



Sport im Park, 2. Juni bis 31. August

Sport im Park

☞ Ohne Anmeldung ☞ Für alle Altersgruppen geeignet ☞ Sport- / Freizeitkleidung empfohlen

Montags

Athletic Training

☉ 2. Juni bis 25. August, 18.30 – 19.30 Uhr, Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum, Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Sergej Oborovski-Lee, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene • Handtuch mitbringen

Bodyfit

☉ 14. Juli bis 18. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Nicole Oelze, Sauerländischer Gebirgsverein Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene, Senior*innen • Matte und Handtuch mitbringen

Flag Football

☉ 2. Juni bis 7. Juli, 19.30 – 21.00 Uhr, Sportanlage Wenderfeld, Wenderfeld 90, 45475 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Florian Kosidowski, 1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene

Line Dance

☉ 9. & 30. Juni, 14. & 21. Juli, 11. & 25. August, 18.00 – 19.00 Uhr, vor dem Ringlokschuppen

- ☉ Ruth Uhlenbruck-Wandolowski, Styrumer Turnverein von 1880 e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene

Mobiler Rücken

☉ 30. Juni bis 25. August, 19.30 – 20.30 Uhr, Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum, Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Sabine Rotterdam, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene • Handtuch mitbringen

Yin und Yang Yoga

☉ 7. bis 28. Juli, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Jedes Alter • Matte oder Decke mitbringen

Dienstags

Fitness-Hula-Hoop (2 Kurse je 60 Minuten)

☉ 3. Juni bis 26. August, 17.30 – 18.30 Uhr (Kurs 1), 18.30 – 19.30 Uhr (Kurs 2), Wiese hinter dem Südbad

- ☉ Jacqueline Wiederhold, ASC Mülheim e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Jedes Alter

Fitness-Mix: Faszien, Rücken, Bop & T-Bo

☉ 15. Juli bis 12. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park (Wiese am Ringlokschuppen)

- ☉ Petra Elbers, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e.V. / Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene

Line Dance

☉ 17. & 24. Juni, 1. & 15. & 29. Juli, 12. & 26. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park am Ringlokschuppen (Drehscheibe)

- ☉ Karin Hemmelmann / Stefanie Anstötz, VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene, Senior*innen

Rückengymnastik

☉ 3. Juni bis 29. Juli, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park

- ☉ Olena Kozar, ASC Mülheim e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene, Senior*innen

Mittwochs

Bogensport

☉ 4. Juni bis 6. August, 18.00 – 20.00 Uhr, Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48a, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Dirk Hoffmann-McGregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Jedes Alter

Drachenbootsport

☉ 4. Juni bis 27. August, 18.30 – 20.00 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e.V., Mintarder Straße 19, 45481 Mülheim an der Ruhr

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

Einstieg in den Kanuwandersport

☉ 4. Juni bis 27. August, 18.00 – 19.30 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e.V., Mintarder Straße 19, 45481 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Thomas Glasow, DJK-Ruhrwacht e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene, Senior*innen • Mitzubringen: wetterabhängige Kleidung, Sportkleidung zum Wechseln sowie passende Schuhe (z. B. Crocs, Strandschuhe etc.)

Fahrradtreff für alle

☉ 4. Juni bis 27. August, 18.00 – 20.30 Uhr (Treffpunkt: 17.45 Uhr), je nach Strecke, Teilnahmezahl und Fitnessstand ggf. auch länger, Wasserbahnhof (Schleuseninsel), Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Heinz Hake, Rad Club Sturmvogel 1898 e.V. Mülheim
- ☉ Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene • Helmpflicht!

Hatha Yoga

☉ 4. Juni bis 27. August, 17.00 – 18.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (kleine Wiese an der Schlossmauer)

- ☉ Gabi Steuer, Styrumer Turnverein 1889 e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene • Matte mitbringen

Nordic Walking

☉ 4. Juni bis 9. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr, Witthausbusch, Eingang Ecke Semmelweisstraße / Virchowstraße

- ☉ Joachim Singendonk, Sauerländischer Gebirgsverein Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene

Boule / Pétanque

☉ 2. bis 23. Juli, 16.00 – 17.30 Uhr, Treffpunkt: Eingang Raffelbergpark

- ☉ Bernd Burichter und Oliver Schmeer, Raffelberger Pétanque Verein e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Erwachsene

Zumba

☉ 4. Juni bis 16. Juli, 19.00 – 20.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Jürgen Krämer, Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene, Senior*innen

Donnerstags

AROA

☉ 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 18.45 Uhr, MüGa-Park (Wiese am Ringlokschuppen)

- ☉ Silvia Schramm, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Jedes Alter • Sportmatte und Handtuch mitbringen

Fit für Bewegung im Park

☉ 12. Juni bis 21. August, 13.00 – 14.00 Uhr, Witthausbusch (zwischen Tiergehege und Spielplatz)

- ☉ Britta Sczesny, GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Senior*innen

Stand-Up-Paddling (SUP)

☉ 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 19.30 Uhr, Treffpunkt: Clubgelände des KHTC e.V. hinter dem Clubhaus, Mintarder Straße 39, 45481 Mülheim an der Ruhr, gepaddelt wird auf der Ruhr

- ☉ Oliver Vogt und Uwe Dörrenhaus, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Voraussetzung: Schwimmfähigkeit • Umkleiden und Duschen vorhanden • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung mit Bestätigung per E-Mail an sup@khtc.de • Aufgrund der hohen Nachfrage nur einmalige Teilnahme möglich

Zirkeltraining im Outdoor-Park

☉ 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 19.00 Uhr, Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum, Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Rafael Wyink, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene • Handtuch mitbringen

Freitags

Boulesport

☉ 6. Juni bis 8. August, 16.00 – 17.30 Uhr, Bouleplatz Witthausbusch

- ☉ Hermann Voßwinkel, Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Erwachsene

Dart kennenlernen

☉ 6. Juni bis 29. August, 19.00 – 20.30 Uhr, Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48a, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Manfred Tefs, TBD Speldorf 1895 e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Erwachsene, Senior*innen

Faszientraining ohne Hilfsmittel

☉ 6. Juni bis 29. August, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park (Wiese am Ringlokschuppen)

- ☉ Silvia Schramm, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Jedes Alter • Sportmatte und Handtuch mitbringen

Gefußball

☉ 6. Juni bis 29. August, 18.00 – 19.30 Uhr, Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48a, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Frank Everding, TBD Speldorf 1895 e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Erwachsene (ab 30 Jahre), Senior*innen

Jiu Jitsu

☉ 18. Juli bis 22. August, 19.30 – 21.00 Uhr, Sportpark Styrum, Tengelmann Arena

- ☉ Dominik Löser, BUJINDO e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Erwachsene

Samstags

Balance Yoga

☉ 7. Juni bis 19. Juli, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene

Gymnastik „Gesunder Rücken“

☉ 7. Juni bis 19. Juli, 11.15 – 12.15 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene

Wudang Taijiquan / Qi Gong

☉ 19. Juli bis 22. August, 11.00 – 12.30 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Thomas Pohl, Zhang Sanfeng Wuguan
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Jedes Alter • Schuhe mit flacher Sohle mitbringen

Yoga im Wald

☉ 12. Juli bis 9. August, 11.00 – 12.30 Uhr, Uhlenhorst (Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof)

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

Sonntags

Boule / Pétanque

☉ 15. Juni bis 20. Juli, 11.00 – 12.30 Uhr, Bouleplatz „Auf dem Dudel“ in den Ruhranlagen

- ☉ Johannes Wolbeck, Turnerschaft 1912 e.V. Mülheim-Ruhr-Saarn
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Jedes Alter

Hatha Yoga

☉ 1. Juni bis 31. August, 10.00 – 11.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

- ☉ Gabi Steuer, Styrumer Turnverein 1889 e.V.
- ☉ Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- ☉ Erwachsene • Matte mitbringen

Qi Gong

☉ 1. Juni bis 13. Juli, 10.00 – 11.30 Uhr, Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48a, 45478 Mülheim an der Ruhr

- ☉ Daglind McGregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- ☉ Anfänger*innen
- ☉ Erwachsene

- ☺ Ansprechpartner*in
- ☑ Stufe
- ☐ Sonstige Informationen

Eine Kooperation von MSS und MSB mit freundlicher Unterstützung von Westenergie, Landessportbund NRW, SWB, Sparkasse Mülheim an der Ruhr, Sportjugend im Mülheimer Sportbund, AOK & Volksbank Rhein-Ruhr