



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Sport im Park

Mitmachen beim
Training für alle
Altersgruppen

1.5. bis 1.10.2017

Unverbindlich
Abwechslungsreich
Kostenlos



Zeitraum & Termine

Die Sportangebote finden in der Zeit vom 1.5.2017 bis 1.10.2017 statt. Änderungen vorbehalten.
 Weitere Informationen finden Sie unter: www.duesseldorf.de/sportamt/sport-im-park



Veepark
 Jeden Montag um 9.30 Uhr
Tanzfitness
 tanzbar – Tanzschule
 Daniela Budde



Mahnmalachse
 Jeden Dienstag um 19 Uhr
Intensives Fitnessstraining
 Power Tiger



Rheinpark Heerdt
 Jeden Freitag um 9.30 Uhr
Yoga & Pilates
 Just Health Personal Training
 Mit freundlicher Unterstützung



Einbrunger Weg
 Jeden Montag um 9.30 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Power Tiger
 Mit freundlicher Unterstützung



Zoopark
 Jeden Mittwoch um 9.30 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Daniel Philipp Personal Training
 Mit freundlicher Unterstützung



Schlosspark Benrath (Orangerie)
 Jeden Samstag um 14 Uhr
Tai Chi & Qi Gong
 Just Health Personal Training



San-Remo-Straße
 Jeden Montag um 18 Uhr
Intensives Fitnessstraining
 Präha Weber-Schule
 Mit freundlicher Unterstützung



Rheinpark Golzheim (Nähe Theodor-Heuss-Brücke)
 Jeden Mittwoch um 19 Uhr
Zumba
 Just Health Personal Training



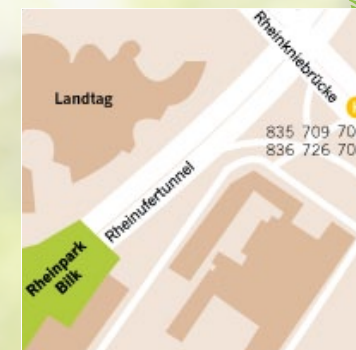
Stadtwerpark
 Jeden Sonntag um 11 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Just Health Personal Training
 Mit freundlicher Unterstützung



Ernst-Lemmer-Straße
 Jeden Montag um 19 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Power Tiger



Dreherpark
 Jeden Donnerstag um 9.30 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Gerresheimer Turnverein
 1883 e.V.



Rheinpark Bilik
 Jeden Donnerstag um 18 Uhr
Intensives Fitnessstraining
 Original Bootcamp



Ulenbergpark
 Jeden Dienstag um 10 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Daniel Philipp Personal Training



Osterfelder Straße
 Jeden Donnerstag um 18 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Just Health Personal Training

Jeden Samstag um 10 Uhr
Allgemeiner Gesundheitssport
 Just Health Personal Training
 Gesundheitspartner:



Standorte



**Saisonauftritt
Rheinpark Bilk
Donnerstag, 27. April 2017,
um 17 Uhr**

**Fit zur Tour (Spinning)
Apolloplatz**



**Jeden Dienstag um 18 Uhr
Jeden Freitag um 17 Uhr
(nur in der Zeit vom 1.5.2017 bis
27.6.2017)**

Just Health Personal Training

*Mit freundlicher
Unterstützung*



Was ist Sport im Park?

- Unverbindliches und **kostenloses Gesundheits- und Fitnesstraining** für Untrainierte 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 **circa 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.



Welche Angebote gibt es?

Allgemeiner Gesundheitssport

Die allgemeine Fitness und Beweglichkeit werden mit ganzheitlichen Übungen gesteigert.

Intensives Fitnesstraining

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

Yoga und Pilates

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

Zumba

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

Tanzfitness

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

Tai Chi und Qi Gong

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



Wichtige Informationen

- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein **Handtuch** oder eine **Sport-/Isomatte** mit.
- Bitte achten Sie an den angegebenen Standorten auf die „Sport im Park“-Fahne.
- 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.**
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.

Ihr Ansprechpartner

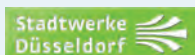
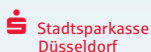
Marc Schlichka, Sportamt Düsseldorf

Telefon: 02 11 . 89 - 9 52 52

E-Mail: marc.schlichka@duesseldorf.de



Unsere Partner:



Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Sportamt

Verantwortlich
Pascal Heithorn

Redaktion
Knut Diehlmann, Marc Schlichka

Layout
Medienservice, Stadtbetrieb Zentrale Dienste

Fotos
Malte Krudewig, Fotolia, iStock

IV/17-70.

www.duesseldorf.de/sportamt/sport-im-park