



Sport im Park

2025

2. Juni – 31. August

# Sport im Park

Sportangebote

*+ Kids-Special in den Sommerferien*

Kostenloses und  
offenes Angebot

Eine Kooperation von:

MÜLHEIMER  
SPORTSERVICE

MÜLHEIMER  
SPORTBUND





## Sport im Park 2025

### + Kids-Special in den Sommerferien powered by Sparkasse Mülheim

#### Bewegung verbindet – Spaß für Groß und Klein!

Erleben Sie in den Sommermonaten Juni bis August Sport im Freien unter fachlicher Anleitung und lassen Sie sich neu für den Sport begeistern.

In diesem Jahr bieten wir erstmals ein **Kids-Special während der Sommerferien** an! Für weitere Informationen werfen Sie bitte einen Blick in den beiliegenden Einleger.

- ⊕ Kostenloses und offenes Angebot
- ⊕ Ohne Anmeldung für alle Altersgruppen geeignet
- ⊕ Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen
- ⊕ Trinkflasche mitbringen
- ⊕ Sonnenschutz mitbringen

Angebote in der MüGa entfallen aufgrund städtischer Großveranstaltungen in folgenden Zeiträumen:

- 1. bis 10. Juni (Pfingst-Spektakulum)
- 3. bis 11. August (MÜLHEIM SUMMER OPEN AIR)

Programmänderungen sowie Zusatzangebote finden Sie auf unserer Homepage [www.muelheimer-sportbund.de/muelheim-macht-sport/sport-im-park](http://www.muelheimer-sportbund.de/muelheim-macht-sport/sport-im-park)

Bei den Veranstaltungen von „Sport im Park“ werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht! Diese werden zur Berichterstattung in folgenden Medien verwendet: Presse, Internet (Homepage, Social Media), Druckerzeugnisse (wie z.B. Flyer, Broschüren), Dokumentationen, Berichte.

☺ Ansprechpartner\*in    ⌚ Stufe    ⓘ Sonstige Informationen

Fotos: © DJK Ruhrwacht (Seite 9), © Mülheimer Sportbund e.V. (restliche Bilder)

# Sport im Park 2025

## Unsere Angebote

### Montags

#### Athletic Training

- ⊕ 2. Juni bis 25. August, 18.30 – 19.30 Uhr,  
Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum,  
Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

Intervalltraining mit Ausdauer- und Krafttrainingsphasen: Sowohl Übungen mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenstem Equipment wechseln sich ab.

- ☺ Sergej Oborovski-Lee, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- ⌚ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ⓘ Erwachsene • Handtuch mitbringen

#### Bodyfit

- ⊕ 14. Juli bis 18. August, 18.00 – 19.00 Uhr,  
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht – der Fokus liegt auf Bauch-Beine-Po, einem kurzweiligen Workout sowie Spiel und Spaß an der Bewegung.

- ☺ Nicole Oelze, Sauerländischer Gebirgsverein Mülheim an der Ruhr e.V.
- ⌚ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ⓘ Erwachsene, Senior\*innen • Matte und Handtuch mitbringen



## Montags

### Flag Football

- 📅 2. Juni bis 7. Juli, 19.30–21.00 Uhr,  
Sportanlage Wenderfeld, Wenderfeld 90, 45475 Mülheim an der Ruhr

Flag Football bei den Shamrocks kennenlernen:  
Flag Football ist eine kontaktfreie Variante des American Football. Anstelle des Tackelns wird der Balltragende durch das Abreißen einer Flagge (Flag) vom Gürtel gestoppt. Flag Football wird ohne Ausrüstung gespielt.

- 👤 Florian Kosidowski, 1. AFC Mülheim Shamrocks e.V.
- 👥 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene



### Line Dance

- 📅 9. & 30. Juni, 14. & 21. Juli, 11. & 25. August, 18.00–19.00 Uhr,  
vor dem Ringlokschuppen

Line Dance wird in Reihen und Linien getanzt und beinhaltet Elemente aus Country, Rumba, Tango, Walzer, Rock, Pop, irischer Musik und vielem mehr. Dazu braucht man keine\*n Partner\*in. Der Erfolg stellt sich schnell ein, denn einen neuen Tanz kann man in 10 bis 30 Minuten lernen.

- 👤 Ruth Uhlenbruck-Wandolski, Styrumer Turnverein von 1880 e.V.
- 👥 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

## Montags

### Mobiler Rücken

- 📅 30. Juni bis 25. August, 19.30–20.30 Uhr,  
Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum,  
Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung aller den Rumpf umgebenden Muskeln

- 👤 Sabine Rotterdam, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
- 👥 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Handtuch mitbringen

### Yin und Yang Yoga

- 📅 7. bis 28. Juli, 18.00–19.00 Uhr,  
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Wir mischen langsames, entspanntes Yin Yoga mit kraftvollem dynamischen Yang Yoga.

- 👤 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- 👥 Anfänger\*innen
- 👤 Jedes Alter • Matte oder Decke mitbringen



## Dienstags

### Fitness-Hula-Hoop (2 Kurse je 60 Minuten)

- ☉ 3. Juni bis 26. August, 17.30–18.30 Uhr (Kurs 1), 18.30–19.30 Uhr (Kurs 2), Wiese hinter dem Südbad

Es wird ein Gesamtkörpertraining im Stehen mit dem Fitness-Hula-Hoop-Reifen angeboten. Wir trainieren nicht nur, den Reifen kreisen zu lassen, sondern nutzen ihn auch als Hilfsmittel für andere Sportübungen.

- ☉ Jacqueline Wiederhold, ASC Mülheim e.V.
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ① Jedes Alter

### Fitness-Mix: Faszien, Rücken, Bop & T-Bo

- ☉ 15. Juli bis 12. August, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park (Wiese am Ringlokschuppen)

Ein bunter Mix an Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen in Kombination mit Faszientraining. Es werden einige Übungen für ein aerobes Herz-Kreislauf-Training durchgeführt. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Mobilität und Stärke werden durch einfache Übungen verbessert.

- ☉ Petra Elbers, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e.V./ Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e.V.
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ① Erwachsene

### Line Dance

- ☉ 17. & 24. Juni, 1. & 15. & 29. Juli, 12. & 26. August, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park am Ringlokschuppen (Drehscheibe)

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die zu den American Line und Western Dances gehört. Meist wird auf Country und New Country Music getanzt, aber auch zu Irish Folk Music, Oldies oder zu modernen Liedern aus fast jeder Musikrichtung: geeignet für alle von 16 bis 99 Jahren, die Spaß am Tanzen haben.

- ☉ Karin Hemmelmann / Stefanie Anstötz, VfB Grün-Weiß Mülheim 1980 e.V.
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ① Erwachsene, Senior\*innen

## Dienstags

### Rückengymnastik

- ☉ 3. Juni bis 29. Juli, 18.00–19.00 Uhr, MüGa-Park

Gymnastik zur Stärkung des Rückens und Verbesserung der Körperhaltung

- ☉ Olena Kozar, ASC Mülheim e.V.
- ☺ Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ① Erwachsene, Senior\*innen



## Mittwochs

### Bogensport

- ④ 4. Juni bis 6. August, 18.00–20.00 Uhr,  
Anlage TBD Speldorf 1895 e. V., Langensiepenstraße 48 a,  
45478 Mülheim an der Ruhr

Die Teilnehmenden können Bogenschießen testen.

- ☺ Dirk Hoffmann-McGregor, TBD Speldorf 1895 e. V.
- ② Anfänger\*innen
- ① Jedes Alter



### Drachenbootsport

- ④ 4. Juni bis 27. August, 18.30–20.00 Uhr,  
Bootshaus DJK-Ruhrwacht e. V., Mintarder Straße 19,  
45481 Mülheim an der Ruhr

Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination und Ausdauer werden trainiert. Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine Schwimmbefähigung in Kleidung bis 50 m. Die Sporttauglichkeit sollten alle Teilnehmenden vorsorglich ärztlich abklären.

- ☺ Philipp Altegoer, DJK-Ruhrwacht e. V.
- ② Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ① Erwachsene, Senior\*innen • Bitte den hinteren Eingang auf dem Hof des Bootshauses benutzen.

## Mittwochs

### Einstieg in den Kanuwandersport

- ④ 4. Juni bis 27. August, 18.00–19.30 Uhr,  
Bootshaus DJK-Ruhrwacht e. V., Mintarder Straße 19,  
45481 Mülheim an der Ruhr

Kanusport ist die wohl schönste Art und Weise, die Natur vom Wasser aus zu genießen. Diese Natursportart ist leicht zu erlernen und kann einzeln oder in Gruppen ausgeübt werden. Kanufahren kann von Menschen in jedem Alter betrieben werden, solange eine allgemeine sportliche Fitness gegeben ist. Vorbedingung ist, gut schwimmen zu können. Wie bei den meisten Sportarten empfehlen wir, vorab eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen, um gesundheitliche Risiken ausschließen zu können. Ein passendes Boot sowie Paddel und Schwimmweste werden im Rahmen des Einführungskurses gestellt.

- ☺ Thomas Glasow, DJK-Ruhrwacht e. V.
- ② Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- ① Erwachsene, Senior\*innen • Bitte 15 min vor Beginn der Veranstaltung hinter dem Bootshaus zum Treffen erscheinen. • Mitzubringen: wetterabhängige Kleidung, ein Satz Sportkleidung zum Wechseln sowie ein Paar Schuhe, die unbeaufsichtigt am Steg liegen gelassen oder mit ins Boot genommen werden können (z.B. Crocs, Strandschuhe etc.)



## Mittwochs

### Fahrradtreff für alle

- 🕒 4. Juni bis 27. August, 18.00–20.30 Uhr (Treffpunkt: 17.45 Uhr), je nach Strecke, Teilnehmerzahl und Fitnessstand ggf. auch länger, Wasserbahnhof (Schleuseninsel), Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Radfahren ist eine gelenkschonende Form des Ausdauertrainings, bei der nahezu alle Muskelgruppen sowie das Gleichgewicht trainiert werden. Routen von 25 bis 40 km stehen zur Wahl.

- 👤 Heinz Hake, Rad Club Sturmvogel 1898 e.V. Mülheim
- 🚲 Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Helmpflicht!



### Hatha Yoga

- 🕒 4. Juni bis 27. August, 17.00–18.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (kleine Wiese an der Schlossmauer)

Wer sich auf Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufe einlässt, kräftigt die Muskulatur und erhöht Beweglichkeit und Körperbewusstsein. In Verbindung mit bewusster Atmung wird auch der Weg zu geistiger Entspannung unterstützt. Das Angebot besteht aus einem Wechsel von Halteübungen und kleineren Bewegungsabfolgen.

- 👤 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein 1889 e.V.
- 🚲 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Matte mitbringen

## Mittwochs



### Nordic Walking

- 🕒 4. Juni bis 9. Juli, 18.00–19.30 Uhr, Witthausbusch, Eingang Ecke Semmelweisstraße / Virchowstraße

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem im schnellen Gehen durch den Einsatz von Stöcken zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Hier werden Grundlagentechniken vermittelt und gemeinsam verbessert.

- 👤 Joachim Singendonk, Sauerländischer Gebirgsverein Mülheim an der Ruhr e.V.
- 🚲 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

### Boule / Pétanque

- 🕒 2. bis 23. Juli, 16.00–17.30 Uhr, Treffpunkt: Eingang Raffelbergpark

Boule für Anfänger\*innen

- 👤 Bernd Burichter und Oliver Schmeer, Raffelberger Pétanque Verein e.V.
- 🚲 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene

### Zumba

- 🕒 4. Juni bis 16. Juli, 19.00–20.00 Uhr, MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Zumba verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen und anderen internationalen Tänzen. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System durch Musik und Tanzschritte in Schwung gebracht.

- 👤 Jürgen Krämer, Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim an der Ruhr e.V.
- 🚲 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene, Senior\*innen

## Donnerstags



## Donnerstags

### Stand-Up-Paddling (SUP)

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Treffpunkt: Clubgelände des KHTC e. V. hinter dem Clubhaus, Mintarder Straße 39, 45481 Mülheim an der Ruhr, gepaddelt wird auf der Ruhr

Stand-Up-Paddling hat sich in den letzten Jahren zu einer Trend-Sportart entwickelt. „Gepaddelt“ wird im Stehen auf einem sogenannten inflatablen (aufblasbaren) SUP. Paddeltechnik, Auge-Hand-Koordination, Bewegungsabläufe, Balance und Ausdauer werden trainiert.

Boards, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf sieben Paddler\*innen beschränkt.

- 👤 Oliver Vogt und Uwe Dörrenhaus, Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e. V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 🕒 Jedes Alter (ab 16 Jahre) • Voraussetzung: Schwimmfähigkeit • Umkleiden und Duschen vorhanden • Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung mit Bestätigung per E-Mail an [sup@khtc.de](mailto:sup@khtc.de) • Aufgrund der hohen Nachfrage nur einmalige Teilnahme möglich

### AROHA

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 18.45 Uhr,  
MüGa-Park (Wiese am Ringlokschuppen)

Zu rhythmischer Musik werden ausdrucksstarke Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout.

- 👤 Silvia Schramm, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e. V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 🕒 Jedes Alter • Sportmatte und Handtuch mitbringen



### Fit für Bewegung im Park

- 🕒 12. Juni bis 21. August, 13.00 – 14.00 Uhr,  
Witthausbusch (zwischen Tiergehege und Spielplatz)

Eine Mischung aus Walking und Mobilisation, geeignet für Menschen ab 65 Jahren auch mit Einschränkungen, insbesondere im Bereich der Inneren Medizin. Unter Aufsicht einer qualifizierten Trainerin erfolgt ein Heranführen an dauerhafte Bewegung. Durch individuelle und motivierende Aufgabenstellungen kommt es zu langsamen, aber stetigen Leistungssteigerungen. Strecke, Tempo und Bewegungsanforderungen können unter fachkundiger Aufsicht ganz individuell angepasst werden.

- 👤 Britta Sczesny, GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e. V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 🕒 Senior\*innen

### Zirkeltraining im Outdoor-Park

- 🕒 5. Juni bis 28. August, 18.00 – 19.00 Uhr,  
Outdoor-Park vor dem TSV Viktoria Fitness- & Gesundheitszentrum,  
Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

Zirkeltraining an den Geräten des Dr. Wolff Outdoor-Parks sowie mit verschiedenen Kleingeräten

- 👤 Rafael Wyink, TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e. V.
- 👤 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 🕒 Erwachsene • Handtuch mitbringen

## Freitags

### Boulesport

- 🕒 6. Juni bis 8. August, 16.00 – 17.30 Uhr,  
Bouleplatz Witthausbusch

Die Teilnehmenden können in spielerischer, praxisorientierter Weise die grundlegenden Spielregeln und -techniken kennenlernen. Im Vordergrund steht der direkte Zugang zur Sportart. Natürlich wird viel gespielt.

- 👤 Hermann Voßwinkel, Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene

### Dart kennenlernen

- 🕒 6. Juni bis 29. August, 19.00 – 20.30 Uhr,  
Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48 a,  
45478 Mülheim an der Ruhr

Die Teilnehmenden können Dart kennenlernen.

- 👤 Manfred Tefs, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene, Senior\*innen

### Faszientraining ohne Hilfsmittel

- 🕒 6. Juni bis 29. August, 10.00 – 11.00 Uhr,  
MüGa-Park (Wiese am Ringlokschuppen)

Angeboten wird ein Ganzkörper-Workout mit Musik und viel Spaß, welches insbesondere das muskuläre Bindegewebe beansprucht und die Beweglichkeit verbessert.

- 👤 Silvia Schramm, TV Einigkeit 06 Mülheim Dümpten e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Jedes Alter • Sportmatte und Handtuch mitbringen

### Gehfußball

- 🕒 6. Juni bis 29. August, 18.00 – 19.30 Uhr,  
Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48 a,  
45478 Mülheim an der Ruhr

Senior\*innengerechter Wiedereinstieg in den Ballsport, ab 30 Jahren aufwärts

- 👤 Frank Everding, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene (ab 30 Jahre), Senior\*innen

## Freitags

### Jiu Jitsu

- 🕒 18. Juli bis 22. August, 19.30 – 21.00 Uhr,  
Sportpark Styrum, Tengelmann Arena

Jiu Jitsu kann man sinngemäß übersetzen als „die sanfte Kunst“ der Selbstverteidigung. Wir kombinieren grundlegende Jiu-Jitsu-Techniken mit Fitnessübungen, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Das Angebot richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in den Sport einsteigen möchten. Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben!

- 👤 Dominik Löser, BUJINDO e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene



## Samstags

### Balance Yoga

🕒 7. Juni bis 19. Juli, 10.00–11.00 Uhr,  
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Balance Yoga ist eine harmonische Kombination aus traditionellen Asanas und moderner Fitnessentwicklung und verbindet Bewegung und Atmung. Die Einheiten können sowohl auf Anfänger\*innen als auch auf erfahrene Praktizierende ausgerichtet werden.

- 👤 Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e. V.
- 👥 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene



## Samstags

### Gymnastik „Gesunder Rücken“

🕒 7. Juni bis 19. Juli, 11.15–12.15 Uhr,  
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Dieser Kurs wurde speziell für Personen entwickelt, die ihren Rücken stärken, Schmerzen lindern und zukünftigen Problemen vorbeugen möchten. Die Körperübungen, die dem individuellen Können angepasst werden, werden durch Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt.

- 👤 Oksana Shekhanina, ASC Mülheim e. V.
- 👥 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene

### Wudang Taijiquan / Qi Gong

🕒 19. Juli bis 22. August, 11.00–12.30 Uhr,  
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese)

Das Taijiquan der Wudangberge ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit. Die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Es werden Grundlagen der Bewegungsmethodik für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene vermittelt.

- 👤 Thomas Pohl, Zhang Sanfeng Wuguan
- 👥 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Jedes Alter • Schuhe mit flacher Sohle mitbringen

### Yoga im Wald

🕒 12. Juli bis 9. August, 11.00–12.30 Uhr,  
Uhlenhorst (Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof)

Einfache Yoga- und Atemübungen bei einem Waldspaziergang

- 👤 Andrea Mühlenfeld, Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim e. V.
- 👥 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene, Senior\*innen

## Sonntags

### Boule / Pétanque

- 🕒 15. Juni bis 20. Juli, 11.00–12.30 Uhr,  
Bouleplatz „Auf dem Dudel“ in den Ruhranlagen

Boule ist eine faszinierende und relativ leicht zu erlernende Sportart für Jung und Alt. Bei diesem Angebot werden die allgemeinen Grundlagen vermittelt – frei nach dem Motto „Spiel, Spaß und Sport“.

- 👤 Johannes Wolbeck, Turnerschaft 1912 e.V. Mülheim-Ruhr-Saarn
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Jedes Alter

### Hatha Yoga

- 🕒 1. Juni bis 31. August, 10.00–11.00 Uhr,  
MüGa-Park am Schloß Broich (große Wiese )

Wer sich auf Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufe einlässt, kräftigt die Muskulatur und erhöht Beweglichkeit und Körperbewusstsein. In Verbindung mit bewusster Atmung wird auch der Weg zu geistiger Entspannung unterstützt. Das Angebot besteht aus einem Wechsel von Halteübungen und kleineren Bewegungsabfolgen.

- 👤 Gabi Steuer, Styrumer Turnverein 1889 e.V.
- 👤 Anfänger\*innen und Fortgeschrittene
- 👤 Erwachsene • Matte mitbringen

### Qi Gong

- 🕒 1. Juni bis 13. Juli, 10.00–11.30 Uhr,  
Anlage TBD Speldorf 1895 e.V., Langensiepenstraße 48 a,  
45478 Mülheim an der Ruhr

Bewegung in Harmonie: Hier wird Stress reduziert, Herz und Kreislauf gestärkt, der Körper mobilisiert und die Konzentration verbessert. Qi (Chi) Gong ist Bewegung, die durch Wiederholung lebt, und gleichzeitig Meditation in Bewegung.

- 👤 Daglind McGregor, TBD Speldorf 1895 e.V.
- 👤 Anfänger\*innen
- 👤 Erwachsene



#### Vereine gesucht:

Sie sind ein **Mülheimer Verein** und möchten mit einem **Kursangebot 2026** dabei sein? Sie können mit einem Angebot für **Groß und Klein unser Kursangebot** bereichern? Dann melden Sie sich – wir freuen uns auf Ihre Vielfalt und Kurse!

#### Sponsor\*innen gesucht:

Sie sind begeistert von unserem Projekt und möchten uns als Sponsor\*in unterstützen? Sprechen Sie uns gerne an!

Sie möchten spenden ohne Sponsor\*in zu sein? Dann nutzen Sie diesen QR-Code und bekommen eine Spendenbescheinigung.



Sie haben **Wünsche und Anregungen** für unser Projekt? Wir freuen uns über Ihr Feedback.

Vielen Dank!

Ihr „Mülheim macht Sport“-Team

Mit freundlicher Unterstützung von:

**west**energie

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**S** Sparkasse  
Mülheim an der Ruhr

Sportjugend im  
**MÜLHEIMER  
SPORTBUND**



Volksbank  
Rhein-Ruhr



## Kontakt „Sport im Park“:



**Mülheim macht Sport**

**Silke Krebs-Sachs**

T 0208 308 50 20

[silke.krebs-sachs@msb-mh.de](mailto:silke.krebs-sachs@msb-mh.de)

**Lisa Goldschmidt**

T 0208 455 52 17

[Lisa.Goldschmidt@muelheim-ruhr.de](mailto:Lisa.Goldschmidt@muelheim-ruhr.de)

**Weitere Infos:**

[www.muelheimer-sportbund.de/muelheim-macht-sport/sport-im-park](http://www.muelheimer-sportbund.de/muelheim-macht-sport/sport-im-park)



[facebook.com/muelheimmacht sport](https://facebook.com/muelheimmacht sport)

[instagram.com/muelheimmacht sport](https://instagram.com/muelheimmacht sport)