



## Pressedienst

---

23. Dezember 2025

### Gesund und fit ins neue Jahr starten

#### **Das kostenlose Gesundheitstraining "Sport im Park" startet am 12. Januar 2026 mit der Winteredition**

Die Winteredition von "Sport im Park" startet am Montag, 12. Januar 2026. Alle Menschen, die im neuen Jahr mehr für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen, können sich auf die kostenlosen Angebote freuen. Vom 12. Januar bis zum 26. April bietet das Sportamt an sechs Wochentagen in sechs verschiedenen Grünanlagen im Stadtgebiet folgende Kurse an:

- montags um 18.30 Uhr: Intensives Fitnesstraining im Rheinpark Bilk (Landtagswiese)
- dienstags um 18 Uhr: Funktionales Training im Schlosspark Benrath (Orangerie)
- mittwochs um 18 Uhr: Fitness Kickboxen im Rheinpark Golzheim
- 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 16. Februar 2026 (Rosenmontag) 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: Stadtwerke Düsseldorf, #BEACTIVE und Wir sind IN FORM.

Weitere Informationen sind auf der Internetseite der Landeshauptstadt



## **Gesund und fit ins neue Jahr starten**

Seite 2

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

Ein Symbolbild zum Angebot Sport im Park ist abrufbar

unter: <https://duesseldorf.canto.de/b/QAR1Q>

Textversion:

[http://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pld/txt/20251223-204\\_15.txt](http://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/pld/txt/20251223-204_15.txt)

**Kontakt: Buch, Michael**

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