

Sport im Park 2025
5. Mai bis 5. Oktober

Gemeinsam draußen trainieren

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Sport 
im Park

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	
10 Uhr Funktionales Training Tannenhofweg (Wasserspielplatz) Natali von AWO Familienglobus	19 Uhr Intensives Fitnessstraining Rheinpark Bilk (Landtagswiese) Anna Rogalev	9.30 Uhr Rücken- und Beweg- lichkeitstraining Elbroichpark Coach Jurij	19 Uhr Intensives Fitnessstraining Rheinpark Golzheim NINA I Fitness & Soul	10 Uhr Funktionales Training Ulenbergpark HeinzenSporting	9.30 Uhr Funktionales Training Einbrunger Weg Sportzeit Nord	18 Uhr Funktionales Training Zoopark (Bolzplatz) Iron Paradise
10 Uhr Funktionales Training Bolzplatz am Friederike-Fliedner- Weg (Wittlaer) Sandra Zunker	19 Uhr Zumba® Rheinpark Golzheim Zin FaSu und Nico	10 Uhr Funktionales Training Lantz'scher Park Sportzeit Nord	19 Uhr Funktionales Training Schlosspark Benrath (Orangerie) Stefan FitMove	10 Uhr Zumba® Zoopark (Bolzplatz) Nina von AWO Familienglobus	10 Uhr Rücken Yoga Frankenplatz Nadine von Tantra Loka Dtl.	18.30 Uhr Yoga-Fitness Belsenpark Katrin Paschke
19 Uhr Funktionales Training Berty-Albrecht-Park Vivit		10 Uhr Qi Gong Spielplatz Mehr- generationenhaus Hell-Ga (Garath) Vanessa Hering		18 Uhr Allgemeines Fitnessstraining Grünfläche Nikolaus- Faber-Platz (Hamm) Meikel von Trailbuddies	10 Uhr Funktionales Training Ostpark Vivit	18.30 Uhr Yoga-Flexibilität Rheinpark Golzheim Nadine von Tantra Loka Dtl.
19 Uhr Funktionales Training Ernst-Lemmer-Straße (Hellerhof) PaTe-fit		10 Uhr Funktionales Training Sternwartpark Aktiv mit Alex		18 Uhr Zumba® Hanielpark Natali Zimels	18 Uhr Intensives Fitnessstraining Edith-Stein-Weg (Nordpark/Aquazoo) Michael Dürwald	
19 Uhr Yoga-Fitness Hofgarten (NRW-Forum) Jennifer Bachmann und Nicole Stomphorst		18.30 Uhr Zumba® Volksgarten (Ballonwiese) ZIN™ Dana's Dance Fiesta		19 Uhr Zumba® Florapark ZIN™ Alina Wenzel	18 Uhr Cardio Dancing by David Wared WGZ Bank-Park Steffi von MyBalancer	

Freitag		Samstag	Sonntag
9.30 Uhr YIN Yoga Nachbarschafts- garten Wersten Claudia Lukoschat	18 Uhr Lauftraining Stadtwerkepark PaTe-fit	10 Uhr Yoga-Meditation Berty-Albrecht-Park Marie-Sophie Gremke	10 Uhr Funktionales Training Volksgarten (Ballonwiese) Coach Jurij
10 Uhr Rücken- und Beweg- lichkeitstraining Dreherpark Eve motion	18 Uhr Yoga-Fitness Volksgarten (Ballonwiese) Sabrina Pfannen- schmidt & Saskia Bredemeier	10 Uhr Qi Gong Schlosspark Benrath (Orangerie) Vanessa Hering	11 Uhr Yoga-Fitness Rheinpark Bilk (Energie-Pyramide) Katrin Paschke
17.30 Uhr Lauf- und Stabilisationstraining Unterbacher See (Liegewiese Nordufer) Brina Moves Personal Training	19 Uhr Selbstverteidigungs- training Klemensbrücke (Spielplatz <i>Kaisers-</i> <i>werther Markt</i>) Adria Krav Maga	10 Uhr Zumba® Schlosspark Eller (Wasserspielplatz) Melanie Holzberg	12 Uhr Intensives Fitnessstraining Hofgarten (NRW-Forum) Movement Skills
18 Uhr Yoga-Fitness Hanielpark Leyla		11 Uhr Funktionales Training Stadtwerkepark PaTe-fit	
18 Uhr Yoga-Fitness Rheinpark Heerdt Dilek's Yoga Space			

Weitere Sportkurse, die vom Stadtsportbund Düsseldorf e.V. angeboten werden:

Montag	Dienstag
16 Uhr Funktionale Fitness Aaper Wald (Müllerswiese) Viktor, ART 1877/90 Düsseldorf e.V.	18 Uhr Thai Chi IHZ Park Oberbilk Klaus, Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V.
19 Uhr Funktionale Fitness Sternwartpark Danika, Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V.	17 Uhr Fitness für Alt und Jung Rheinpark Heerdt Sandra TSV Jahn 05 e.V.
Donnerstag	Freitag
17.30 Uhr Funktionale Fitness Schlosspark Eller (Wasserspielplatz) Konny, DJK Jugend Eller 1910 e.V.	16.30 Uhr Lie Dance Schlosspark Eller (Musikpavillon) Mark, Tanzclub Düsseldorf e.V.

Änderungen vorbehalten.

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

Änderungen vorbehalten.

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

Tipps und Informationen

Sport im Park ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitness-training 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. Hinweis zu den vor Ort öffentlichen Toiletten findet ihr hier: **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 finden kann. Probiert es gerne aus: **www.sportportal-duesseldorf.de**

Unsere Partner



Kontakt

Mustafa Al-Azzawi, Sportamt Düsseldorf
Telefon 0211 89-95247
sportimpark@duesseldorf.de

Social Media

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



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf •
Der Oberbürgermeister • Sportamt • Arena-Straße 1,
40474 Düsseldorf • **Verantwortlich** Eva Kulot • IV/25-80.
www.duesseldorf.de