



Sport im Park

2023

5. Juni – 27. August

Sport im Park

Sportangebote

Kostenloses und
offenes Angebot

SAVE THE DATE:
4. Juni 2023

**Auftaktveranstaltung
im MüGa-Park**

- 10.00 – 11.00 Uhr Yoga
- 11.15 – 12.15 Uhr Zumba
- 11.15 – 12.15 Uhr Nordic Walking
- 11.15 – 13.00 Uhr Radwandern
- 12.30 – 13.30 Uhr Pilates
- 13.45 – 14.45 Uhr Balance Yoga



10 Jahre Sport im Park

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.

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

Special

Bei Teilnahme an mind. 3 Kurseinheiten haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, sich bei einem der teilnehmenden Sportvereine anzumelden und von einem 40 €-Bonus zu profitieren.

Teilnahmebedingungen:

- ➞ Nachweis von 3 Kursbesuchen
- ➞ Anmeldung im Verein (Kopie Anmeldebestätigung)
- ➞ Per Post (MSS, Südstraße 23, 45470 Mülheim an der Ruhr) oder per E-Mail an danielle.beckord@muelheim-ruhr.de

STEMPELKARTE (als Nachweis)



Dieses Angebot ist begrenzt.

☺ Ansprechpartner*in ➞ Stufe ⓘ Sonstige Informationen

Unsere Angebote

Montags

Flag Football

🕒 5. Juni bis 21. August, 19.30 – 21.00 Uhr, Sportanlage Wenderfeld, Wenderfeld 90

Flag Football ist die kontaktfreie Variante von American Football. Gegenspieler*innen werden nicht zu Boden gebracht. Stattdessen werden Flaggen von einem Gürtel abgezogen.

- 😊 Yannick Cousin, 1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👉 Getränk • für Naturrasen geeignete Sportschuhe

Linedance

🕒 12. & 19. Juni, 17. & 24. Juli, 7. & 21. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (Drehscheibe)

Linedance wird in Reihen und Linien getanzt und beinhaltet Elemente aus Country, Rumba, Tango, Walzer, Rock, Pop, irischer Musik und vielem mehr. Dazu braucht man keine*n Partner*in. Der Erfolg stellt sich schnell ein, denn einen neuen Tanz kann man in 10 bis 30 Minuten lernen.

- 😊 Ruth Uhlenbruck-Wandolski, Styrumer Turnverein von 1880 e.V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👉 Erwachsene

Pilates

🕒 26. Juni bis 10. Juli, 19.15 – 20.15 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Dabei werden vor allem tiefliegende Muskelgruppen beansprucht, die für eine gute und gesunde Körperhaltung sorgen. Zudem sollen Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination verbessert werden.

- 😊 Vanessa Böhm, ASC Mülheim e.V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👉 Gymnastikmatte mitbringen

Stand-Up-Paddling (SUP)

🕒 12. Juni bis 31. Juli, 18.00–19.00 Uhr, Bootshaus auf dem KHTC-Gelände

Stand-Up-Paddling hat sich in den letzten Jahren zu einer Trend-Sportart entwickelt. „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem sogenannten inflatablen (aufblasbaren) SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert. Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Es sind zwölf Boards vorhanden, deswegen ist die Teilnehmerzahl auf zwölf Padler*innen beschränkt.

- 😊 Uwe Dörrenhaus und Oliver Vogt, KHTC Mülheim
 - 👤 Anfänger*innen, jede Altersklasse
 - 📍 Umkleiden und Duschen vorhanden • aufgrund der hohen Nachfrage nur einmalige Teilnahme möglich • vorherige Anmeldung erforderlich unter sup@khtc.de
-

Yin und Yang Yoga

🕒 3. bis 31. Juli, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

In diesem harmonischen Yogastil spüren die Teilnehmenden den ausgleichenden Einfluss aller Yogastile aus den Bereichen Yin (langsam und entspannt) und Yang (dynamisch).

- 😊 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e. V.
 - 👤 Anfänger*innen
 - 📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen
-



Dienstags

Fit im Outdoor-Park

- 🕒 6. Juni bis 22. August, 17.30 – 18.30 Uhr, Outdoor-Park TSV Viktoria, Wissollstraße 13

Ein abwechslungsreiches Programm aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining dient zur Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung. Die Belastung erfolgt in Intervallen. Alle können sich auf ihrem individuellen Level auspowern. Der Kurs kann auch etwas anspruchsvoller werden.

- 😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e. V.
👤 Anfänger*innen
🕒 Erwachsene

Laufen für Anfänger*innen

- 🕒 6. Juni bis 4. Juli und 25. Juli bis 22. August, 18.00 – 19.00 Uhr, Sportanlage Kahlenberg, Lembkestraße / Max-Planck-Institut

Laufen für Anfänger*innen, gerne auch Ältere. Grundlagen des Laufens werden vermittelt.

- 😊 Siefried Kalweit, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e. V.
👤 Anfänger*innen
🕒 Jedes Alter

Power-Body-Fit

- 🕒 27. Juni bis 1. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Ein bunter Mix aus verschiedenen Fitnessbereichen in Kombination mit Faszientraining: Es werden Sequenzen aus dem Bereich Core-Training, Rücken 3D und auch T-Bo trainiert. Faszienübungen runden den Bereich ab. Überwiegend wird im aeroben Bereich trainiert, somit werden Herzkreislauf und Muskelkräftigung angeregt.

- 😊 Petra Elbers, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e. V. / Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e. V.
👤 Anfänger*innen
🕒 Jugendliche und Erwachsene • Matte oder großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen

Balance Yoga • баланс йога

🕒 7. Juni bis 23. August (ausgenommen 16. August), 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Balance Yoga verbindet Bewegung und Atmung und ist eine harmonische Kombination aus traditionellen Asanas und moderner Fitnessentwicklung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Баланс-Йога це взаємозв'язок рухів та дихання. Це гармонійне поєднання традиційних асан і сучасних розробок в галузях спорту та фітнесу. Тренування розраховані як на початківців, так і на досвідчених йогів.

- 😊 Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e. V.
- 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene Від початківця до просунутого
- 📍 Gymnastikmatte mitbringen • Angebot auf Ukrainisch und Deutsch
Килимок для вправ, Пропозиція відбувається українською мовою

Bogensport

🕒 7. Juni bis 23. August, 18.00–19.30 Uhr, Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Die Teilnehmenden können Bogenschießen testen.

- 😊 Udo Sommerfeld und Siegfried Jahr, TBD Speldorf 1895 e. V.
- 👤 Anfänger*innen
- 📍 Jedes Alter (ab 6 Jahre)

Drachenbootsport

🕒 21. Juni bis 23. August, 18.15–20.00 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e. V.

Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination und Ausdauer werden trainiert. Paddel und Schwimmwesten werden gestellt.

Vorraussetzung für eine Teilnahme ist eine Schwimmbefähigung in Kleidung bis 50 m Die Sporttauglichkeit sollten alle Teilnehmenden vorsorglich mit ihrem*ihrer Ärzt*in besprechen.

- 😊 Philipp Altegoer, DJK-Ruhrwacht e. V.
- 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 📍 Erwachsene, Senior*innen

Hula-Hoop

🕒 **28. Juni bis 2. August, 17.00 – 18.00 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)**

Hula-Hoop macht nicht nur Spaß, sondern stärkt besonders die Körpermitte. Trainiert werden Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf und verbessert seine Haltung – ein idealer Ausgleich zu langen Schreibtischtagen. Wer den Hula-Hoop-Reifen ausprobieren möchte, sollte mitmachen.

- 😊 Jacqueline Wiederhold, Sportbildungswerk
 - 👤 Anfänger*innen
 - 🕒 Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Hula-Hoop-Reifen mitbringen (falls vorhanden), Material nur begrenzt zur Verfügung
-

Klettern

🕒 **9. bis 23. August, 17.00 – 19.00 Uhr, TH Mellinghofer Straße**

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 (ab 8 Jahre)
-

Nordic Walking

🕒 **21. Juni bis 26. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr, Witthausbusch Eingang
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
 - 🕒 Erwachsene
-

Radwandern

🕒 **7. Juni bis 23. August, 18.00–20.30 Uhr** (je nach Strecke ggf. länger;
Treffpunkt: 17.45 Uhr), Wasserbahnhof (Schleuseninsel)

Fahrradtreff für alle – Radfahren ist eine gelenkschonende Form des Ausdauertrainings, bei der nahezu alle Muskelgruppen sowie das Gleichgewicht trainiert werden.

Routen von 25 bis 40 km stehen zur Wahl.

- 😊 Heinz Hake, Rad-Club Sturmvogel Mülheim e. V.
 - 🚴 Fortgeschrittene
 - 👤 Erwachsene • Helmpflicht!
-

Walkingtraining einmal anders – Ausdauertraining trifft auf Kraft, Mobilität und Faszien

🕒 **28. Juni bis 2. August, 19.15–20.15 Uhr**, Auberg, Parkplatz Eschenbruch (Eschenbruch 78 / Hundewiese)

Wir gehen walken und werden sowohl die Umgebung als Hilfsmittel als auch anderes Material wie z. B. Schwimnudeln, Bänder, Bälle mit in das Training einbeziehen.

- 😊 Corinna Heinz, Turnerschaft 1912 Mülheim e. V.
 - 🚴 Anfänger*innen
 - 👤 Erwachsene
-

Zumba

🕒 **5. Juli bis 30. August (ausgenommen 16. August), 19.00–20.00 Uhr**, MüGa-Park (große Wiese)

Zumba verbindet Aerobic mit überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. 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.
 - 🚴 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 - 👤 Jedes Alter
-

Yoga

🕒 **5. Juli bis 2. August, 19.00–20.00 Uhr**, MüGa-Park (große Wiese)

Yoga trainiert Körper, Konzentration und Atmung – durch die meditativen Übungen lässt sich Stress abbauen, die Atmung und Konzentration stärken und vor allem die Körperhaltung verbessern.

- 😊 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein von 1880 e. V.
- 🚴 Anfänger*innen
- 👤 Matte und kleine Flasche Wasser mitbringen

Stand-Up-Paddling (SUP)

🕒 15. Juni bis 3. August, 18.00–19.00 Uhr, Bootshaus auf dem KHTC-Gelände

Stand-Up-Paddling hat sich in den letzten Jahren zu einer Trend-Sportart entwickelt. „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem sogenannten inflatablen (aufblasbaren) SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert. Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Es sind zwölf Boards vorhanden, deswegen ist die Teilnehmerzahl auf zwölf Padler*innen beschränkt.

- 😊 Uwe Dörrenhaus und Oliver Vogt, KHTC Mülheim
- 👤 Anfänger*innen, jede Altersklasse
- 🕒 Umkleiden und Duschen vorhanden • aufgrund der hohen Nachfrage nur einmalige Teilnahme möglich • vorherige Anmeldung erforderlich unter sup@khtc.de

Fit im Outdoor-Park

🕒 15. Juni bis 24. August, 17.30–18.30 Uhr, Outdoor-Park TSV Viktoria, Wissollstraße 13

Ein abwechslungsreiches Programm aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining dient zur Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung. Die Belastung erfolgt in Intervallen. Alle können sich auf ihrem individuellen Level auspowern. Der Kurs kann auch etwas anspruchsvoller werden.

- 😊 TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 🕒 Erwachsene



Allstyle Jitsu

🕒 9. Juni bis 25. August, 18.00 – 19.30 Uhr, Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Selbstverteidigung für alle mit Alltagsgegenständen wie Handtuch, Tasche, Regenschirm, Kugelschreiber, Handy, usw.

- 😊 Dirk Hoffmann-McGregor, TBD Speldorf 1895 e. V.
- 🔗 Anfänger*innen
- 👤 Kinder bis 14 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen

Boule

🕒 9. Juni bis 25. August, 16.00 – 17.30 Uhr, Witthausbusch (Tiergehege)

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.

- 😊 Hermann Voßwinkel, Boule Club Mülheim an der Ruhr e. V.
- 🔗 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene

Faszientraining ohne Hilfsmittel

🕒 9. Juni bis 14. Juli und 28. Juli bis 25. August, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Ganzkörperworkout, welches insbesondere das muskuläre Bindegewebe beansprucht und die Beweglichkeit verbessert. Der Spaß steht im Vordergrund.

- 😊 Silvia Schramm, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e. V.
- 🔗 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene • Matte und Getränk mitbringen

Fit für Bewegung im Park

🕒 9. Juni bis 25. August, 11.00–12.00 Uhr, Witthausbusch
(zwischen Tiergehege und Spielplatz)

Eine Mischung aus Walking und Mobilisation, geeignet für Menschen ab 65 Jahren auch mit Einschränkungen insbesondere im Bereich der inneren Medizin.

Unter Aufsicht einer qualifizierten Trainerin erfolgt ein Heranführen an dauerhafte Bewegung. Durch individuelle und motivierende Aufgabenstellungen kommt es zu langsamen, aber stetigen Leistungssteigerungen. Strecke, Tempo und Bewegungsaufforderungen können unter fachkundiger Aufsicht individuell angepasst werden.

- 👤 Britta Sczesny, GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e. V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene

Funditioning (Fun & Conditioning)

🕒 30. Juni bis 4. August, 18.00–19.00 Uhr, Wiese Sportanlage Wenderfeld,
Wenderfeld 90

Funditioning (Fun & Conditioning) mit den Athletik-Coaches der Shamrocks hat zwar wenig mit Spaß zu tun, hört sich aber gut an. 60 Minuten Sport, um die eigenen Grenzen zu erkunden und weiter zu gehen, als man es sich vorher vielleicht zugetraut hat.

- 👤 Jan-Philipp Weise, 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Getränk und Sportschuhe mitbringen



Gehfußball

🕒 4. bis 25. August, 18.00 – 19.30 Uhr, Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Senior*innengerechter Wiedereinstieg in den Ballsport, ab 30 Jahren aufwärts.

- 😊 Frank Everding, TBD Speldorf 1895 e. V.
 - 👤 Anfänger*innen
 - 📍 Jedes Alter (ab 30 Jahre)
-

Pétanque (Boule)

🕒 21. Juli bis 25. August, 16.30 – 17.30 Uhr, Raffelbergpark, Schotterplatz an der Pergola (Rückseite Theater), Akazienallee

Pétanque ist eine Boule-Spielvariante, bei der eine bestimmte Anzahl an Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel geworfen werden soll.

Der Kurs umfasst die Einführung in das Pétanque-Spiel, eine kurze Regelkunde und die Übung von unterschiedlichen Wurftechniken und Spieltaktiken.

- 😊 Bernd Burichter, Raffelberger Pétanque Verein e. V.
 - 👤 Anfänger*innen
-



Samstags / субота

Balance Yoga • баланс йога

- 🕒 10. Juni bis 26. August (ausgenommen 12. August), 10.00 – 11.00 Uhr,
MüGa-Park (große Wiese)

Balance Yoga verbindet Bewegung und Atmung und ist eine harmonische Kombination aus traditionellen Asanas und moderner Fitnessentwicklung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Баланс-Йога це взаємозв'язок рухів та дихання. Це гармонійне поєднання традиційних асан і сучасних розробок в галузях спорту та фітнесу. Тренування розраховані як на початківців, так і на досвідчених йогів.

- 👤 Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e. V.
👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene Від початківця до просунутого
📍 Gymnastikmatte mitbringen • Angebot auf Ukrainisch und Deutsch
Килимок для вправ, Пропозиція відбувається українською мовою

Taijiquan / Qigong

- 🕒 10. Juni bis 15. Juli (ausgenommen 24. Juni), 11.00 – 12.30 Uhr,
MüGa-Park (große Wiese)

Das Taijiquan der Wudangberge ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit. Die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Grundlagen der Bewegungsmethodik für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

- 👤 Thomas Pohl, Zhang Sanfeng Wuguan
👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
📍 Erwachsene • Schuhe mit flacher Sohle mitbringen

Yoga und Entspannung

- 🕒 1. bis 22. Juli, 10.00 – 11.00 Uhr, Grünfläche an der Ruhrpromenade, Delle 62
(Parkplatz Casino/Ruhranlage)

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem und zeigt einen Weg auf, wie Körper und Geist zielgerichtet in einen tiefen Entspannungszustand geführt werden können. Hierzu üben wir einfache Körperhaltungen (Asana) und Bewegungsabläufe kombiniert mit Übungen, die darauf abzielen den Geist zu beruhigen, wie verschiedene Arten der Meditation, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

- 👤 Nadine Prahm, nomudnolotus.yoga
👤 Anfänger*innen
📍 Matte und Getränk mitbringen • bequeme Kleidung anziehen



Yoga im Wald

1. Juli bis 26. August, 11.00 – 12.00 Uhr, Uhlenhorst Parkplatz am Tannenhof

Hierbei machen wir einfache Entspannungsübungen und Atemtechniken, kombiniert mit einem Waldspaziergang. 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
- 👤 Senior*innen

Qi Gong

🕒 11. Juni bis 27. August, 10.00–11.30 Uhr, Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Qi Gong, Bewegung in Harmonie: Hier wird Stress reduziert, Herz und Kreislauf gestärkt, der Körper mobilisiert, die Konzentration verbessert. Qi (Chi) Gong ist Bewegung, die durch Wiederholung lebt und gleichzeitig Meditation in Bewegung.

- 😊 Daglind McGregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 🕒 Jedes Alter • bequeme Kleidung anziehen

Yoga

🕒 4. Juni bis 27. August (ausgenommen 13. August), 10.00 –11.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Yoga trainiert Körper, Konzentration und Atmung – durch die meditativen Übungen lässt sich Stress abbauen, die Atmung und Konzentration stärken und vor allem die Körperhaltung verbessern.

- 😊 Ursula Müller
- 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 🕒 Erwachsene • Gymnastikmatte, Handtuch, Sonnenschutz und kleine Flasche Wasser mitbringen



Eine Kooperation von:

**MÜLHEIMER
SPORTSERVICE**

**MÜLHEIMER
SPORTBUND**

Mit freundlicher Unterstützung von:

westenergie

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



S Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

Kontakt Sport im Park:



Mülheim macht Sport

Danielle Beckord

T 0208 455 52 17

danielle.beckord@muelheim-ruhr.de

Montag bis Freitag 9.00–15.00 Uhr

Weitere Infos:

www.muelheimer-sportbund.de und www.sport-im-park.info



facebook.com/muelheimmachtsport

instagram.com/muelheimmachtsport