

Samstags

Bodyshape Yoga

🕒 20. Juni bis 25. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr
Luisental

Mit Bodyshape Yoga stärkst du Kraft und Gleichgewicht in Verbindung mit deiner Atmung. Du trainierst gezielt bestimmte Bereiche deines Körpers, fokussierst deine Ausrichtung und dehnt deinen Körper. 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 und Meditation im Wald

🕒 18. Juli bis 8. August, 11.00 – 12.00 Uhr
Am Tannenhof, Uhlenhorst

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
- 👤 Senioren und Seniorinnen

Sonntags

Taijiquan / Qigong

🕒 7. Juni bis 23. 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 und Anfängerinnen sowie Fortgeschrittene.

- 👤 Nicolas Bachmann, Zhang Sanfeng Wuguan Jo Augustin
- 👤 Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Jedes Alter, Schuhe mit flacher Sohle

Yoga

🕒 21. Juni bis 30. 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 bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene, Matte, Handtuch, Sonnenschutz

Sport im Park trotz Corona

„Sport im Park“ ist ein Projekt des Mülheimer Sportbunds e.V. und Mülheimer SportService, das Mülheimerinnen und Mülheimern die kostenlose Teilnahme an verschiedenen Sportarten in den Parkanlagen und auf den Grünflächen Mülheims bietet. Neben klassischen Sportangeboten wie Yoga und Lauffreizeit können auch neue Trendsportarten wie Stand-Up-Paddling und Bodyshape Yoga ausprobiert werden. In den Sommermonaten Juni bis August können Interessierte unter fachlicher Anleitung Sport im Freien erleben und sich so für den Sport begeistern lassen.

Wir wollen Sport im Park nicht ausfallen lassen. Gerade an der frischen Luft gibt es viele sportliche Möglichkeiten, ohne dabei die Gesundheit zu gefährden. Deshalb laden wir herzlich zur kostenlosen Teilnahme ein. Für eine problemlose Durchführung gibt es einige Regeln zu beachten:

- Der geltende Mindestabstand von 1,5 m ist einzuhalten.
- Die Hust- und Niesetikette ist zu beachten.
- Bewusster Körperkontakt ist zu vermeiden.
- Bei leichten Krankheitssymptomen ist auf die Teilnahme zu verzichten.
- Die Anweisungen der Übungsleitung sind zu befolgen.
- Kein längeres Verweilen von mehr als 10 Personen vor und nach der Sporteinheit.
- Vor und nach dem Sport – wenn möglich – Hände waschen oder desinfizieren.
- Teilnahme nur mit Abgabe der Kontaktdaten möglich (Bestenfalls im Vorfeld ausgefüllt – ein passendes Formular gibt es auf www.sport-im-park.info)

- 👤 Kostenloses und offenes Angebot
- 👤 Für alle Altersgruppen geeignet
- 👤 Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen

Fotos: PR-Fotografie Köhring © Mülheimer SportService

Foto links: Katharina Dahmann © MST



2020 7. Juni – 30. August

Sport im Park

Sportangebote

Kostenloses und offenes Angebot

Die Teilnahme ist nur mit Abgabe der Kontaktdaten möglich.

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER
SPORTBUND

Mit freundlicher Unterstützung von:

innogy

AOK
Die Gesundheitskasse.



Mit freundlicher Unterstützung von:

innogy

AOK
Die Gesundheitskasse.

Kontakt Sport im Park

Danielle Beckord

T 0208 455 52 17

danielle.beckord@muehlheim-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:

Mülheim macht Sport

Mülheim macht Sport

Unsere Angebote

Montags

Stand-Up-Paddeling

- 🕒 15. Juni bis 24. August, 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 sogenannten inflatiblen (aufblasbaren) SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert. Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Es sind 6 Boards vorhanden, deswegen ist die Teilnehmerzahl auf 6 beschränkt. Umkleiden und Duschen sind vorhanden.

- 👤 Oliver Vogt, KHTC Mülheim e.V.
- 👥 Anfänger/-innen
- 📌 Jedes Alter, um Voranmeldung unter sup@khtc.de wird gebeten

Pilates

- 🕒 29. Juni bis 3. August, 19.00–20.00 Uhr,
Wiese im Hölter Park (Rumbachtal), vor dem Spielplatz

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
- 📌 Jedes Alter, Handtuch oder Gymnastikmatte

Yin und Yang Yoga

- 🕒 13. Juli bis 10. August, 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 des Kurses 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
- 📌 Jedes Alter, Handtuch oder Gymnastikmatte

Dienstags

Fitnessmix

- 🕒 30. Juni bis 4. August, 18.00–19.00 Uhr,
MüGa-Park (große Wiese)

Ein bunter Mix an Übungen aus verschiedenen 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

Mittwochs

Drachenbootsport

- 🕒 1. Juli bis 5. August, 18.30–20.00 Uhr,
Bootshaus DJK-Ruhrwacht e.V.

Erfahrene Trainer und Trainerinnen sowie Steuerleute der DJK-Ruhrwacht erklären die Paddeltechnik und vermitteln beim Üben auf der Ruhr die ersten Paddelerfahrten im Drachenboot. Das Drachenbootfahren ist ein schnell erlernbarer Sport, der die Koordination, Motorik und Ausdauer fördert. Zubehör wie Schwimmwesten und Paddel werden von der DJK-Ruhrwacht kostenfrei zur Verfügung gestellt.

- 👤 Philipp Altegoer, DJK-Ruhrwacht e.V.
- 👥 Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene
- 📌 Ab 16 Jahren (Schwimmer/-innen)

Entspannung und Bewegung

- 🕒 17. Juni bis 29. Juli, 17.00–18.00 Uhr
Wiese im Feldmann-Park, Augustastraße 108

Sport muss nicht immer nur anstrengend sein. Mit leichter Bewegung und verschiedenen Entspannungstechniken soll den Teilnehmenden gezeigt werden, wie man Sport auch anders erleben kann. Zusammen werden Elemente aus dem Yoga, Qi Gong und vielen weiteren Arten erprobt. Begleitet wird das Angebot von einem ausgebildeten Sportwissenschaftler.

- 👤 Jonathan Thomas, Mülheimer SportService
- 👥 Anfänger/-innen
- 📌 Erwachsene

Radwandern

- 🕒 17. Juni bis 26. August, 17.45–20.00 Uhr
Wasserbahnhof, Schleuseninsel

Radlertreff für Jedermann – Touren von 25 bis 40 km – 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!

Stand-Up-Paddeling

- 🕒 17. Juni bis 26. August, 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 sogenannten inflatiblen (aufblasbaren) SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert. Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Es sind 6 Boards vorhanden, deswegen ist die Teilnehmerzahl auf 6 beschränkt. Umkleiden und Duschen sind vorhanden.

- 👤 Uwe Dörrenhaus, KHTC Mülheim e.V.
- 👥 Anfänger/-innen
- 📌 Jedes Alter, um Voranmeldung unter sup@khtc.de wird gebeten

Zumba

- 🕒 17. Juni bis 26. 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 bis Fortgeschrittene
- 📌 Jedes Alter

Donnerstags

Hatha Yoga

- 🕒 18. Juni bis 23. Juli, 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, Handtuch oder Matte, stilles Wasser, Decke und Kissen

Kundalini Yoga

- 🕒 18. Juni bis 9. Juli, 18.30–20.00 Uhr
MüGa (kleine Wiese)

Mit Kundalina Yoga lassen sich Müdigkeit, Stress und Konzentrationsschwierigkeiten gut beseitigen. Durch dynamische, meditative, kräftigende, entspannende und belebende Übungen in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik wird ein neues Körperbewusstsein entwickelt.

- 👤 Malwina Mikolajczyk, MA SHAKTI YOGA
- 👥 Anfänger/-innen
- 📌 Erwachsene, Handtuch oder Matte, stilles Wasser, Decke und Kissen

Lauftreff

- 🕒 18. Juni bis 27. August, 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 des Sportplatzes, Withausbusch, Leinpfad oder Wasserbahnhof). Duschen und Umkleiden am Sportplatz vorhanden.

- 👤 Siegfried Kalweit, TSV Viktoria
- 👥 Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene
- 📌 Erwachsene, Senioren und Seniorinnen

Freitags

Frühspport Nordic Walking

- 🕒 19. Juni bis 24. Juli, 7.00–8.00 Uhr, Withausbusch
Wiese im Feldmann-Park, Augustastraße 108

Für alle Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher gibt es jeden Freitagmorgen ein Nordic Walking-Angebot. Gemeinsam und im gemütlichem Tempo geht es in circa 60 Minuten – je nach Leistungsform der Gruppe – durch Mülheim Styrum. Nordic Walking erfrischt die Sinne und sorgt für den perfekten Start in den Tag. Bis zu 10 Nordic Walking-Stöcke können verliehen werden. Eigene Stöcke sollten, wenn möglich, immer mitgebracht werden. Die Stöcke werden nach der Nutzung desinfiziert.

- 👤 Jonathan Thomas, Mülheimer SportService
- 👥 Anfänger/-innen
- 📌 Erwachsene

