

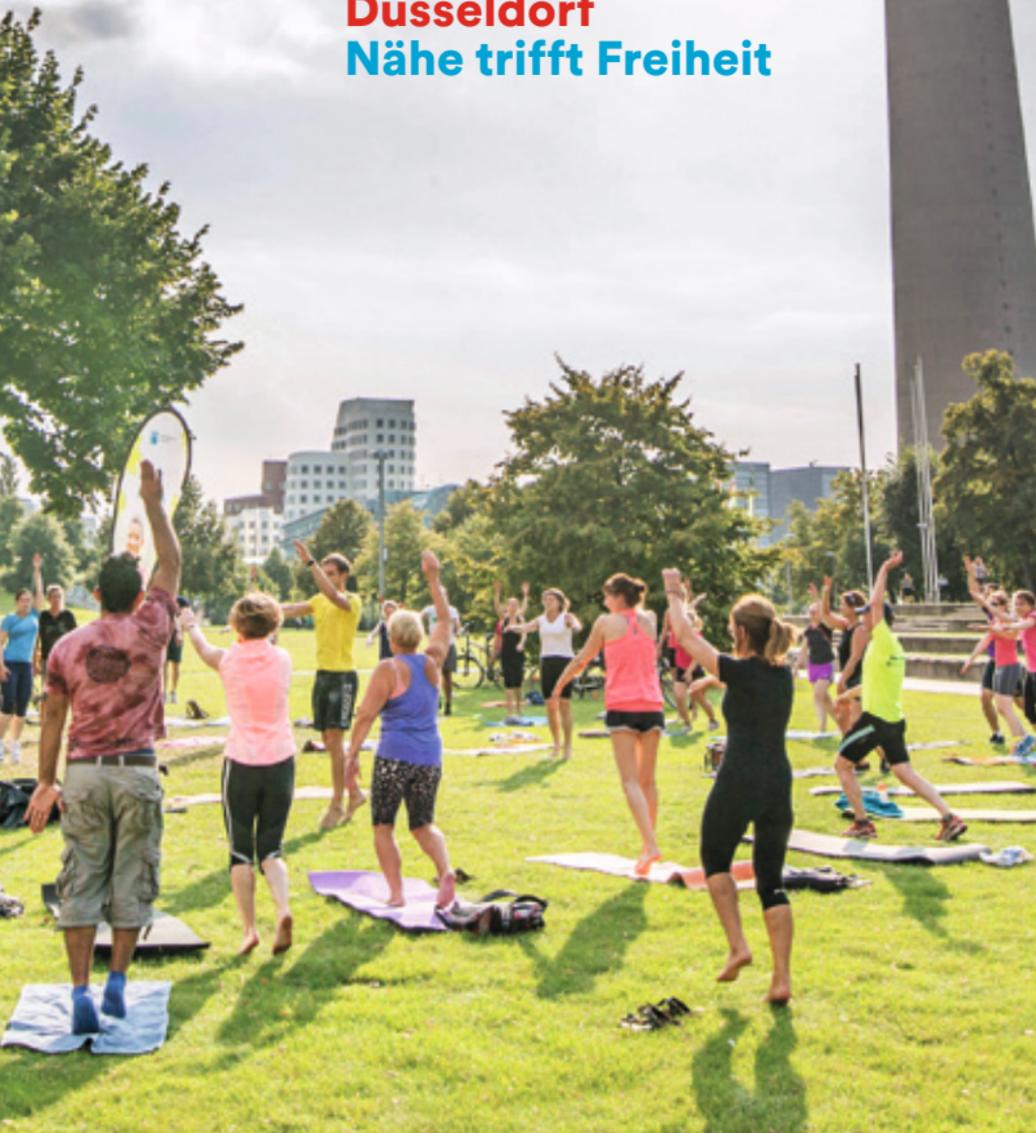
Sport im Park 2019

29. April bis 29. September

Gemeinsam draußen trainieren

Düsseldorf

Nähe trifft Freiheit





Vorwort



**Liebe Düsseldorfernnen,
liebe Düsseldorfern,**

das unverbindliche und kostenfreie Angebot Sport im Park lockte im letzten Jahr über 16.000 begeisterte Düsseldorfernnen und Düsseldorfern in die städtischen Parks und Grünanlagen. Bei der Motivation ist den Teilnehmenden nicht nur wichtig unter qualifizierter Anleitung zu trainieren, auch soziale Faktoren wie die positive Stimmung und der Zusammenhalt in der Gruppe spielen eine große Rolle. Die Aktiven empfinden nach dem Sport in jedem Fall einen hohen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Diesmal können Sie sich auf ein noch vielfältigeres Programm mit über 25 Kursen pro Woche freuen. Zum ersten Mal findet zudem zum Saisonhöhepunkt ein großes gemeinsames Training statt. Vor der einmaligen Kulisse im Schlosspark Benrath finden am 22. Juni mehrere Sportangebote statt. Neben einem spannenden Rahmenprogramm haben Sie außerdem die Möglichkeit, sich über die Sportanbieter zu informieren.

Mein Dank gilt den Partnerinnen und Partnern sowie Sponsorinnen und Sponsoren von Sport im Park, mit deren Unterstützung wir den Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Angebot zur Verfügung stellen. Hervorheben möchte ich die erstmalige Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziales und den Düsseldorfern „zentren plus“, mit der wir die markierten Kurse insbesondere für Seniorinnen und Senioren attraktiver gestalten konnten.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei Sport im Park 2019.

Ihr

Burkhard Hintzsche
Stadtdirektor

Gemeinsam draußen trainieren

Sport im Park ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitnessstraining für Untrainierte ebenso wie für Sportliche aller Altersgruppen.



Das Projekt richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag der Landeshauptstadt Düsseldorf von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt.

Das Training dauert rund eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt – auch in den Schulferien und an Feiertagen.

Das Projekt ist vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft sowie dem Bundesministerium für Gesundheit ausgezeichnet.

Das Projekt wird im Rahmen der Europäischen Woche des Sports durch die Europäische Kommission und das Bundesministerium des Innern gefördert.





Welche Angebote gibt es?



Funktionales Training

Die allgemeine Fitness und Beweglichkeit werden mit ganzheitlichen Übungen gesteigert.



Intensives Fitnessstraining

Eine intensive Trainingseinheit bringt den Körper in Schwung und bietet den optimalen Abschluss für den Tag.



Laufen und Park-Lauf

Durch gezieltes Training wird die Ausdauer verbessert. Beim Park-Lauf durch den Hofgarten entspricht der Rundkurs fünf Kilometern.



Yoga-Fitness

Übungen aus Yoga und Pilates stärken die Muskulatur und sorgen damit für körperlichen und geistigen Einklang.



Tai Chi & Qi Gong

Bei langsamen und geschmeidigen Bewegungen kann man entspannen sowie die Kraft und Beweglichkeit fördern.



Tanzfitness

Spezielle Bewegungen verbinden Tanz mit Gymnastik, um die Fitness und das Gleichgewicht zu trainieren.



Zumba®

Die Mischung aus Aerobic und Tanz trainiert im Rhythmus der Musik den ganzen Körper.



Tipps und Informationen

Die Sportangebote finden in der Zeit vom **29. April bis 29. September 2019** statt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.duesseldorf.de/sport-im-park.
Änderungen vorbehalten.

Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie für sich Getränke sowie ein Handtuch beziehungsweise eine Sport- oder Isomatte mit.

Es gibt vor Ort keine Toiletten sowie Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.

Orientieren Sie sich an den jeweiligen Standorten an der aufgestellten Sport im Park-Fahne.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie vorher Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt befragen.

Bitte beachten Sie, dass Sie während der Sportangebote nicht über die Landeshauptstadt Düsseldorf versichert sind. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Bei extremen Wetterbedingungen (zum Beispiel Gewitter, Starkregen) kann es kurzfristig zur Absage von Sportangeboten kommen. Bitte achten Sie auf Hinweise unter: www.facebook.com/sportimpark.

Ihr Ansprechpartner

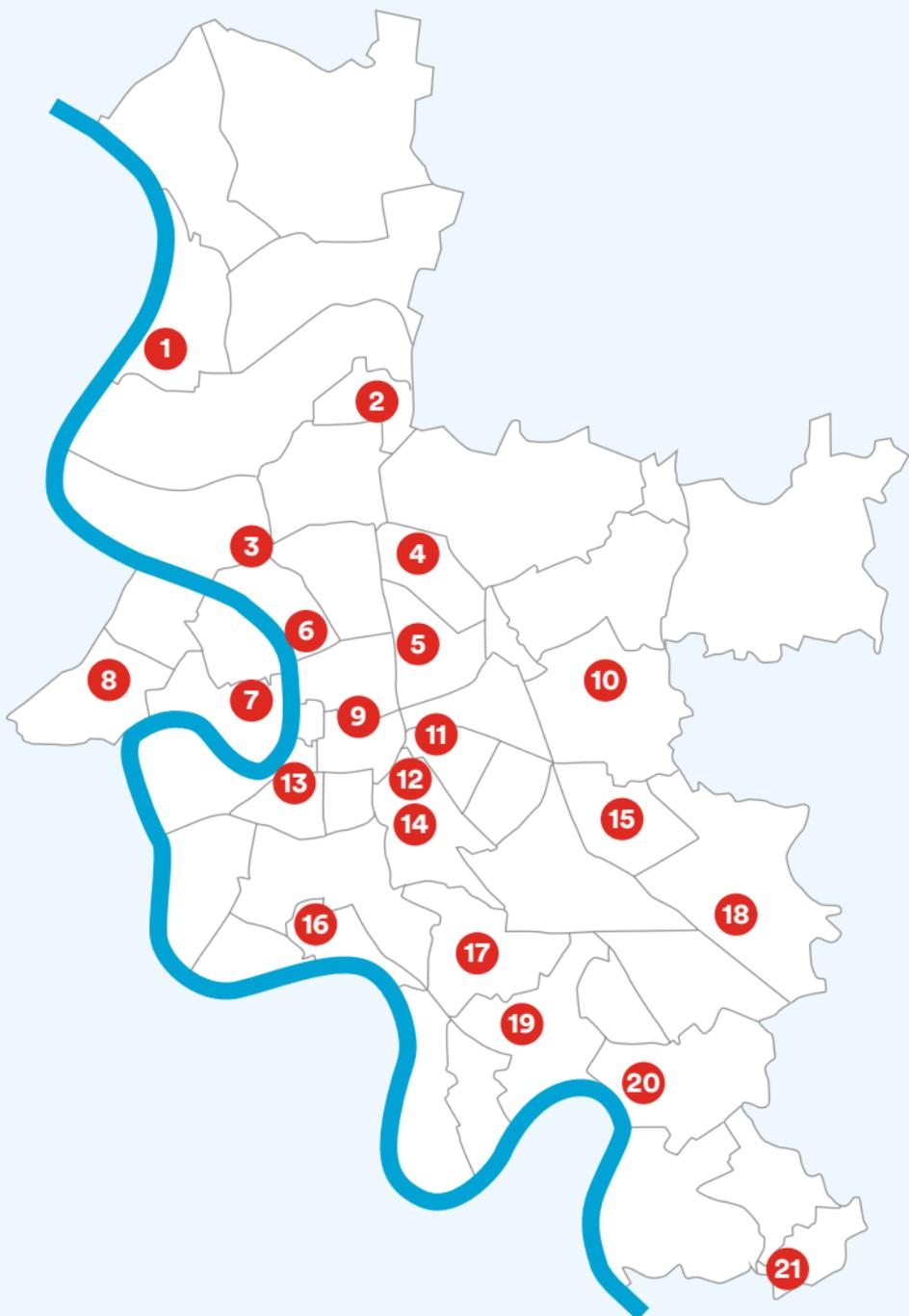
Marc Schlichka, Sportamt Düsseldorf

Telefon 0211 89-95252

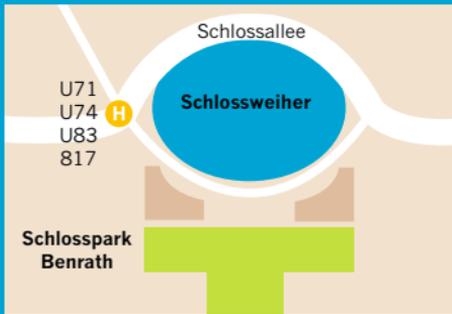
marc.schlichka@duesseldorf.de

Hier wird trainiert

- 1 Klemensbrücke
- 2 Einbrunger Weg
- 3 Mahnmalachse
- 4 Sportfläche
Sankt-Franziskus-Straße
- 5 Zoopark
- 6 Rheinpark Golzheim
- 7 San-Remo-Straße
- 8 Freizeitpark Heerdt
- 9 Hofgarten
- 10 Dreherpark
- 11 Stadtwerkepark
- 12 IHZ-Park
- 13 Rheinpark Bilk
- 14 Volksgarten
- 15 Tannenhofweg
- 16 Ulenbergpark
- 17 Stadtteilgarten Wersten
- 18 Unterbacher See
- 19 Elbroichpark
- 20 Schlosspark Benrath
- 21 Ernst-Lemmer-Straße



Lage und Termine



Schlosspark Benrath
Sport im Park
Veranstaltung
22. Juni 2019



Klemensbrücke
Jeden Dienstag um 10 Uhr
Yoga-Fitness
Kaiserswerther SV von 1966 e.V.



Einbrunger Weg
Jeden Donnerstag um 9.30 Uhr
Funktionales Training
Power Tiger
Mit freundlicher Unterstützung



Mahnmalachse
Jeden Montag um 19 Uhr
Intensives Fitnessstraining
Power Tiger
Mit freundlicher Unterstützung



Jeden Donnerstag um 19 Uhr
Intensives Fitnessstraining
Power Tiger



Sportfläche

Sankt-Franziskus-Straße

Jeden Freitag um 9.30 Uhr

Tanzfitness

Candy Body



Zoopark (Bolzplatz)

Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr

Funktionales Training

Gipfelkurs GmbH

Mit freundlicher Unterstützung



Rheinpark Golzheim

Jeden Mittwoch um 19 Uhr

Laufen

Gipfelkurs GmbH

Keine Sport-/Isomatte nötig!

Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr

Zumba®

Lucas Freitag



San-Remo-Straße

Jeden Montag um 19.30 Uhr

Intensives Fitnessstraining

Outdoor Gym

Mit freundlicher Unterstützung





Freizeitpark Heerdt

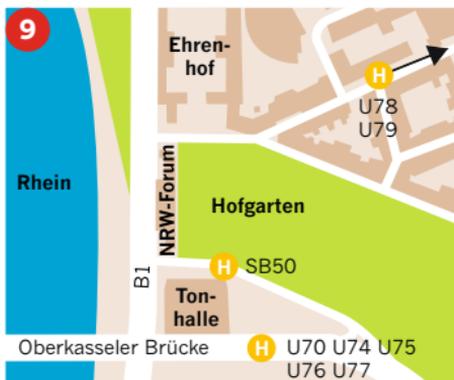
Jeden Freitag um 11 Uhr

Funktionales Training

Ozben Sports

Mit freundlicher Unterstützung vom Amt für Soziales der Landeshauptstadt Düsseldorf und

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Hofgarten (NRW-Forum)

Jeden Montag um 19 Uhr

Yoga-Fitness

Ageless Body

Jeden Samstag um 10 Uhr

Park-Lauf

200PRO GmbH

Keine Sport-/Isomatte nötig!



Dreherpark

Jeden Dienstag um 10.30 Uhr

Funktionales Training

Gerresheimer TV 1883 e.V.



Stadtwerkepark

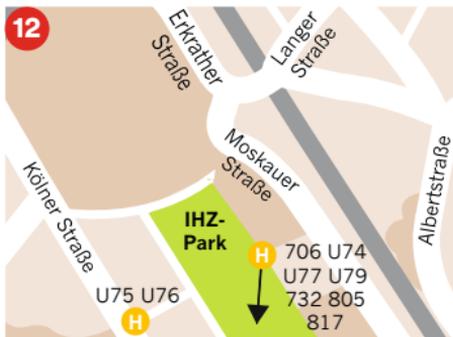
Jeden Sonntag um 11 Uhr

Funktionales Training

PaTe-fit

Mit freundlicher Unterstützung





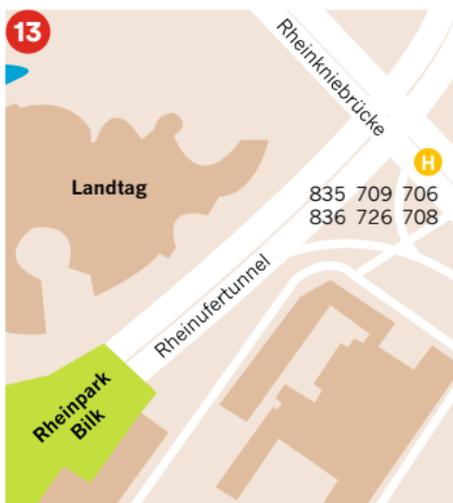
IHZ-Park

Jeden Dienstag um 19.30 Uhr
Intensives Fitnessstraining
 Outdoor Gym

Mit freundlicher Unterstützung



Engagiert für Gesundheit.
 Kassenärztliche Vereinigung
 Nordrhein



Rheinpark Bilk

(Bürgerwiese am Landtag)
 Jeden Donnerstag um 18.30 Uhr
Intensives Fitnessstraining
 Original Bootcamp

Gesundheits-
 partner:



Jeden Sonntag um 11 Uhr
Yoga-Fitness
 Ageless Body



Volksgarten (Ballonwiese)
 Jeden Mittwoch um 19 Uhr
Yoga-Fitness
 Candy Body

Mit freundlicher Unterstützung



Jeden Samstag um 12 Uhr
Funktionales Training
 Ageless Body



Tannenhofweg

Jeden Montag um 9.30 Uhr

Funktionales Training

Candy Body

Mit freundlicher Unterstützung vom Amt für Soziales der Landeshauptstadt Düsseldorf und



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Ulenbergpark

Jeden Dienstag um 10 Uhr

Funktionales Training

Power Tiger

Mit freundlicher Unterstützung



Stadtteilgarten Wersten

Jeden Donnerstag um 9.30 Uhr

Funktionales Training

200PRO GmbH

Mit freundlicher Unterstützung vom Amt für Soziales der Landeshauptstadt Düsseldorf und



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

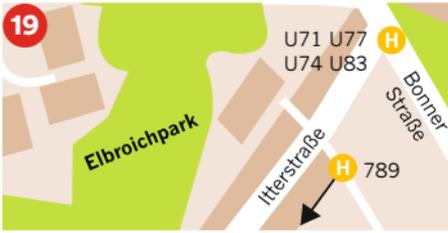


Unterbacher See (Südstrand)

Jeden Freitag um 17.30 Uhr

Intensives Fitnesstraining

Original Bootcamp

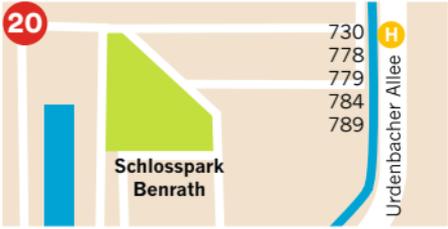


Elbroichpark

Jeden Dienstag um 9.30 Uhr

Funktionales Training

200PRO GmbH



Schlosspark Benrath (Orangerie)

Jeden Samstag um 14 Uhr

Tai Chi & Qi Gong

Gabriel International



Ernst-Lemmer-Straße

Jeden Montag um 19 Uhr

Funktionales Training

PaTe-Fit



Social Media

www.instagram.com/sportimpark

www.facebook.com/sportimpark

Unsere Partner



UNABHÄNGIGES
VERSICHERUNGS-MANAGEMENT



Engagiert für Gesundheit.
Kassenärztliche Vereinigung
Nordrhein



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Sportamt
Arena-Straße 1, 40474 Düsseldorf

Verantwortlich Stefan Boesel
Redaktion Knut Diehlmann,
Marc Schlichska

www.duesseldorf.de
III/19-95.

