



## Pressedienst

---

19. Dezember 2024

### **Fit ins neue Jahr starten und gemeinsam draußen trainieren**

#### **Das kostenlose Gesundheitstraining "Sport im Park" startet am 7. Januar mit der Winteredition**

Die Winteredition von Sport im Park startet am Dienstag, 7. Januar 2025. Alle Menschen, die im neuen Jahr mehr für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen, können sich auf die kostenlosen Angebote freuen. Vom 7. Januar bis zum 27. April 2025 bietet das Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf an fünf Wochentagen in sechs verschiedenen Grünanlagen im Stadtgebiet folgende Kurse an:

- dienstags um 18 Uhr: Funktionales Training, Schlosspark Benrath (Orangerie)
- donnerstags um 18 Uhr: Allgemeines Fitnesstraining im Rheinpark Bilk
- freitags um 18.30 Uhr: Funktionales Training im Berty-Albrecht-Park
- samstags um 10 Uhr: Zumba im Rheinpark Golzheim
- sonntags um 11 Uhr: Zumba im Schlosspark Eller
- sonntags um 12 Uhr: Intensives Fitnesstraining im Hofgarten (NRW-Forum)

Die unverbindlichen und kostenlosen Kurse sind für Untrainierte ebenso wie für Sportliche aller Altersgruppen geeignet. Das Training richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, dauert rund eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt – auch in den Schulferien und an Feiertagen. Am 27. Februar (Altweiber) fällt das Angebot aus.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mitzubringen sind ein Handtuch, eine Iso- oder Sportmatte (außer bei Zumba), wetterangepasste Sportkleidung und gegebenenfalls etwas zu trinken.

Das Sportamt dankt folgenden Sponsoren und Partnern für ihre Unterstützung: AOK Rheinland Hamburg, #BEACTIVE, Wir sind IN FORM und Stadtwerke Düsseldorf.



## Fit ins neue Jahr starten und gemeinsam draußen trainieren

Seite 2

Weitere Informationen sind auf der Internetseite der Landeshauptstadt Düsseldorf abrufbar: [www.duesseldorf.de/sport-im-park](http://www.duesseldorf.de/sport-im-park)

Außerdem auf den folgenden Social Media Kanälen:

[www.instagram.com/sportimpark](http://www.instagram.com/sportimpark)

[www.facebook.com/sportimpark](http://www.facebook.com/sportimpark)

Zu Ihrer redaktionellen Verwendung stellen wir Ihnen folgendes Material zum Download zur Verfügung:



Die Winteredition 2025 von "Sport im Park" startet am 7. Januar,

©Landeshauptstadt Düsseldorf

[http://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pressebilder/2412/print\\_211214winteredition.jpg](http://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pressebilder/2412/print_211214winteredition.jpg)

---

Textversion:

[http://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pld/txt/20241219-204\\_03.txt](http://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pld/txt/20241219-204_03.txt)

**Kontakt: Buch, Michael**

**presse@duesseldorf.de, Telefon +49.211.89-93131**