



Sport im Park

2022

9. Mai – 2. September

Sport im Park

Sportangebote

Kostenloses und
offenes Angebot

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER
SPORTBUND

Mit freundlicher Unterstützung von:

westenergie

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK
Die Gesundheitskasse.

Sparkasse
Mülheim an der Ruhr



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 Mai 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
- ☺ Für alle Altersgruppen geeignet
- ☺ Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen

☺ Ansprechpartner*in ☺ Stufe ⓘ Sonstige Informationen

Unsere Angebote

Montags

Flag Football

☺ 9. Mai bis 1. August, 19.30 – 21.00 Uhr, Sportplatz Südstraße (Naturrasen)

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

- ☺ Pascal Filipiak, 1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
- ☺ Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- ⓘ Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Getränk, für Naturrasen geeignete Sportschuhe

Pilates

☺ 4. Juli bis 1. August, 18.00 – 19.00 Uhr + 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
- ⓘ Erwachsene • Gymnastikmatte

Yin Yoga

☺ 4. bis 25. Juli, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel ist, die Stile des Yin Yogas (passiv) und Yang Yogas (aktiv) zu kombinieren und so den ausgleichenden Einfluss beider Stile zu erleben.

- ☺ Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- ☺ Anfänger*innen
- ⓘ Erwachsene • Handtuch oder Gymnastikmatte



Dienstags

Air Badminton

🕒 **28. Juni bis 9. August, 19.30 – 21.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Air Badminton ist ein ehrgeiziges Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen, in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen. Der TSV Heimateerde hat ein eigenes Feld und bietet ganzjährig Spielmöglichkeiten.

- 👤 Nikhil Chandra Dhar, TSV Heimateerde
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene (max. 16 Teilnehmende)

Bodymix

🕒 **7. Juni bis 30. August, 18.00 – 19.00 Uhr, TSV Viktoria, Wissollstraße 13**

In diesem Kurs wird nach einer Aufwärmphase in ein dynamisches Herz-Kreislauf-Training mit Laufen, Hüpfen und Springen gestartet, gefolgt von Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Abgerundet wird das Ganze mit entsprechenden Dehnübungen. Zur Intensivierung wird auch mit Handgeräten gearbeitet.

- 👤 Chantal Razat, TSV Viktoria
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Gymnastikmatte

Fitnessboxen

🕒 **7. Juni bis 30. August, 11.30 – 12.30 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Im Fitnessbox-Kurs werden Techniken aus dem klassischen Boxen und Kickboxen vermittelt, ohne direkten Körperkontakt zu den Trainingspartner*innen. An Pratzen / Schlagpolstern werden diverse Tritt- und Schlagkombinationen trainiert. Gezielt werden Ausdauer, Koordination, Technik und Kraft geschult. Fitnessboxen fördert die allgemeine Fitness und Beweglichkeit.

- 👤 Nadine Pötschke, Spearhead Fitness
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Getränk, Handtuch oder Matte

Hula Hoop

🕒 **28. Juni bis 2. August, 17.00 – 18.00 Uhr + 18.00 – 19.00 Uhr
Haus des Sports (Wiese davor)**

Hula Hoop macht nicht nur Spaß, sondern stärkt besonders die Körpermitte. Aber nicht nur die Bauchmuskulatur wird trainiert, auch 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, ASC Mülheim e.V.
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Getränk, Hula Hoop Reifen (falls vorhanden), Material nur begrenzt vorhanden

Power-Body-Fit

🕒 **28. Juni bis 2. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)**

Eine bunter Mix an Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen in Kombination mit Faszientraining. Es werden einige Übungen für ein aerobes Herz-Kreislauftraining gemacht. 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

Klettern

🕒 **10. Mai bis 21. Juni, 16.30 – 18.00 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 (Kinder ab 8 Jahre)



Mittwochs

Air Badminton

🕒 29. Juni bis 3. August, 10.00 – 11.30 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Air Badminton ist ein ehrgeiziges Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen, in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen. Der TSV Heimerde hat ein eigenes Feld und bietet ganzjährig Spielmöglichkeiten.

- 👤 Nikhil Chandra Dhar, TSV Heimerde
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👦 Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren (max. 16 Teilnehmende)

Bogensport

🕒 10. bis 31. August, 18.00 – 19.30 Uhr, Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Die Teilnehmenden können Bogenschießen testen.

- 👤 Udo Sommerfeld und Dirk Hoffmann-Mc Gregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👥 Anfänger*innen
- 👦 Jedes Alter (ab 6 Jahre)

Drachenboot-Sport

🕒 22. Juni bis 24. August, 18.15 – 20.00 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e.V.

Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination und Ausdauer werden trainiert. Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine Schwimmbefähigung in Kleidung bis 50 m. Die Sporttauglichkeit sollten alle Teilnehmenden vorsorglich mit ihrem Arzt besprechen.

- 👤 Philipp Altegoer, DJK-Ruhrwacht e.V.
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👦 Erwachsene und Senior*innen

Entspannung nach der Arbeit

🕒 29. Juni bis 3. August, 18.15 – 19.15 Uhr
Sportpark Styrum (Tische am Basketballfeld)

Du hast Schwierigkeiten abzuschalten? Du fühlst dich gestresst und nimmst die Arbeit mit nach Hause und vielleicht sogar mit in den Schlaf? In diesem Angebot werden Angst und Spannungen mit Sport und Entspannungsübungen losgelassen und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

- 👤 Jonathan Thomas, Mülheimer SportService
- 👥 Anfänger*innen
- 👦 Jedes Alter • Matte mitbringen

Nordic Walking

🕒 20. Juli bis 24. August, 18.00 – 19.30 Uhr
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.

Walken in der Gruppe macht einfach mehr Spaß.

- 👤 Joachim Singendonk, Sauerländischer Gebirgsverein e.V.
- 👥 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 👦 Erwachsene

Radwandern

🕒 11. Mai bis 31. August, 17.45 – 20.00 Uhr,
Wasserbahnhof (Schleuseninsel), Treffpunkt 17.45 Uhr, Abfahrt 18.00 Uhr

Fahrradtreff für alle – Touren von 25 bis 40 km: Radfahren ist eine gelenkschonende Form des Ausdauertrainings, bei der nahezu alle Muskelgruppen sowie das Gleichgewicht trainiert werden.

- 👤 Heinz Hake, Rad-Club Stumvogel Mülheim e.V.
- 👥 Mittelstufe
- 👦 ab 18 Jahre • Helmpflicht!



Rundherum fit mit dem Hula Hoop

🕒 29. Juni bis 3. August, 17.00–18.00 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)

Hula Hoop macht nicht nur Spaß, sondern stärkt besonders die Körpermitte. Aber nicht nur die Bauchmuskulatur wird trainiert, auch 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 Nordrhein-Westfalen e. V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Getränk, Hula Hoop Reifen (falls vorhanden), Material nur begrenzt vorhanden

Smovey

🕒 29. Juni bis 3. August, 18.00–19.00 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)

Der Smovey-Ring als Sportgerät bietet mit seinem einzigartigen Aufbau besondere und effektive muskulöse Reize und Reaktionen, spricht tieferliegende Muskulatur an und wird auch beim Faszientraining eingesetzt

- 👤 Jacqueline Wiederhold, SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e. V.
- 👤 Anfänger*innen (max. 15 Teilnehmende)
- 👤 Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Getränk, Material wird gestellt

Zumba

🕒 22. Juni bis 31. August, 19.00–20.00 Uhr, MüGa-Park (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 e. V.
- 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Jugendliche und Erwachsene



Donnerstags

Air Badminton

🕒 30. Juni bis 4. August, 14.00–15.30 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Air Badminton ist ein ehrgeiziges Entwicklungsprojekt, das für Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten Möglichkeiten schaffen soll, Badminton auf Hart-, Gras- und Sandflächen, in Parks, Gärten, auf Straßen, Spielplätzen und an Stränden zu spielen. Der TSV Heimateerde hat ein eigenes Feld und bietet ganzjährig Spielmöglichkeiten.

- 👤 Nikhil Chandra Dhar, TSV Heimateerde
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren (max. 16 Teilnehmende)

Fit im Park

🕒 12. Mai bis 4. August, 17.00–18.00 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)

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

- 👤 Sabine Pflieger
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene • Getränk, Matte oder Handtuch

Hatha Yoga

🕒 30. Juni bis 18. August, 18.00–19.30 Uhr, Luisental

Diese Form des Yogas ist eine Abwandlung der „Rishikesh Reihe“ und heute bekannt unter dem Namen „Yoga Vidya Grundreihe“. Es ist eine klassische Yoga-Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Sie fördert die Gesundheit, Energie, Entspannung und öffnet den inneren Zugang zu den Tiefen des Selbst. Diese Übungsreihe wurde von dem indischen Meister Swami Sivananda entwickelt und vereint alle Chakren.

- 👤 Karin Hölzel-Piontek, Die Yogamieze
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene

Lauftreff

- 🕒 12. Mai bis 23. Juni, 18.00–19.00 Uhr, Eingang Sportplatz Kahlenberg (Lembkestraße/Max-Planck-Institut)

Dieser Kurs ist geeignet für Laufbegeisterte und jene, die es werden wollen. Die Routen werden je nach Bedarf ausgewählt (Laufbahn Sportplatz Witthausbusch, Leinpfad oder Wasserbahnhof).

- 👤 Siegfried Kalweit, TSV Viktoria
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Duschen und Umkleiden am Sportplatz vorhanden

Rückenfitness

- 🕒 12. Mai bis 1. September, 17.30–18.30 Uhr, TSV Viktoria, Wissollstraße 13

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

- 👤 Kai, TSV Viktoria
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Gymnastikmatte

Stand-Up-Paddling (SUP)

- 🕒 12. Mai bis 1. September, 18.00–19.00 Uhr Bootshaus auf dem KHTC-Gelände, Mintarder Straße 39

Stand-Up-Paddling hat sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart entwickelt. „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem aufblasbaren SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert.

- 👤 Uwe Dörrenhaus und Oliver Vogt, KHTC Mülheim e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Jedes Alter (ab 12 Jahre), Voraussetzung: Schwimmfähigkeit • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung unter sup@khct.de • Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Teilnehmezahl ist auf 8 Personen begrenzt. Nur einmalige Teilnahme aufgrund der hohen Nachfrage möglich! Umkleiden und Duschen sind vorhanden.

Beachvolleyball

- 🕒 2. bis 30. Juni, 18.30–20.00 Uhr, Sportpark Styrum

Sommer – Sonne – Sandstrand: Beachvolleyball kann ganz einfach sein. Wer schon einmal einen Volleyball in der Hand hatte, lernt hier die wichtigsten Beachvolleyball-Techniken wie Tomahawk, Chicken Wing oder Poke kennen. Neben Regeln und Taktik kommt aber auch das Spielen in „3er“- oder „4er“-Teams nicht zu kurz.

- 👤 Michael Fox
- 👤 Anfänger*innen (mit Grundkenntnissen) bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene (ab 16 Jahre)



Freitags

Allstyle Jitsu

📅 13. Mai bis 24. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr, Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen wie Handtuch, Tasche, Regenschirm, Kugelschirm, Handy usw. Selbstverteidigung für alle (Kinder von 6 bis 14 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen).

- 👤 Dirk Hoffmann-Mc Gregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Jedes Alter (ab 6 Jahre)

Boule

📅 13. Mai bis 2. September, 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.

- 👤 Hermann Voßwinkel, Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Kugeln werden gestellt

Chi Gong

📅 12. August bis 2. September, 18.00 – 19.30 Uhr
Anlage TBD, Langensiepenstraße 48 a

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.

- 👤 Dirk Hoffmann-Mc Gregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Jedes Alter (ab 6 Jahre) • bequeme Kleidung

Faszientraining ohne Hilfsmittel

📅 13. Mai bis 2. September, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Mit flotter Musik werden die Faszien in Schwung gebracht. Spaß ist garantiert.

- 👤 Silvia Schramm, TV „Einigkeit“ 06 e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene

Fit für Bewegung im Park

📅 13. Mai bis 2. September, 11.00 – 12.00 Uhr, Witthausbusch (Tiergehege)

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 ganz individuell angepasst werden.

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

Krav Maga / Selbstverteidigung

📅 10. Juni bis 2. September, 11.30 – 12.45 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Das Selbstverteidigungssystem Krav Maga umfasst Präventivmaßnahmen, natürliche Techniken zur Verteidigung und nutzt dabei instinktive menschliche Bewegungsabläufe. Es befasst sich mit Angriffen aus allen Richtungen sowie mit Bedrohungen durch mehrere Angreifende. Krav Maga bietet Lösungen gegen waffenlose Angriffe (Schläge, Tritte, Würgegriffe, etc.), bewaffnete Angriffe (Messer, Schusswaffen, Steine, etc.) und Bedrohungen und Belästigungen.

- 👤 Nadine Pötschke, Spearhead Fitness
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Getränk, Handtuch oder Matte

Qi Gong

📅 13. Mai bis 24. Juni + 12. August bis 2. September, 11.00 – 12.00 Uhr
TSV Viktoria, Wissollstraße 13

Aus dem Fernen Osten stammende Ausdrucks- / Bewegungsformen zur Gesundheitsförderung und -erhaltung. Ruhige, meditative Übungen, bei denen Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit zu einer harmonischen Einheit werden.

- 👤 Ursula, TSV Viktoria
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

Samstags

Balance Yoga • баланс йога

🕒 14. Mai bis 25. Juni, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (große Wiese)

Balance-Yoga ist eine harmonische Kombination aus traditionellen Asanas und moderner Fitnessentwicklung und verbindet Bewegung und Atmung. Die Einheiten können sowohl an Anfänger*innen als auch an erfahrene Praktizierende ausgerichtet werden.

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. Долучитися до занять можна безкоштовно і без реєстрації, звертайте увагу на табличку «Sport im Park»

- 👤 Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e.V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene Від початківця до просунутого
- 👤 Gymnastikmatte, Angebot findet auf Ukrainisch statt
Килимок для вправ, Пропозиція відбувається українською мовою

Bodyshape Yoga

🕒 2. Juli bis 20. August, 11.00 – 12.00 Uhr, Luisental

Mit Bodyshape Yoga werden Kraft und Gleichgewicht in Verbindung mit der Atmung gestärkt. Es werden bestimmte Bereiche des Körpers gezielt trainiert, die Ausrichtung fokussiert und der Körper gedehnt. Bodyshape Yoga richtet sich an alle, die die sportlichen Aspekte des Yogas mehr ausreizen wollen. Ein ganzheitliches Workout auf Basis eines balancierten Yoga-Flows.

- 👤 Karin Hölzel-Piontek, Die Yogamieze
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene

Yoga im Wald

🕒 28. Mai bis 4. Juni und 18. Juni bis 30. Juli, 11.00 – 12.00 Uhr
Wittkampbusch (Parkplatz Altenheim)

In diesem Kurs werden einfache Entspannungsübungen und Atemtechniken mit einem Waldspaziergang verbunden. Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Menschen fortgeschrittenen Alters sowie Menschen mit Einschränkungen.

- 👤 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Senior*innen

Sonntags

Natur Resilienz

🕒 10. bis 24. Juli, 10.00 – 11.00 Uhr, Witthausbusch (Tiergehege)

Resilienz ist das „Immunsystem unserer Seele“ und stärkt unsere Widerstandskraft, um schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In dem „grünen Seminarraum“ erleben die Teilnehmenden die Wirkungskraft der Natur. Mit einem Mix aus praktischen Übungen und theoretischen Impulsen können sie die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele erfahren. So finden sie ihren Kraftort für Erholung und Entspannung zur Entwicklung von mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

- 👤 Karin Hölzel-Piontek, Die Yogamieze
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene (max. 10 Teilnehmende) • Anmeldung muss vorab unter info@dieyogamieze.de erfolgen.

Taijiquan / Qigong

🕒 29. Mai bis 21. August, 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.

- 👤 Nicolas Bachmann, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Schuhe mit flacher Sohle

Yoga

🕒 12. Juni bis 28. 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 auch die Körperhaltung deutlich verbessern.

- 👤 Ursula Müller
- 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Matte, Handtuch, Sonnenschutz und kleine Flasche Wasser

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