



# Sport im Park

# 2020

## 05. Oktober – 01. November

# Sport im Park – Herbstedition

## Sportangebote

Kostenlos und  
offenes Angebot

### Mittwochs

#### Drachenbootsport

- 07. Oktober bis 28. Oktober, 18.30 – 20.00 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e. V., Mintarder Straße 19

Erfahrene Trainer und Trainerinnen, die schon oft in der Jahreszeit unterwegs waren, erklären die Paddeltechnik und vermitteln beim Üben auf der Ruhr die ersten Paddelerfahrungen 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)

### Donnerstags

#### Hatha Yoga

- 08., 15. und 29. Oktober 18.00 – 19.30 Uhr Luisental (Dohne Ecke 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

#### Lauftreff

- 08. Oktober bis 29. Oktober, 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

### Samstags

#### Yoga und Meditation im Wald

- 10. Oktober bis 31. Oktober, 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

- 11. Oktober bis 01. November, 11.00 – 12.30 Uhr, Heerstraße 4 a (Zhang Sanfeng Wuguan)

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

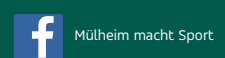
☺ Ansprechperson    📍 Stufe    ⓘ Sonstige Informationen

#### Kontakt Sport im Park

Danielle Beckord  
T 0208 455 52 17  
danielle.beckord@muelheimer-ruhr.de  
dienstags bis donnerstags 9.00 – 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de)  
[www.sport-im-park.info](http://www.sport-im-park.info)

Und auf unserer Facebook-Seite unter:



Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER  
SPORTSERVICE

Mit freundlicher Unterstützung von:

westenergie

MÜLHEIMER  
SPORTBUND

AOK  
Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

