

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
- PLAYSPO RTS: www.playsports.world



Landeshauptstadt
Düsseldorf



Kontakt

Telefon 0211 89-95247
sportimpark@duesseldorf.de

Social Media

www.instagram.com/sportimpark
www.facebook.com/sportimpark
www.youtube.com/sportimpark

Unsere Partner



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