

Sport im Park 2026
4. Mai – 4. Oktober

Gemeinsam draußen trainieren

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Sport 
im Park

Wochentage

Montag	10 Uhr Funktionales Training Bolzplatz am Friederike Fliedner-Weg (Wittlaer) runfit by Janine	10 Uhr Funktionales Training Tannenhofweg (Wasserspielplatz) Natali von AWO Familienglobus	19 Uhr Zumba® Rheinpark Golzheim ZIN FaSu & Nico	19 Uhr Funktionales Training Berty-Albrecht-Park Vivit	19 Uhr Funktionales Training Ernst-Lemmer-Straße (Hellerhof) PaTe-fit	19 Uhr Yoga-Fitness Hofgarten (NRW-Forum) Jennifer Bachmann & Nicole Stomphorst	19 Uhr Intensives Fitnessstraining Rheinpark Bilk (Landtagswiese) Anna Rogalev
Dienstag	9.30 Uhr Rücken- & Beweglichkeitstraining Elbroichpark (Holthausen) Coach Jurij	10 Uhr Qi Gong Spielplatz Mehrgenerationenhaus Hell-Ga (Garath) Vanessa Hering	10 Uhr Funktionales Training Lantz'scher Park Sportzeit Nord & runfit by Janine	10 Uhr Funktionales Training Sternwartpark Aktiv mit Alex	18.30 Uhr Zumba® Florapark ZIN Kristina Bruchmann	19 Uhr Intensives Fitnessstraining Rheinpark Golzheim NINA I Fitness & Soul	19 Uhr Funktionales Training Schlosspark Benrath (Orangerie) Stefan FitMove
Mittwoch	10 Uhr Funktionales Training Uhlenbergpark Coach Jurij	10 Uhr Zumba® für Anfänger Zoopark ZIN Nina von AWO Familienglobus	18 Uhr Allgemeines Fitnessstraining Nikolaus Faber Platz (Hamm) Meikel von Trailbuddies	18 Uhr Fitness Kickboxen Rheinpark Golzheim Adria Krav Maga	18 Uhr Yoga Schlosspark Eller Saskia Bredemeier	18.30 Uhr Intensives Fitnessstraining Edith Stein Weg (Nordpark/Aquazoo) Michael Dürwald	18.30 Uhr Zumba® Hanielpark ZIN Natali Zimels
Donnerstag	10 Uhr Funktionales Training Einbrunger Weg Sportzeit Nord & runfit by Janine	10 Uhr Rücken Yoga Frankenplatz Nadine von Tantra Loka Dtl.	10 Uhr Funktionales Training Ostpark Vivit	17.30 Uhr Gentle Yoga Flow Zoopark Saskia	18.30 Uhr Kung Fu easy Dreherpark Tai Wu Dao Verband e.V.	18.30 Uhr Yoga-Fitness Hanielpark Leyla Kolcu	18.30 Uhr Yoga-Fitness Belsenpark Katrin Paschke
Freitag	9.30 Uhr Yin Yoga Nachbarschaftsgarten Wersten (Burscheider Straße 29 – Hinterhof) Claudia Lukoschat	18 Uhr SALSA VIBES Am Landtag (Apollo Rhein Rondell) Michael Powalla	18 Uhr Yoga-Fitness Rheinpark Heerdt Svenja Eggert	18 Uhr Latin Dance Fitness Klemensbrücke (Spielplatz Kaiserswerther Markt) Daniela Weigt	18 Uhr Yoga-Fitness Sonnenpark Sabrina Pfannenschmidt		

Änderungen vorbehalten.

Wochenende	
Samstag	Sonntag
10 Uhr Yoga-Meditation Berty-Albrecht-Park Marie-Sophie-Gremke	10 Uhr Lauf- & Stabilisationstraining Unterbacher See (Liegewiese Nordufer) Iron Paradise
10 Uhr Qi Gong Schlosspark Benrath (Orangerie) Vanessa Hering	10 Uhr Funktionales Training Volksgarten (Ballonwiese) Coach Jurij
10 Uhr Zumba® Schlosspark Eller ZIN Melanie Holzberg	11 Uhr Yoga-Fitness Rheinpark Bilk (Energie-Pyramide) Katrin Paschke
11 Uhr Funktionales Training Stadtwerkepark PaTe-fit	11 Uhr Zumba® Hofgarten (NRW-Forum) ZIN Nina von de.- Perspektive e.V. & ZIN Juliane Schiel
	17.30 Uhr Yogilates San-Remo-Straße Soul Flow Kiara & Saskia

Die aktuellsten Informationen findet ihr unter:
www.duesseldorf.de/sport-im-park

weitere Sportkurse vom Stadtsportbund Düsseldorf e. V.			
Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
18 Uhr Fitness mit Frisbee Rheinpark Golzheim (Höhe Bootshaus Nautic) Gaurav ART 1877/90 Düssel- dorf e.V.	18 Uhr Integral Tai Chi IHZ Park Oberbilk Klaus Friedrichstädter Turn- verein von 1880 e.V.	7 Uhr Aktiv in den Tag Rheinpark Heerd Sandra TSV Jahn 05 e.V.	11 Uhr Fitness Parcours Räuscherweg/ Mitmachgarten Janosch SG Radschläger e.V.
19 Uhr Funktionale Fitness Sternwartpark Danika Friedrichstädter Turn- verein von 1880 e.V.		17.30Uhr Funktionale Fitness Schlosspark Eller (Wasserspielplatz) Konny DJK Jugend Eller 1910 e.V.	

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellsten Informationen (wie Kursabsagen) findet ihr unter:
www.ssbduesseldorf.de/unsere-themen/sport-im-park

Tipps und Informationen

Sport im Park ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitnessstraining 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 (je nach Kursart) eine Sport- oder Isomatte mitbringen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Hinweise zu den vor Ort öffentlichen Toiletten findet ihr unter www.duesseldorf.de/sportamt/sport-im-park.

Sport im Park auf dem Sportportal Düsseldorf

Das Sportportal Düsseldorf ist ein Informations- und Beratungsportal zum Thema Sport und Bewegung in Düsseldorf, auf dem man zahlreiche Sportangebote findet. Probiert es gerne aus: www.sportportal-duesseldorf.de

Unsere Partner



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Kontakt – Sportamt

Ingrid Pohle & Mustafa Al-Azzawi
Telefon 0211 89-95252
sportimpark@duesseldorf.de

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

Kontakt – Stadtsportbund Düsseldorf e.V.

Heike Treder
Telefon 0211 200 544-34
heike.treder@ssbduesseldorf.de

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf •
Der Oberbürgermeister • Sportamt • Arena-Straße 1,
40474 Düsseldorf • **Verantwortlich** Eva Kulot • IV/26
www.duesseldorf.de