



Sport im Park

2025

14. Juli – 28. August

Sport im Park

Kids-Special

in den Sommerferien

Kostenloses und
offenes Angebot

Mit freundlicher Unterstützung von:

 Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

 Sportjugend im
MÜLHEIMER
SPORTBUND

 Volksbank
Rhein-Ruhr

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER
SPORTBUND





Basketball

- 🕒 **Montags bis freitags, 18. bis 22. August, 14.00 – 16.00 Uhr,**
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Lerne Basketball kennen und probiere dich aus:
Verbessere dein Spiel, lerne coole Moves und die Basics
mit viel Spaß.

- 😊 Felix Jahr, TBD Speldorf 1895 e. V.
 - 🎯 Anfänger*innen
 - 🕒 8–15 Jahre
-

Basketballtreff

- 🕒 **Donnerstags, 17. Juli bis 21. August, 16.00 – 18.00 Uhr,**
Sportpark Styrum, Streetball Court
-

Dribble, passe, punkte – komm zu unserem Basketballtreff
und spiel mit uns: Fun ist garantiert!

- 😊 Christina Amedick, TrendSport
 - 🎯 Anfänger*innen
 - 🕒 ab 8 Jahre
-

Bogensport für Kids

- 🕒 **Montags bis freitags, 18. bis 22. August, 10.00 – 13.00 Uhr,**
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,
45478 Mülheim an der Ruhr
-

Du kannst Bogenschießen testen, Pfeile bauen und
Ziele reparieren.

- 😊 Dirk Hoffmann-McGregor, TBD Speldorf 1895 e. V.
- 🎯 Anfänger*innen
- 🕒 8–15 Jahre

Fitness- und Calisthenicstreff

🕒 **Montags, 14. Juli bis 18. August, 17.30 – 19.00 Uhr,**
Sportpark Styrum, Calisthenics-Gerüst / Fitnessfläche

Gemeinsam stärker werden – dein Treffpunkt für Fitness, Calisthenics und Spaß: Lerne die Fitnessfläche kennen und probiere dich unter professioneller Anleitung aus.

- 😊 Christina Amedick, TrendSport
 - 👤 Anfänger*innen
 - 🕒 ab 14 Jahre
-

Flag Football

🕒 **Freitags, 18. Juli bis 22. August, 18.00 – 19.00 Uhr,**
Sportplatz Südstraße

Lerne Flag Football bei den Shamrocks kennen: eine kontaktfreie Variante des American Football. Anstelle des Tackelns wird der/die Balltragende durch das Abreißen einer Flagge (Flag) vom Gürtel gestoppt.

- 😊 Christina Empacher, 1. AFC Mülheim Shamrocks e. V.
 - 👤 Anfänger*innen
 - 🕒 ab 10 Jahre
-

Jungen-Fußballtreff

🕒 **Dienstags, 15. Juli bis 19. August, 16.00 – 17.30 Uhr,**
Sportpark Styrum, Tengelmann Arena

Fußball kennenlernen leicht gemacht: Actionreicher Fußballspaß für Jungs ab 8 Jahren

- 😊 Christina Amedick, TrendSport
 - 👤 Anfänger*innen
 - 🕒 ab 8 Jahre
-

Kinderyoga (2 Kurse je 45 Minuten)

🕒 **Donnerstags, 7. bis 28. August,**
10.00 – 10.45 Uhr (Kurs 1), 11.00 – 11.45 Uhr (Kurs 2),
Grünanlage Wittkampbusch

Du wirst an die Asanas (Yoga-Übungen) herangeführt und erlebst Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung. Außerdem verbessern Atem- und Entspannungsübungen deine Motorik und Konzentrationsfähigkeit.

- 😊 Melanie Heinlein, Yogini Elfe
- 👤 Anfänger*innen
- 🕒 Kinder, Jugendliche



Mädels-Fußballtreff

- 🕒 **Freitags, 18. Juli bis 22. August, 16.30 – 18.00 Uhr,**
Sportpark Styrum, Tengelmann Arena

Fußball kennenlernen leicht gemacht:
Actionreicher Fußballspaß für Mädels ab 8 Jahren

- 😊 Christina Amedick, TrendSport
- 👤 Anfänger*innen
- 🕒 ab 8 Jahre

Radsporttreff für Kinder und Jugendliche

- 🕒 **Freitags, 18. Juli bis 22. August, 9.45 – max. 12.45 Uhr (Treffpunkt: 9.30 Uhr),**
MüGa-Park vor dem Ringlokschuppen

Mach mit uns Radtouren zu unterschiedlichen Zielen zwischen
20 und 30 km. Die Dauer inkl. Pausen beträgt 90 bis 180 Minuten.

- 😊 Klaus Külschbach, Rad Club Sturmvogel 1898 e. V. Mülheim
- 👤 Anfänger*innen
- 🕒 6–14 Jahre • Es besteht Helmpflicht! • Es muss ein verkehrssicheres
Fahrrad zur Verfügung stehen. • Für ausreichende Verpflegung müssen
die Teilnehmer*innen selber sorgen.

Stand-Up-Paddling für Kids

- 🕒 **Donnerstags, 17. Juli bis 21. August, 15.30 – 17.30 Uhr,**
Treffpunkt: Clubgelände des KHTC e. V. hinter dem Clubhaus, Mintarder
Straße 39, 45481 Mülheim an der Ruhr, gepaddelt wird auf der Ruhr

Lerne Stand-Up-Paddling kennen: „Gepaddelt“ wird im
Stehen auf einem sogenannten inflatable (aufblasbaren) SUP.
Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt.
Die Teilnahmezahl ist auf 12 Paddler*innen beschränkt.

- 😊 Oliver Vogt, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e. V.
- 👤 Anfänger*innen
- 🕒 ab 10 Jahre • Voraussetzung: Schwimmfähigkeit • Umkleiden und Duschen
vorhanden • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung mit Bestätigung
per E-Mail an sup@khtc.de • Aufgrund der hohen Nachfrage nur einmalige
Teilnahme möglich • Ein Haftungsausschluss muss abgegeben werden.