



Sport im Park

2024

3. Juni – 1. September

Sport im Park

Sportangebote

Kostenloses und
offenes Angebot

SAVE THE DATE: Familientag Drehscheibe

2. Juni 2024, 12 - 18 Uhr
im MüGa-Park vorm
Ringlokschuppen

13.00 – 14.00 Uhr Balance Yoga

14.00 – 15.00 Uhr Kreistanz

15.00 – 16.00 Uhr Eltern-Kind-Yoga

16.00 – 17.00 Uhr Line-Dance



sponsored by



Special - Bonus Mitmachen und belohnen

Wer 3 Kurseinheiten besucht, erhält einen Gutschein für einen kostenlosen Smoothie bei Immergrün. Bei 5 besuchten Kurseinheiten erhält man einen Gutschein für ein Wrap-Menü.

Teilnahmebedingungen:

- ☉ Nachweis durch Eintragung in Anwesenheitslisten vor Ort von 3 bzw. 5 Kurseinheiten
- ☉ Nur einmal pro Person einlösbar
- ☉ Erhalt der Gutscheine per E-Mail/QR-Code/Post. Können in jeder Immergrün-Filiale eingelöst werden.

Dieses Angebot ist begrenzt – nur solange der Vorrat reicht. Die Gutscheine können nicht gegen Bargeld eingetauscht werden. Die Gutscheinaktion endet am 31. Dezember 2024.

www.mein-immergruen.de

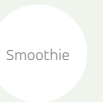
Vorname: _____

Nachname: _____

E-Mail-Adresse: _____

Teilnahme per Aufkleber vor Ort.

STEMPELKARTE (als Nachweis)



Auftaktveranstaltung im Rahmen von SCHWIMM CITY – ein Bad für alle? Impulse Theater Festival STADTPROJEKT 2024

- ☉ Gemeinsamer Familientag am 2. Juni 2024 von 12 bis 18 Uhr in der MÜGa rund um die Drehscheibe
- ☉ Rahmenprogramm für Groß und Klein zum STADTPROJEKT „SCHWIMM CITY – ein Bad für alle?“
- ☉ Mitmach-Veranstaltungen aus dem Programm „Sport im Park“ rund um den Ringlokschuppen/Drehscheibe:

12.00 Uhr Grußwort des Oberbürgermeisters
Marc Buchholz

13.00-14.00 Uhr Zweisprachiges Balance Yoga Angebot mit Oksana (Ukrainisch/Deutsch)

14.00-15.00 Uhr Kreistanz für Groß und Klein

15.00-16.00 Uhr Eltern-Kind-Yoga mit Beate (ab Kita-Alter)

16.00-17.00 Uhr Line-Dance

Für die Yoga-Angebote bitte eine Matte mitbringen.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.





Impulse Theater Festival – STADTPROJEKT 2024 SCHWIMM CITY – ein Bad für alle?

Täglich vom 30. Mai bis 9. Juni, MüGa am Ringlokschuppen Ruhr, Mülheim an der Ruhr, **Eintritt frei**

Mit Conte Potuto, HARTMANNMUELLER, Initiative „Erhalt unserer VHS in der MüGa“, Internationales Frauencafé (PLANB Ruhr e.V.), MUT-Café, Damian Rebgetz, Silent University Ruhr, TachoTinta, TIGERS' KITCHEN (Nadja Duesterberg, Svea Kirschmeier), Unterwasser-Rugby-Spieler*innen des TSC Mülheim/Ruhr e.V. und des FS Duisburg 1920 e.V., vier.zentrale u.a.

Das Impulse Theater Festival eröffnet gemeinsam mit Künstler*innen und dem Ringlokschuppen Ruhr für elf Tage ein Sommerbad im MüGa-Park. Die Gruppe Conte Potuto gestaltet ein Bad der Träume: fast ohne Wasser, aber voll mit den Wünschen und Ideen der Besucher*innen. TachoTinta spielen mit der Unterwasser-Rugby-Mannschaft auf dem Trockenen und in der TIGERS' KITCHEN wird nicht nur frittiert, sondern auch schmalziger Schlager produziert.

Zusammen mit lokalen Initiativen und Sportvereinen bieten die Künstler*innen Aktionen und Gespräche rund ums Thema Freibad an: Wer darf rein, wer muss draußen bleiben? Welche Begegnungen sind hier möglich? Und welche gesellschaftlichen Konflikte werden in den öffentlichen Bädern sichtbar? SCHWIMM CITY blickt der zunehmenden Spaltung der Gesellschaft ins Auge und setzt ihr das gemeinsame Vergnügen entgegen. Denn eins ist sicher: Auf den Freibad-Snack, die Pommes, können sich alle einigen.

Öffnungszeiten und weitere Informationen zu den ausführlichen Tagesprogrammen mit vielen weiteren Veranstaltungen unter www.impulsefestival.de



Sport im Park 2024

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 September 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

Veranstaltungen in der MüGa entfallen aufgrund städtischer Großveranstaltungen: Mölmsche Kirmes 12. bis 15. Juli und Mülheim Summer Open Air 9. und 10. August

Bei dieser Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht! Fotos und Filme werden zur Berichterstattung in folgenden Medien verwendet: Presse, Internet (Homepage, Social Media), Druckerzeugnisse (wie z.B. Flyer, Broschüren), Dokumentationen, Berichte

☺ Ansprechpartner*in ☺ Stufe ☺ Sonstige Informationen

Sport im Park 2024

Unsere Angebote

Montags

Bodyfit

- 📅 3. Juni bis 26. August, 18.30 – 19.15 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht – der Fokus liegt auf Bauch-Beine-Po, einem kurzweiligen Workout sowie Spiel und Spaß an der Bewegung.

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

Flag Football

- 📅 3. Juni bis 1. Juli & 5. August bis 1. September, 19.30 – 21.00 Uhr, Sportanlage Wenderfeld, Wenderfeld 90, 45475 Mülheim an der Ruhr

Flag Football bei den Shamrocks kennenlernen: Flag Football ist eine kontaktfreie Variante des American Football. Anstelle des Tackelns wird der Balltragende durch das Abreißen einer Flagge (Flag) vom Gürtel gestoppt. Flag Football wird ohne Ausrüstung gespielt.

- 👤 Florian Kosidowski, 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

Line Dance

- 📅 3. & 17. Juni, 1. & 29. Juli, 12. & 26. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (Drehscheibe)

Line Dance 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

Outdoor-Rückenzirkel

- 📅 1. Juli bis 29. August, 19.15 – 20.15 Uhr, Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr / Outdoor-Gelände TSV Viktoria

Gutes für den Rücken.

- 👤 Sabine, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e. V.
- 👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene



Dienstags

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

🕒 4. Juni bis 27. August, 17.30–19.30 Uhr, Haus des Sports (Wiese davor)

Es wird ein Gesamtkörpertraining im Stehen und Liegen mit dem Fitness-Hula-Hoop-Reifen angeboten. Wir trainieren nicht nur den Reifen kreisen zu lassen, sondern nutzen ihn auch als Hilfsmittel für andere Sportübungen, hüllern auf einem Bein oder üben Choreographien ein.

👤 Jacqueline Wiederhold, ASC Mülheim e.V.

👥 Anfänger*innen

👤 Erwachsene • Hula-Hoop-Reifen mitbringen (falls vorhanden), Material nur begrenzt zur Verfügung

Gymnastik „Gesunder Rücken“

🕒 4. Juni bis 30. Juli, 14.45–15.45 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Ein spezieller Satz von Übungen zur Entwicklung der Beweglichkeit und Flexibilität des Rückens ist für Menschen jeden Alters und Trainingsniveaus geeignet. Es löst schmerzverursachende Verspannungen der Muskeln und Zwischenwirbelsegmente, stärkt das Muskelkorsett des Körpers (Rücken-, Nacken-, Brust-, Bauch- und Gesäßmuskulatur), erhöht die Durchblutung und die Elastizität der Muskeln, sorgt für eine korrekte Körperhaltung, gibt Kraft und verbessert die Stimmung.

👤 Olena Koar, ASC Mülheim e.V.

👥 Anfänger*innen und Fortgeschrittene

👤 Erwachsene

Laufen

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

Laufen für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen.

👤 Siegfried Kalweit, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.

👥 Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

👤 Erwachsene

Line Dance

🕒 11. & 25. Juni, 16. & 23. Juli, 6. & 20. August, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (Drehscheibe)

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die zu den American Line und Western Dances gehört. Meist wird auf Country und New Country Music getanzt, aber auch zu Irish Folk Music, Oldies oder zu modernen Liedern aus fast jeder Musikrichtung.

👤 Karin Hemmelmann, VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.

👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene

👤 Erwachsene

Power-Body-Fit

🕒 9. Juli bis 13. August, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Ein bunter Mix an Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen in Kombination mit Faszientraining. Es werden einige Übungen für ein aerobes Herz-Kreislauf-Training durchgeführt. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Stärke werden durch einfache Übungen verbessert.

👤 Petra Elbers, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e.V. / Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.

👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene

👤 Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Yoga der Transformation

🕒 4. Juni bis 30. Juli, 18.00–19.30 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Willkommen bei dem einzigartigen Yoga-Kurs, der Elemente des Ashtanga, Kundalini, Atemübungen und Meditation kombiniert! Tauchen Sie mit mir ein in die Welt der Harmonie und Transformation. Schließen Sie sich uns jetzt an und entdecken Sie neue Facetten Ihres Potenzials.

👤 Elena Voronova, ASC Mülheim e.V.

👥 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene

👤 Erwachsene

Mittwochs

Balance Yoga

🕒 5. Juni bis 7. August, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (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.

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

Bogensport

🕒 3. Juli bis 28. August, 18.00–19.30 Uhr, TBD Speldorf, Langensiepenstraße 48 a

Die Teilnehmenden können Bogenschießen testen.

- 👤 Dirk Hoffmann-McGregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👥 Anfänger*innen
- 👤 Kinder/Jugendliche, Erwachsene

Drachenbootsport

🕒 12. Juni bis 28. August, 18.30–20.00 Uhr, Bootshaus DJK-Ruhrwacht e.V., Mintarder Straße 19, 45481 Mülheim an der Ruhr

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*ihre*r Ärzt*in besprechen.

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

Fahrradtreff für alle

🕒 5. Juni bis 28. August, 18.00–20.30 Uhr (je nach Strecke ggf. länger; Treffpunkt: 17.45 Uhr), Wasserbahnhof (Schleuseninsel, Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr)

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 1898 e.V. Mülheim
- 👥 Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Helmpflicht!

Hatha Yoga

🕒 10. Juli bis 4. September, 10.00–11.00 & 17.00–18.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Wer sich auf Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufe einlässt, wird merken, dass der Körper durch den Wechsel von Kräftigung und Dehnung in Einheit mit bewusster Atmung angenehm gefordert wird. Diese wohltuende Wirkung wird durch eine geistige Entspannung unterstützt.

- 👤 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein 1889 e.V.
- 👥 Anfänger*innen und solche mit Vorkenntnissen
- 👤 Erwachsene • Matte mitbringen

Hula-Hoop, Tabata and more

🕒 10. Juli bis 14. August, 17.00–18.00 Uhr (Hula-Hoop), 18.00–19.00 Uhr (Tabata), Grünfläche vor dem Haus des Sports, zwischen Südstraße und Südbad

Hula-Hoop macht nicht nur Spaß, sondern stärkt besonders die Körpermitte. Trainiert werden Bauch, Beine, Po und Rücken.

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

- 👤 Jacqueline Wiederhold, Sportbildungswerk Mülheim
- 👥 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene



Klettern

🕒 5. Juni bis 3. Juli, 17.00–19.00 Uhr, Turnhalle 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

🕒 5. Juni bis 10. 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 Mülheim an der Ruhr e.V.
 - 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 - 🕒 Erwachsene
-



Pétanque (Boule)

🕒 26. Juni bis 17. Juli, 16.30–17.30 Uhr, Treffpunkt: Eingang Raffelbergpark

Boule für Anfänger*innen.

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

Zumba

🕒 10. Juli bis 21. August, 19.00–20.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (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

Donnerstags

Fit für Bewegung im Park 65+

- 📅 6. Juni bis 22. August, 13.00 – 14.00 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.

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

Kreistanz für alle

- 📅 6. Juni bis 25. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr, Treffpunkt: Eingang Raffelbergpark

Kreistanz ist eine Sammlung von Tänzen und Musik aus der ganzen Welt, einige sind traditionell, andere choreografiert. Es besteht eine große Vielfalt an Formen und Stimmungen, von langsam und meditativ bis hin zu offen energisch und feierlich. Bedeutungsvoll und erhebend erweitert es unser Verständnis für verschiedene Kulturen durch Musik und Tanz.

Kreistanz ist für alle Menschen, unabhängig von Alter, Leistungsfähigkeit und Fitnesslevel. Für jeden energiegeladenen Tanz gibt es einen sanften, dem man folgen kann. Kreistanz ist eine leichte bis mittelschwere rhythmische Übung, gut für die geistige Fitness und die Koordination. Nicht nur, aber auch durch ihre Vielseitigkeit lassen sich die Tänze an die Bedürfnisse von Menschen mit körperlichen Einschränkungen anpassen.

Das Ethos ist nicht wettbewerbsorientiert. „Es gibt keine Fehler, nur Variationen.“ Es wird kein*e Partner*in und kein spezielles Schuhwerk oder Kleidung benötigt. Vor allem aber ist Kreistanz eine wunderbare Möglichkeit, Spaß zu haben und Kontakte zu knüpfen.

- 👤 Melanie Weyers, ASC Mülheim e. V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Jedes Alter



Outdoor-Zirkel

- 📅 6. Juni bis 29. August, 18.00 – 19.00 Uhr, Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr / Outdoor-Gelände TSV Viktoria

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.

- 👤 Rafael Wyink, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e. V.
- 👤 Anfänger*innen
- 👤 Erwachsene

Stand-Up-Paddling (SUP)

- 📅 6. Juni bis 29. 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

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.

- 👤 Oliver Vogt, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e. V.
- 👤 Anfänger*innen, Jedes Alter (ab 12 Jahre)
- 👤 Voraussetzung: Schwimmfähigkeit • Umkleiden und Duschen vorhanden • Aufgrund der hohen Nachfrage nur einmalige Teilnahme möglich • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung über die Homepage des KHTC: www.khtc.de/wassersport-sport-im-park.html

Yoga der Transformation

- 📅 6. Juni bis 25. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Willkommen bei dem einzigartigen Yoga-Kurs, der Elemente des Ashtanga, Kundalini, Atemübungen und Meditation kombiniert! Tauchen Sie mit mir ein in die Welt der Harmonie und Transformation. Schließen Sie sich uns jetzt an und entdecken Sie neue Facetten Ihres Potenzials.

- 👤 Elena Voronova, ASC Mülheim e. V.
- 👤 Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

Freitags

Faszientraining ohne Hilfsmittel

- 📅 7. Juni bis 30. August (ausgenommen 6. bis 10. August), 10.00–11.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (kleine Wiese am Ringlokschuppen)

Ganzkörper-Workout mit Musik und viel Spaß, welches insbesondere das muskuläre Bindegewebe beansprucht und die Beweglichkeit verbessert.

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

Gehfußball kennenlernen

- 📅 12. Juli bis 23. August, 18.00–19.30 Uhr, Anlage TBD Speldorf, Langensiepenstraße 48a

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)

- 📅 7. bis 26. Juli, 16.00–17.30 Uhr, Witthausbusch

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
- 👤 Erwachsene

Yin und Yang Yoga im Park

- 📅 12. Juli bis 9. August, 17.00–18.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Einfache Yogaübungen, verschiedene Atemtechniken, klassisches Hatha Yoga, Atemtechniken und Meditation

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

Samstags

Balance Yoga

- 📅 8. Juni bis 10. August, 10.00–11.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (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.

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

Taijiquan/Qi Gong

- 📅 13. Juli bis 3. August, 11.00–12.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

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

- 👤 Thomas Pohl, Zhang Sanfeng Wuguan
- 👤 Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Jedes Alter

Yoga und Entspannung

- 📅 13. Juli bis 10. August, 10.30–11.30 Uhr, Grünfläche an der Ruhrpromenade, Delle 62 (Parkplatz Casino/Ruhranlage)

Yoga ist ein 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 und Fortgeschrittene
- 👤 Jedes Alter

Yoga im Wald

- 📅 27. Juli bis 31. August, 11.00–12.00 Uhr, Uhlenhorst (Parkplatz am Tannenhof)

Einfache Yogaübungen und verschiedene Atemtechniken während eines Waldspaziergangs.

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

Sonntags

Boule / Pétanque

- 📅 9. Juni bis 14. Juli, 11.00–12.30 Uhr, Bouleplatz „Auf dem Dudel“ in den Ruhranlagen

Vermittlung von allgemeinen Grundlagen (Spielformen, Regeln etc.), von Technik in Form von Lege- und Schießübungen und von Taktik in bestimmten Spielsituationen.

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

Hatha Yoga

- 📅 9. Juni bis 11. August, 10.00–11.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Wer sich auf Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufe einlässt, wird merken, dass der Körper durch den Wechsel von Kräftigung und Dehnung in Einheit mit bewusster Atmung angenehm gefordert wird. Diese wohltuende Wirkung wird durch eine geistige Entspannung unterstützt.

- 👤 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein 1889 e.V.
👤 Anfänger*innen und solche mit Vorkenntnissen
🕒 Erwachsene • Matte mitbringen

Qi Gong

- 📅 9. Juni bis 1. September, 10.00–11.30 Uhr, Anlage TBD Speldorf, Langensiepenstraße 48 a

Bewegung in Harmonie: Hier wird Stress reduziert, Herz und Kreislauf gestärkt, der Körper mobilisiert und 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



Vereine gesucht:

Sie sind ein **Mülheimer Verein** und möchten mit einem **Kursangebot 2025** dabei sein? Sie können mit einem Angebot für **Groß und Klein unser Kursangebot** bereichern? Dann melden Sie sich – wir freuen uns auf Ihre Vielfalt und Kurse!

Sponsor*innen gesucht:

Sie sind begeistert von unserem Projekt und möchten uns als Sponsor*in unterstützen? Sprechen Sie uns gerne an!

Sie wollen kein Sponsor sein, aber dennoch spenden? Dann nutzen Sie diesen QR-Code und bekommen eine Spendenbescheinigung.



Sie haben **Wünsche und Anregungen** für unser Projekt – wir freuen uns über Ihr Feedback.

Vielen Dank!

Ihr MSB

Eine Kooperation von:

**MÜLHEIMER
SPORTSERVICE**

**MÜLHEIMER
SPORTBUND**

Mit freundlicher Unterstützung von:

westenergie

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



IMPULSE
THEATER
FESTIVAL
29.5.-9.6.2024

 **Sparkasse
Mülheim an der Ruhr**



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.


immergrün

Kontakt Sport im Park:



Mülheim macht Sport

Silke Krebs-Sachs

T 0208 308 50 20

silke.krebs-sachs@msb-mh.de

Montag bis Freitag 9.00–13.00 Uhr



Weitere Infos:

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



facebook.com/muelheimmachtsport
instagram.com/muelheimmachtsport