

Sport im Park 2023 – 1. Mai bis 1. Oktober

# Gemeinsam draußen trainieren

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

Sport   
im Park

## Tipps und Informationen

**Sport im Park ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitnesstraining für Untrainierte ebenso wie für Sportliche aller Altersgruppen. Das Projekt richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.**

Ihr solltet Freizeit- oder Sportkleidung tragen und Getränke sowie ein Handtuch oder eine Sport- oder Isomatte mitbringen. Es gibt vor Ort keine Toiletten und keine Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

### Sport im Park ist auch digital!

Auf den folgenden digitalen Plattformen könnt ihr Informationen über unsere Sportangebote erhalten:

- Sportportal Düsseldorf: [www.sportportal-duesseldorf.de](http://www.sportportal-duesseldorf.de)
- PLAYSPO RTS: [www.playsports.world](http://www.playsports.world)



Landeshauptstadt  
Düsseldorf



### Kontakt

Telefon 0211 89-95247  
[sportimpark@duesseldorf.de](mailto:sportimpark@duesseldorf.de)

### Social Media

[www.instagram.com/sportimpark](https://www.instagram.com/sportimpark)  
[www.facebook.com/sportimpark](https://www.facebook.com/sportimpark)  
[www.youtube.com/sportimpark](https://www.youtube.com/sportimpark)

### Unsere Partner



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>9.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Tannenhofweg</b> AWO Familien- bildungswerk	<b>9.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Elbroichpark</b> Team Strong and Shape	<b>9.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Zoopark</b> (Bolzplatz) AWO Familien- bildungswerk	<b>9.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Einbrunger Weg</b> Sportzeit Nord	<b>9.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Nachbarschaftsgarten</b> <b>Wersten</b> Andrea Moreno	<b>10 Uhr</b> Qi Gong <b>Schlosspark Benrath</b> (Orangerie) Fit mit Qigong	<b>11 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Rheinpark Bilk</b> (Energie-Pyramide) Nicole Stomphorst
<b>18.30 Uhr</b> Intensives Training <b>San-Remo-Straße</b> Anna Rogalev	<b>10 Uhr</b> Faszientraining <b>Dreherpark</b> Gerresheimer TV 1883 e. V.	<b>10 Uhr</b> Funktionales Training <b>Ulenbergpark</b> Original Bootcamp	<b>9.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Ostpark</b> Vivit	<b>10 Uhr</b> Funktionales Training <b>Sternwartpark</b> Beweg dich mit Alex	<b>11 Uhr</b> Intensives Training <b>Hofgarten</b> (NRW-Forum) Düsselmami	<b>11.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Volksgarten</b> (Ballonwiese) Team Strong and Shape
<b>19 Uhr</b> Funktionales Training <b>Berty-Albrecht-Park</b> Vivit	<b>18 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Hanielpark</b> Marie-Sophie Gremke	<b>18.30 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Berty-Albrecht-Park</b> YASIYOGA	<b>18 Uhr</b> Zumba® <b>Bewegungspark Garath</b> ZIN™ Melanie Holzberg	<b>17.30 Uhr</b> Intensives Training <b>Unterbacher See</b> (Liegewiese am Nordufer) Team Strong and Shape	<b>11 Uhr</b> Zumba® <b>Schlosspark Eller</b> (Wasserspielplatz) ZIN™ Melanie Holzberg	
<b>19 Uhr</b> Funktionales Training <b>Ernst-Lemmer-Straße</b> PaTe-fit	<b>19 Uhr</b> Intensives Training <b>Rheinpark Golzheim</b> NINA I Fitness & Soul	<b>18.30 Uhr</b> Intensives Training <b>Rheinpark Bilk</b> (Bürgerwiese Landtag) Original Bootcamp	<b>18.30 Uhr</b> Intensives Training <b>Edith-Stein-Weg</b> (Nordpark-Aquazoo) NINA I Fitness & Soul	<b>18 Uhr</b> Zumba® <b>Hanielpark</b> Michelle Kox	<b>11 Uhr</b> Funktionales Training <b>Stadtwerkepark</b> PaTe-Fit	
<b>19 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Hofgarten</b> (NRW-Forum) Serena Livia Backschat	<b>19 Uhr</b> Funktionales Training <b>Schlosspark Benrath</b> (Orangerie) Stefan Schmidt	<b>19 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Volksgarten</b> (Ballonwiese) Larissa & Tatjana	<b>18.30 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Rheinpark Golzheim</b> Sabine Steenaerts	<b>18 Uhr</b> Yoga-Fitness <b>Rheinpark Heerdt</b> Anna Lay		
<b>19 Uhr</b> Zumba® <b>Rheinpark Golzheim</b> ZIN™ Viktoria Becher			<b>18.30 Uhr</b> Funktionales Training <b>Zoopark</b> (Bolzplatz) Laura Dietrich			

**Weitere kostenlose Sportangebote (extern):**

**Laufangebot: Volksgarten parkrun**  
Samstags, 9 Uhr, Volksgarten (Ballonwiese)  
volksgarten@parkrun.com  
www.parkrun.com.de/volksgarten

**Sport und Gesundheit**  
Donnerstags, 12 Uhr, Suitbertusplatz 1a  
(zentrum plus Bilk)  
info@caritas-duesseldorf.de  
Telefon 0211 16020