



# Sport im Park, 3. Juni bis 1. September

Sport im Park

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

## Montags

### Bodyfit

- ☺ 3. Juni bis 26. August, 18.30 – 19.15 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)
- ☺ 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
- ☺ 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)
- ☺ Ruth Uhlenbruck-Wandolksi, Styrumer Turnverein von 1880 e.V.
- ☺ Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- ☺ Erwachsene

### Outdoor-Rückenzirkel

- ☺ 1. Juli bis 29. August, 19.15 – 20.15 Uhr, Wissollstr. 13, 45478 Mülheim an der Ruhr / Outdoor-Gelände TSV Viktoria
- ☺ 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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
- ☺ 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)
- ☺ Karin Hemmelmann, VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.
- ☺ Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- ☺ Erwachsene

- ☺ Ansprechpartner\*in
- ☺ Stufe
- ☺ Sonstige Informationen

## Power-Body-Fit

- ☺ 9. Juli bis 13. August, 18.00 – 19.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)
- ☺ 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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
- ☺ 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 Str. 19, 45481 Mülheim
- ☺ Philipp Altegoer, DJK-Ruhrwacht e.V.
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ☺ Erwachsene

### Fahrradtreff für alle

- ☺ 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 20.30 Uhr (Treffpunkt: 17.45 Uhr), Wasserbahnhof (Schleuseninsel, Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim)
- ☺ 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)
- ☺ 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
- ☺ Jacqueline Wiederhold, Sportbildungswerk Mülheim
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ☺ Erwachsene

### Klettern

- ☺ 5. Juni bis 3. Juli, 17.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Mellingerhof Straße
- ☺ 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
- ☺ 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
- ☺ Bernd Burchter 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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
- ☺ Melanie Weyers, ASC Mülheim e.V.
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ☺ Jedes Alter

### Outdoor-Zirkel

- ☺ 6. Juni bis 29. August, 18.00 – 19.00 Uhr, Wissollstr. 13, 45478 Mülheim an der Ruhr
- ☺ 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, Mintarder Str. 39, 45481 Mülheim an der Ruhr, gepaddelt wird auf der Ruhr
- ☺ Oliver Vogt, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.
- ☺ Anfänger\*innen, Jedes Alter (ab 12 Jahre)
- ☺ Voraussetzung: Schwimmfähigkeit • Umkleiden und Duschen vorhanden

### Yoga der Transformation

- ☺ 6. Juni bis 25. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)
- ☺ 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)
- ☺ 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 48 a
- ☺ 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
- ☺ 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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)
- ☺ 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
- ☺ 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)
- ☺ 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
- ☺ Daglind McGregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- ☺ Anfänger\*innen
- ☺ Jedes Alter

Eine Kooperation von MSS und MSB mit freundlicher Unterstützung von Westenergie, Landessportbund NRW, AOK, Sparkasse Mülheim an der Ruhr & immergrün



Kontakt: Silke Krebs-Sachs, T 0208 308 50 20 (Montag bis Freitag 9.00–13.00 Uhr), silke.krebs-sachs@msb-mh.de

Weitere Infos: [www.muelheimer-sportbund.de](http://www.muelheimer-sportbund.de) und [www.sport-im-park.info](http://www.sport-im-park.info) und auf:   [muelheimmachtssport](https://www.instagram.com/muelheimmachtssport)