

SPORTLICH DURCH DEN SOMMER

Mit 25 KOSTENLOSEN Angeboten von
11 Solinger Sportvereinen – ohne Anmeldung

MENSCH,
Solingen

KOMM SEI DABEI:
01.06. – 31.08.2024

Veranstaltet von:



Unterstützt durch:

Offizieller Medienpartner





Sport im Park 2024



Detlef Wagner
Präsident des Solinger Sportbund e. V.

Liebe Solingerinnen und Solinger,

unsere Klingenstadt ist eine Stadt voller grüner Oasen. Wie wäre es, wenn Sie es sich diesen Sommer zur Aufgabe machen, einige unserer Parkanlagen einmal ganz neu kennenzulernen?

Unser kostenfreies und vielfältiges „Sport im Park“-Angebot macht es möglich. Mit 25 Bewegungs- und Sportangeboten von 11 Solinger Sportvereinen ist von Juni bis August für Jede und Jeden etwas Passendes dabei.

Mit sportlichen Grüßen

Detlef Wagner



BERGISCHE KRANKENKASSE – deine starke Gesundheitspartnerin

Die BERGISCHE hat ein Herz für unsere Region. Sie macht sich mit vielfältigen Projekten insbesondere für die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Familien stark. Die BERGISCHE unterstützt seit 2019 „Sport im Park Solingen“. Dadurch hat sie zum Erfolg des Projekts maßgeblich beigetragen. Dank der Förderung der sportlichen Krankenkasse sind die Angebote kostenlos – eurer Freude an Bewegung zuliebe. www.bergische-krankenkasse.de



„Sport im Park“ ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich in unserer schönen Klingenstadt zu bewegen, neue Leute kennenzulernen und Spaß zu haben. Die Parks und Grünflächen in Solingen bieten die perfekte Kulisse für ein unvergessliches Outdoor-Trainingserlebnis: Fit halten, die Schönheit der Natur genießen und Energiereserven aufladen. Wir sind stolz, dass wir mit diesem Angebot unsere Stadtgemeinschaft unterstützen können und danken ganz besonders den lokalen Sportvereinen und Übungsleitern und dem Solinger Sportbund, die dies möglich machen. Die Stadt Solingen wünscht allen viel Spaß beim Mitmachen! www.solingen.de



„Sport im Park“ ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich in unserer schönen Klingenstadt zu bewegen, neue Leute kennenzulernen und Spaß zu haben. Die Parks und Grünflächen in Solingen bieten die perfekte Kulisse für ein unvergessliches Outdoor-Trainingserlebnis: Fit halten, die Schönheit der Natur genießen und Energiereserven aufladen. Wir sind stolz, dass wir mit diesem Angebot unsere Stadtgemeinschaft unterstützen können und danken ganz besonders den lokalen Sportvereinen und Übungsleitern und dem Solinger Sportbund, die dies möglich machen. Die Stadt Solingen wünscht allen viel Spaß beim Mitmachen! www.solingen.de



Endlich wieder „Sport im Park“: Nach dunklen und regnerischen Monaten freuen wir uns auf Sonne und frische Sommerluft. Dann ist der innere Schweinehund oft leichter zu überwinden als im Winter. „Sport im Park“ ist ein Angebot, das seit Jahren verlässlich für Begeisterung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sorgt. Das liegt an den schönen Orten und den zahlreichen Angeboten, die engagierte Menschen auf die Beine stellen. In der Gruppe gibt es dabei viele Möglichkeiten, neue Sportarten kennenzulernen – kostenlos. Oder mit Bewährtem etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Mitmachen ist denkbar einfach, für jeden und jede ist etwas dabei. Wir freuen uns, dieses tolle Angebot als Solinger Tageblatt erneut zu unterstützen. Es macht Spaß und hält fit – oder macht fit. Mehr geht nicht. www.solinger-tageblatt.de



Die tolle Aktion „Sport im Park“ fördern wir ausgesprochen gerne, denn hier lässt sich körperliche Fitness mit Freizeit verbinden und alle profitieren davon: gemeinsam in der Gruppe etwas Gutes für den eigenen Körper tun, sich an der frischen Luft bewegen, miteinander ins Gespräch kommen und dazu noch die schöne Umgebung in den Solinger Parks und Grünflächen genießen. Das Angebot zum Mitmachen richtet sich an jede und jeden. Wir wünschen allen, die teilnehmen, ganz viel Spaß und danken den Helfenden in den Solinger Vereinen sehr herzlich für ihren Einsatz mit Herzblut, Ideenreichtum und ganz viel Engagement.



Beate Böllermann



Karl Koch



Sarah Schubert



Axel Schweiß



Marie Musterfrau



Beate Mängelsaft



Karl Schal



Sarah Sahara



Nicole Bleistift



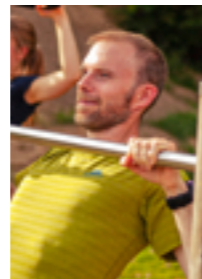
Bernd Banx



Mila Krümmel



Laura Löffel



Hans Hase



Anna Conda

Wissenswertes

- | Alle Sportangebote starten im **Juni, Juli oder August** – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die genauen Zeiten und die Dauer der Kurse findest du auf den Angebotsseiten.
- | Komm in **bequemer Freizeit- oder Sportkleidung**, in der du dich gut bewegen kannst und denk an ein **erfrischendes Getränk**.
- | Für einige Angebote ist **angebotsbezogenes Material** wie z. B. Badesachen oder ein Hula-Hoop-Reifen mitzubringen. Bitte den Angebotsseiten entnehmen.
- | Denk an **ausreichenden Sonnenschutz**, wie z. B. Sonnencreme, eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und ein Handtuch.
- | Bitte beachte, dass sich vor Ort **keine Duschen, Umkleiden und auch keine Toiletten** befinden.
- | Nimm an den Sportangeboten nur teil, wenn du dich **gesund und fit fühlst**. Wenn du dir unsicher bist, frage vorher deinen Hausarzt um Rat.



Nordicwalking speziell XL

Wir laufen im Park Engelsbergerhof ein angepasstes Tempo, entsprechender Streckenlänge mit moderatem Gleichgewichts- und Fitnessstraining.



05.06. – 28.08.2024
Mittwoch
9:00 – 10:00 Uhr



Wanderparkplatz, Engelsberger Hof



Daniela Decker Limbach



ab ca. 50 Jahre



Basketball für Kinder und Jugendliche

Einführung in den Teamsport Basketball für Kinder und Jugendliche, wobei der Spaß hier groß geschrieben wird und im Vordergrund steht.

Treffpunkt: Basketballplatz, Nordbahnhof



02.06. – 25.08.2024
Sonntag
12:00 – 14:00 Uhr



Korkenziehertrasse, Zugang Haumann- & Schlachthofstr.



Yovanny



ab 5 Jahre



Hula-Hoop

Zur Verbesserung von Koordination und Fitness ist der Kurs perfekt geeignet für alle Aerobic- und Workout-Fans, die nach einer neuen Fun-Variante suchen. Hula-Hoop ist Trend! Wir sind natürlich mit dabei. Ihr auch?

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen

🕒 **03.06. – 29.07.2024**
Montag
18:15 – 18:45 Uhr

📍 **Heinz-Peters-Platz, Eifestr. 88a**

💬 **Rieke Eigemann**

👥 **14 – 60 Jahre**



Disc-Golf

Discgolf ist ein Frisbeesportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit der Scheibe und einer möglichst geringen Anzahl an Würfeln in den Korb zu werfen. Wir bieten ein Probetraining an, das auf der Discgolf Anlage im Bärenloch stattfindet. Treffpunkt: Info-Tafel, Eingang Bimerich.

🕒 **04.06. – 25.06.2024**
Dienstag
18:00 Uhr

📍 **Discgolf-Anlage Bärenloch**

💬 **F. Hamacher, A. Kaivers, M. Jaspert**


👥 **5 – 85 Jahre**





Roundnet

Der Trendsport Roundnet ist angehaucht vom Beachvolleyball und vereint Spielwitz, Fairplay, Koordination und Ballgefühl! Nutzt die Gelegenheit die Trendsportart auszuprobieren oder kommt für ein paar Pick-Up-Games mit neuen Leuten vorbei!

 **04.06. – 30.07.2024**
Dienstag
19:00 – 20:00 Uhr

 **Heinz-Peters-Platz, Eifestr. 88a**


 **Tim Becker**

 **14 – 60 Jahre**



Modern American Square Dance

Es wird nach Anweisung eines „Callers“ getanzt, daher entfällt das Lernen einer Schrittreihenfolge. Da sich vor jedem Tanz immer neue Gruppen von 8 Tänzern zusammenfinden, ist die Tanzveranstaltung auch für Einzeltänzer geeignet.

 **04.06. – 25.06.2024**
Dienstag
19:30 – 22:00 Uhr

 **Südpark, Holzfläche zw. Parkplatz & Güterhallen**

 **Ralf Bender, Michael Brandt, „Osz“, Lisa Schwalm**


 **ab 10 Jahre**





Pound Rockout

Werde für eine Stunde zum Rockstar. Mit sogenannten Ripsticks trommelst du los - so werden Boden und Luft zum Schlagzeug. Achtung Suchtgefahr!

 **07.06. – 28.06.2024**
Freitag
19:00 – 20:00 Uhr

 **Wiese am Kriegerdenkmal, Gräfrath**

 **Vanessa Buccheri**


 **keine Altersbeschränkung**



Yoga in Burg

Wir starten gemeinsam am Treffpunkt und erklimmen den teilweise steilen und manchmal holprigen Weg zum Burger Diederichstempel. Dort werden wir gemeinsam im Flow die Sonne begrüßen. Dich erwarten 60 Minuten entspannendes und kräftigendes HathaYoga. Geeignet für alle, die den Weg zum Diederichstempel schaffen wollen & können.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Eschbachstraße in Unterburg

 **01.06. – 29.06.2024**
Samstag
10:30 Uhr

 **Burger Diederichstempel**

 **Christina Ramm**

 **keine Altersbeschränkung**






Join the Gravel: Entdecke mit uns die bergischen Schotterpisten!

Du möchtest Gleichgesinnte kennenlernen oder einfach mal eine andere Strecken fahren? Dann schließe dich unserer Gravelausfahrt an. Die Routen veröffentlichen wir jeden Samstag über unseren Instagram-Account. So kannst du im Vorfeld perfekt einschätzen, ob die Tour etwas für dich ist. In der Regel fahren wir zw. 40 – 60 km.


Info: Durchschnittsgeschwindigkeit: ca. 20 km/h

Bitte mitbringen: Gravelbike, Helm, ausreichend Verpflegung (Snacks & Wasser), ggf. Flickzeug

 **02.06. – 30.06.2024**
Sonntag
08:50 Uhr, Abfahrt 09:00 Uhr

 **Haupteingang Solingen Hbf**

 **Nils Bauroth**


 **ab 18 Jahre**




Get Ready to Ride: Erlebe mit uns das Bergische Land!

Du möchtest Gleichgesinnte kennenlernen oder einfach mal eine andere Strecken fahren? Dann schließe dich unserer Rennradausfahrt an. Die Routen veröffentlichen wir jeden Samstag über unseren Instagram-Account. So kannst du im Vorfeld perfekt einschätzen, ob die Tour etwas für dich ist. In der Regel fahren wir zw. 60 – 90 km.
Info: Durchschnittsgeschwindigkeit: ca. 25 km/h

Bitte mitbringen: Rennrad, Helm, ausreichend Verpflegung (Snacks & Wasser), ggf. Flickzeug

 **02.06. – 30.06.2024**
Sonntag
08:50 Uhr, Abfahrt 09:00 Uhr

 **Haupteingang Solingen Hbf**


 **Philipp Agethen**

 **ab 18 Jahre**





Fussball Probetraining

Wir bieten Schnuppertraining auf dem Sportplatz Zietenstrasse in Solingen an. Eingeladen sind alle Kinder der entsprechenden Altersstufen - im Mittelpunkt steht dabei vor allem der Spass.

 **08.07. – 19.08.2024**
Montag
16:30 Uhr

 **Sportplatz Zietenstraße, Umkleide**

 **Leon Birken, Dennis Manuel Canales Barrera**

 **6 – 9 Jahre**


 **Udo Römer**

 **10 – 14 Jahre**



Workout für alle

Intensive Trainingseinheit, die auf die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen ausgelegt ist und die körperliche Fitness verbessert.

 **01.07. – 29.07.2024**
Montag
19:00 – 20:00 Uhr

 **Heinz-Peters-Platz, Eifestr. 88a**


 **Rikki Pöppel**

 **keine Altersbeschränkung**




Walk & Stretch

Nach einer schwingvollen Walkingrunde durch das Lochbachtal folgen Übungen zum wohltuenden Dehnen der Muskulatur sowie einige Übungen zur Stabilisierung und Koordination, ein gesundes Sportangebot für das genau richtige Maß an Bewegung nach einem Arbeitstag!
Tipp: Eigene Matte gerne mitbringen, wenn vorhanden.

 **02.07. – 30.07.2024**
 Dienstag
 18:30 – 19:30 Uhr

 **Heinz-Peters-Platz, Eifestr. 88a**


 **Katja Schützner**


 **14 – 60 Jahre**



Workout für alle

Intensive Trainingseinheit, die auf die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen ausgelegt ist und die körperliche Fitness verbessert.

 **02.07. – 30.07.2024**
 Dienstag
 19:00 – 20:00 Uhr

 **OTV, Hubertusstr., Wiese (hinter Parkplatz)**


 **Rikki Pöppel**

 **keine Altersbeschränkung**




Qigong im Südpark

Qigong ist eine chinesische Entspannungsmethode, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt. Sanfte Bewegungen verbessern Gesundheit und Laune.

 **04.07. – 25.07.2024**
Donnerstag
17:30 – 18:30 Uhr

 **Südpark, Baumreihe neben Plagiarius**

 **Irmgard Woitas-Ern**


 **ab 12 Jahre**



Fit durch den Alltag

Ein raffiniertes und spezielles Muskeltraining auf einem Stuhl. Der Einsatz von leichten Gewichten oder Tubes straffen den gesamten Körper.
Hinweis: Bitte ein Handtuch mitbringen.

 **11.07. – 01.08.2024**
Donnerstag
11:00 – 12:00 Uhr

 **OTV, Parkplatz an der OTV-Halle**

 **Martina Moravansky**

 **keine Altersbeschränkung**



Fitness-Mix

Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Abwechslungsreich und intensiviert mit und ohne Hilfsmitteln. Hinweis: Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

 **11.07. – 01.08.2024**
Donnerstag
17:00 – 18:00 Uhr

 **OTV, Hubertusstr., Wiese (hinter Parkplatz)**


 **Martina Moravansky**

 **keine Altersbeschränkung**



Dance Aerobic

Verbindung zwischen Fitness und Tanz, leichte Schrittkombinationen werden bei cooler Musik zu einer Choreografie aufgebaut.

 **04.07. – 25.07.2024**
Donnerstag
19:00 – 20:30 Uhr

 **Heinz-Peters-Platz, Eifestr. 88a**

 **Rikki Pöppel**


 **ab 14 – 60 Jahre**



WMTV Solingen 1861 e.V.

Koordinative Bewegungsspiele

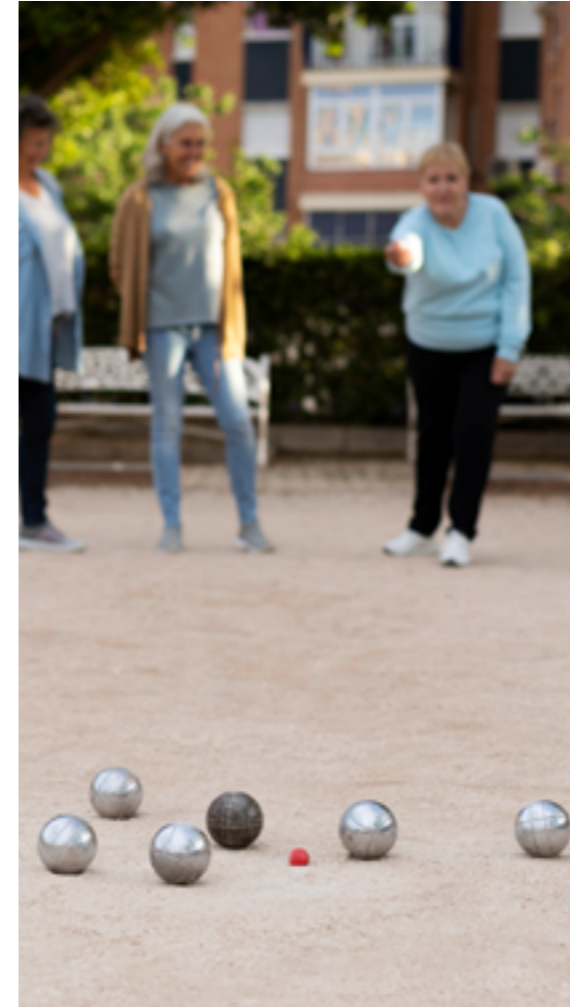
Spiel und Spaß in der Jahnkampfbahn mit Frisbee, Leitergolf, Kubb, Boule und einiges mehr. Lasst euch überraschen und probiert es aus.

 **11.07. – 25.07. & 22.08. – 29.08.2024**
Donnerstag
ab 18:15 Uhr

 **Stadion Jahnkampfbahn, Eingang**


 **Stefan Schumacher**

 **ab 16 Jahre**



Boule für klein & groß

Boule wird umgangssprachlich als Sammelbezeichnung für Kugelsportarten verwendet bei denen es darum geht, schwere Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen.

 **05.07. – 30.08.2024**
Freitag
15:00 – 17:00 Uhr

 **Sandstr. 20, Boulebahn St. Engelbert**

 **Kirsten Rungenhagen**


 **ab 12 Jahre**



Bezirk Solingen e.V.

Spielerisches Kinder-Schwimmen

Auch für unsere Kleinen haben wir das passende Angebot, um mit Spiel und Spaß in den Sommerferien eure Wassersicherheit zu verbessern. Gerne können eure Eltern parallel an unserem Rettungsschwimm-Angebot teilnehmen. **Hinweis: Dies ist kein Seepferdchen-Schwimmkurs. Kinder dürfen nur in Begleitung ihrer Erziehungsberechtigten teilnehmen.**

 **05.08. – 28.08.2024**
Montag & Mittwoch
19:15 – 20:15 Uhr

 **Freibad Ittertal, Mittelitter 10, Kinderschwimmbecken**

 **Team DLRG, Martin Sinkwitz, Christian Rempel, Stefan Voos**

 **ab ca. 5 Jahre**




Bezirk Solingen e.V.

Schwimmen für Senioren

Ein spezielles Schwimm-Angebot bieten wir für SeniorInnen im Freibad Ittertal an. Neben der Steigerung und Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit stärken Bewegung und Sport die Psyche und ermöglichen das Knüpfen neuer und das Festigen bestehender Kontakte.

Bitte mitbringen: Badeutensilien

 **05.08. – 28.08.2024**
Montag & Mittwoch
19:15 – 20:15 Uhr

 **Freibad Ittertal, Mittelitter 10, Schwimmbecken**

 **Team DLRG, Martin Sinkwitz, Christian Rempel, Stefan Voos**

 **ab ca. 60 Jahre, aber auch jünger**


DLRG

Bezirk Solingen e.V.

Rettungsschwimm-Schnuppern


Auspornen mal anders! Mit diesem Schnupperkurs legt ihr den Grundstein für eine abwechslungsreiche Ausbildung zum Rettungsschwimmer. Wir bauen eure eingerosteten Schwimm-Skills wieder auf und bringen so ein bisschen mehr Sicherheit in den nächsten Strandurlaub!

Bitte mitbringen: Badeutensilien

 **05.08. – 28.08.2024**
Montag & Mittwoch
19:15 – 20:15 Uhr

 **Freibad Ittertal, Mittelitter 10, Schwimmbecken**

 **Team DLRG, M. Sinkwitz, C. Rempel, S. Voos**


 **ab ca. 12 Jahre**



WMTV Solingen 1861 e.V.

Pound Rockout Workout

Der coole Fitness-Trend ist ein Ganzkörperworkout. Die Ripstix (Drumsticks) machen uns zum Rockstar bei toller Musik. Es maht riesigen Spaß. Rockt mit uns den Stadtpark.

 **07.08. – 28.08.2024**
Mittwoch
18:00 – 19:00 Uhr

 **Walder Stadtpark, Friedrich-Ebert-Straße**

 **Melli Tillert, Tina Jenniges**

 **5 – 99 Jahre**

ENTWURF

ENTWURF

Impressum

Herausgeber:

Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27
42651 Solingen
Vorstand:
Karen Leiding, Christopher Winter
E-Mail: info@solingersport.de
VR 25837 Amtsgericht Wuppertal
St.-Nr.: 128/5838/5094

Geschäftsstelle:

Öffnungszeiten:
Montag – Mittwoch und Freitag 9 – 12 Uhr,
Donnerstag 14 – 17 Uhr
Telefon: 0212 - 20 22 29
E-Mail: info@solingersport.de
Homepage: www.solingersport.de

Redaktion:

Solinger Sportbund e.V.

Grafik/Satz:

Jennifer Horn | uniqhorn.design
E-Mail: hello@uniqhorn.design
Homepage: www.uniqhorn.design

Druckauflage:

500 Exemplare

Bildnachweise:

Bilder „Sport im Park“ von Jonah Mattheus,
Freepik.com, Shutterstock.com,
Unsplash.com, private Bilder

Stand: April 2024 - Änderungen vorbehalten



SPORTLICH!

Mit der **Solingen SportApp**
immer up to date sein!

Alle Infos in der **Solingen SportApp** oder auf **solingersport.de**

