zirkeltraining an Outdoor-Geräten und mit Kleingeräten für den ganzen Körper.

- 😊 Rafael Wyink, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
👤 Erwachsene
-

Freitag

Faszientraining

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 10.00–11.00 Uhr
(7. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Ringlokschuppen (kleine Wiese)
-

Faszientraining für Mobilität, Kraft und Wohlbefinden. Ganzkörperworkout, welches insbesondere das muskuläre Bindegewebe beansprucht und die Beweglichkeit verbessert.

- 😊 Silvia Schramm, TV Einigkeit Dümpten 06
👤 Erwachsene • Matte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen
-



Fit für Bewegung im Park

- 🕒 3. Juli bis 21. August, 11.00–12.00 Uhr,
Witthausbusch (zwischen Tiergehege und Spielplatz)
-

Sanfte Bewegung aus Walking und Mobilisation für Menschen ab 65 Jahren.

- 😊 Britta Sczesny, GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e. V.
① Erwachsene
-

Boule / Petanque

- 🕒 5. Juni bis 7. August, 16.00–17.30 Uhr,
Bouleplatz Witthausbusch
-

Boule für Jung und Alt mit Grundlagen, Spielspaß und gemeinsamer Bewegung.

- 😊 Hermann Voßwinkel und Monika Funk, Boule Club Mülheim an der Ruhr e. V.
① Erwachsene
-

FitKick

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 16.00–17.30 Uhr,
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Gesundheitsorientierte Fußballvariante für Bewegung, Spaß und Teamgefühl.

- 😊 Bernd Werdin, TBD Speldorf 1895 e. V.
① Erwachsene
-



Sport im Park



Beachvolleyball

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 17.30–19.00 Uhr,
Turnerschaft Saarn 1912, Mintarder Straße 82, 45481 Mülheim an der Ruhr
-

Beachvolleyball-Schnupperkurs für Interessierte mit qualifizierter Anleitung.

- 😊 Cedric Kleemann, Turnerschaft Saarn 1912 e. V.
👤 Erwachsene
-

Gehfussball

- 🕒 5. Juni bis 28. August., 18.00–19.30 Uhr,
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Seniorengeeigneter Wiedereinstieg in den Ballsport mit Spaß an Bewegung.

- 😊 Christina Adolphy, TBD Speldorf 1895 e. V.
👤 Erwachsene
-

Jiu-Jitsu

- 🕒 24. Juli bis 28. August, 18.00–19.30 Uhr,
Sportpark Styrum, Tengelmann Arena
-

Jiu-Jitsu zum Mitmachen mit Selbstverteidigung, Fitness und Koordination.

- 😊 Dominik Löser, Bujindo e. V.
👤 Erwachsene

Dart

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 19.00–20.30 Uhr,
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Dart kennenlernen und gemeinsam Geschicklichkeit und Konzentration trainieren.

- 😊 Manfred Tefs, TBD Speldorf 1895 e. V.
🕒 Erwachsene
-

Samstag

Yoga im Wald

- 🕒 4. Juli bis 29. August, 11.00–12.00 Uhr,
Uhlenhorst (Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof)
-

Einfache Yogaübungen und Atemtechniken in entspannter Waldatmosphäre.

- 😊 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e. V.
🕒 Erwachsene
-

Acroyoga

- 🕒 4. Juli bis 29. August, 11.15–12.15 Uhr,
(8. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Ringlokschuppen (kleine Wiese)
-

Acroyoga verbindet Yoga und Akrobatik für Balance, Vertrauen und gemeinsame Bewegung.

- 😊 Sandra Kiss und Denis Kowasch
🕒 Erwachsene
-

Yoga

- 🕒 4. Juli bis 29. August, 10.00–11.00 Uhr,
(8. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Ringlokschuppen (kleine Wiese)
-

Yoga am Morgen für Kraft, Beweglichkeit und einen energie-geladenen Start in den Tag.

- 😊 Sandra Kiss
🕒 Erwachsene
-

Chi Gong

- 🕒 7. Juni bis 9. August, 10.00–11.30 Uhr,
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr

Qi Gong zur Mobilisation, Entspannung und Stärkung
von Körper und Konzentration.

- 😊 Daglind MacGregor, TBD Speldorf 1895 e. V.
👤 Erwachsene

Hatha-Yoga

- 🕒 7. Juni bis 30. August, 10.00–11.00 Uhr
(9. August entfällt aufgrund des MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR),
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Hatha-Yoga mit bewusster Atmung für Kraft, Beweglichkeit
und Entspannung.

- 😊 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein von 1880 e. V.
👤 Erwachsene



Sport im Park 2026 Specials

im MüGa-Park

Yoga Special – Tag des Yogas
21. Juni, 10.00 – 11.30 Uhr
große Wiese am Schloß Broich



Line Dance Paartanz Special
20. Juli, 19.00 – 20.00 Uhr
Drehscheibe am Ringlokschuppen



Kids-Special in den Sommerferien

powered by **Sparkasse Mülheim an der Ruhr**

Montag

Jungen Fußballtreff

- 🕒 1. Juni bis 24. August, 16.00 – 17.30 Uhr,
Sportpark Styrum

Fußball kennenlernen leicht gemacht.

- 😊 Sportpark Styrum-Team, Mülheimer SportService
👤 Kinder/Jugendliche

Fitness- und Calisthenicstreff

- 🕒 1. Juni bis 24. August, 17.30 – 19.00 Uhr,
Sportpark Styrum

Lerne die Fitnessfläche kennen und probiere dich unter professioneller Anleitung aus.

- 😊 Sportpark Styrum-Team, Mülheimer SportService
👤 Kinder/Jugendliche

Sport und Spaß für Kinder ab 6

- 🕒 20. Juli bis 24. August, 10.00 – 11.00 Uhr,
Bertha-Krupp-Platz, 45472 Mülheim an der Ruhr

Spiel, Sport und Spaß. Selbstbehauptung für Kinder ab 6 Jahren.

- 😊 Kevin van Boxem, TSV Heimerde 1925 e. V.
👤 Kinder/Jugendliche

Mülheim macht Sport WhatsApp-Kanal

Scanne diesen QR-Code mit der Kamera, um den Kanal anzusehen oder ihm zu folgen.



Mittwoch

Kindertanz und Hip-Hop

- 🕒 22. + 29. Juli + 25. August,
16.00 – 16.45 Uhr Kindertanz, 17.00 – 18.00 Uhr HipHop,
Tanzhaus Mülheim

Kindertanz (4–6 Jahre) und Hip-Hop (7–10 Jahre) mit altersgerechten Choreografien und jeder Menge Spaß.

- 😊 Linda Ritter, TSR Dance Academy e. V. im Tanzhaus Mülheim
👤 Kinder

Donnerstag

Radsporttreff für Kinder und Jugendliche

- 🕒 23. Juli bis 27. August, 9.45 Uhr (Start: 10.00 Uhr),
Mülheimer Radhügel, Hügelstraße 40, 45473 Mülheim an der Ruhr

Fahrradtraining mit Technik, Geschicklichkeit und Sicherheit für Kinder und Jugendliche.

- 😊 Klaus Külschbach, Rad-Club Sturmvogel v. 1898 e. V. Mülheim
👤 Kinder/Jugendliche, 60–120 Min. je nach Länge der Tour

Stand-Up-Paddling für Kids

- 🕒 23. Juli bis 27. August, 15.30–17.00 Uhr,
Clubgelände des KHTC e. V. hinter dem Clubhaus, Mintarder Straße 39,
45481 Mülheim an der Ruhr, gepaddelt wird auf der Ruhr

Lerne Stand-Up-Paddling kennen: „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem sogenannten inflatable (aufblasbaren) SUP. Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Die Teilnahmezahl ist auf 12 Paddler*innen pro Termin beschränkt.

- 😊 Oliver Vogt und Uwe Dörrenhaus, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e. V.
👤 Kinder/Jugendliche, Anfänger*innen ab 10 Jahre
Voraussetzung: Schwimmfähigkeit
Umkleiden und Duschen sind vorhanden
Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung über <https://www.khtc.de/wassersport-sport-im-park.html>, unter Zusendung der ausgefüllten Einverständniserklärung sowie des Anmeldeformulars einer erziehungsberechtigten Person und anschließender Bestätigung durch den KHTC.
Aufgrund der hohen Nachfrage ist nur eine einmalige Teilnahme möglich.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



Freitag

Basketballtreff

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 16.00–18.00 Uhr,
Sportpark Styrum

Dribble, passe, punkte: Fun ist garantiert!

- 😊 Sportpark Styrum-Team, Mülheimer SportService
👤 Kinder/Jugendliche

Mädels-Fußballtreff

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 16.30–18.00 Uhr,
Sportpark Styrum

Lerne die Fitnessfläche kennen und probiere dich unter professioneller Anleitung aus.

- 😊 Sportpark Styrum-Team, Mülheimer SportService
👤 Kinder/Jugendliche



Flag Football

🕒 24. Juli bis 28. August, 17.00–19.00 Uhr
Sportplatz Südstraße, Südstraße 1

Die kontaktfreie Football-Variante mit Spielspaß, Teamgeist und Bewegung.

👤 Christina Empacher, Mülheim Shamrocks
👶 Kinder/Jugendliche

Montag bis Freitag

Bogenschießen 8 – 14 Jahre

🕒 20. Juli bis 24. Juli, 10.00–13.00 Uhr,
TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48a, 45478 Mülheim Ruhr

Bogenschießen für Kinder von 8 bis 14 Jahren mit Technik und viel Spaß.

👤 Dirk Hoffmann MacGregor, TBD Speldorf 1895 e. V.
👶 Kinder/Jugendliche





Vereine gesucht:

Sie sind ein **Mülheimer Verein** und möchten mit einem **Kursangebot 2027** dabei sein? Sie können mit einem Angebot für **Groß und Klein unser Kursangebot** bereichern? Dann melden Sie sich – wir freuen uns auf Ihre Vielfalt und Kurse!

Sponsor*innen gesucht:

Sie sind begeistert von unserem Projekt und möchten uns als Sponsor*in unterstützen? Sprechen Sie uns gerne an!

Sie möchten spenden ohne Sponsor*in zu sein? Dann nutzen Sie diesen QR-Code und bekommen eine Spendenbescheinigung.

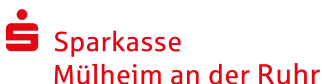


Sie haben **Wünsche und Anregungen** für unser Projekt? Wir freuen uns über Ihr Feedback.

Vielen Dank!

Ihr „Mülheim macht Sport“-Team

Mit freundlicher Unterstützung von:



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Kontakt „Sport im Park“:



Mülheim macht Sport

Silvia Holtei

T 0208 308 50 42

silvia.holtei@msb-mh.de

Lisa Goldschmidt

T 0208 455 52 17

lisa.goldschmidt@muelheim-ruhr.de

Weitere Infos:

www.muelheimer-sportbund.de/muelheim-macht-sport/sport-im-park



facebook.com/muelheimmachtssport

instagram.com/muelheimmachtssport