

SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH,
SPORT IM PARK 2021 –
KOMM MACH MIT!

MAX  CAMP
Handball for **KIDS**

WORK OFF THE STRESS!

Hierbei geht es um das Zusammenspiel von Kraft und Mobilität zum Stressabbau und Auspowern nach einem stressigen Arbeitstag.

Zeitraum:

montags, 07.06. - 28.06.2021,

16:30 - 17:30 Uhr

mittwochs, 09.06. - 30.06.2021,

16:30 - 17:30 Uhr

Treffpunkt:

Bolzplatz am Südpark, Am Südpark

Übungsleiter:

Alessio

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



Verein Solingen-Mitte
Reha- und Behindertensport
Solingen e.V.

LINE DANCE

Line Dance für alle!

Zeitraum: dienstags, 08.06. - 31.08.2021, 15:15 - 16:15 Uhr

Treffpunkt: Südpark **Übungsleiter:** Frank

FIT IM ALLTAG

Gymnastik für alle.

Zeitraum: mittwochs, 09.06. - 25.08.2021, 16:30 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Südpark **Übungsleiterin:** Dagmar

BOULE

Boule für Klein und Groß.

Zeitraum: freitags, 11.06. - 27.08.2021, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: St. Engelbert, Sandstraße 20 **Übungsleiterin:** Kirsten

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



WORKOUT FÜR ERWACHSENE

Gemeinsam halten wir uns fit!

Zeitraum: dienstags, 08.06. - 31.08.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: An der großen Holzbank im Südpark
Übungsleiterin: Jenni

TANZEN FÜR KINDER UNTER FREIEM HIMMEL

Kindertanzen für Groß und Klein.

Zeitraum: dienstags, 08.06. - 31.08.2021, 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: An der großen Holzbank im Südpark
Übungsleiterin: Seraphina **Zielgruppe:** Kinder 4 - 10 Jahre

FIT FUN FAMILY

Gemeinsam als Familie seid ihr ein Team!

Zeitraum: mittwochs, 09.06. - 25.08.2021, 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: An der großen Holzbank im Südpark
Übungsleiterinnen: Seraphina & Jenni

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



FUNCTIONAL TRAINING

Intensives Kraft- und Ausdauertraining, oft in Intervalltrainingsformen (z.B. Tabata), zum Teil mit Kleingräten.

Zeitraum: dienstags, 08.06. - 31.08.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstraße 88a

Übungsleiter: Jannis

ROUNDNET

Roundnet, auch bekannt als Spikeball, ist ein reaktionsschnelles Ballspiel für vier Personen rund um ein gespanntes Netz. Schnell, in Grundzügen leicht zu erlernen und der neuste Trend unter den Rückschlagspielen.

Zeitraum: dienstags, 08.06. - 31.08.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstraße 88a

Übungsleiter: Michael

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



WALKING – FIT DURCH DIE HEIDE

Gemeinsam durch die Heide in freundlicher Atmosphäre mit Gleichgewichts- und Venentraining.

Zeitraum: mittwochs, 09.06. - 25.08.2021, 09:15 - 10:15 Uhr
Treffpunkt: Engelsbergerhof (Wanderparkplatz)
Übungsleiterin: Daniela

SPIEL, SPORT UND SPASS

Kindgerechter Sport und gemeinsame Bewegungsspiele mit viel Spaß.

Zielgruppe: Kinder 7 - 12 Jahre
Zeitraum: montags, 07.06. - 04.07.2021, 16:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Hubertusstraße 12 (Hinter der OTV-Halle)
Übungsleiter: Andreas

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH,
SPORT IM PARK 2021 –
KOMM MACH MIT!

slc

LAUF- UND WALKINGTREFF

Ausdauerndes Laufen und Walken um den Körper und die Seele fit und gesund zu halten.

Zeitraum: mittwochs, 09.06. - 25.08.2021,
17:45 - 18:45 Uhr

Treffpunkt: Engelsbergerhof (Wanderparkplatz)

Übungsleiterin: Marlies

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



WMTV Solingen

POUND

Fitness mit Drumsticks im Stehen und auf der Matte für den ganzen Körper.

Zeitraum: mittwochs, 07.07. - 25.08.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtpark Wald

Übungsleiterin: Melli

FITNESSGYMNASTIK MIT LEICHTEM AUSDAUERPROGRAMM

Ausgewogenes und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, welches auf Grundlage der körperlichen Fitness differenziert werden kann.

Zeitraum: donnerstags, 08.07. - 26.08.2021, 17:00 - 17:45 Uhr

Treffpunkt: Stadion Wald

Übungsleiter: Andreas

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



RETTUNGSSCHWIMMÜBUNGEN

Auspowern mal anders! Ein Schnupperkurs für eine abwechslungsreiche Ausbildung zum Rettungsschwimmer. Damit die Sicherheit beim nächsten Strandurlaub garantiert ist.

Zeitraum: mittwochs, 07.07. - 25.08.2021,
19:30 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad Ittertal

Übungsleiter: Stefan & Martin

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

**MENSCH,
SPORT IM PARK 2021 –
KOMM MACH MIT!**



POUND

Pound Rockout Workout –
Ganzkörperworkout zu rockiger Musik.

Zeitraum: freitags, 11.06. - 27.08.2021,
19:15 - 20:15 Uhr

Treffpunkt: Parkanlage unterhalb der Fauna
(Wiese am Kriegsdenkmal)

Übungsleiterinnen: Vanessa & Christiane

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH,
SPORT IM PARK 2021 –
KOMM MACH MIT!

TGB 

Turngemeinde Burg 1876 e. V.

**YOGA FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE**

Nach einem kleinen Spaziergang zum „Pfeffertürmchen“
starten wir unsere Yogaklasse mit Balick auf den hübschen
Ortsteil Unterburg.

Zeitraum: samstags, 19.06. - 10.07.2021,
10:00 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Burg
(Bergische Zwieback Manufaktur)

Übungsleiterin: Christine

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



AIRBADMINTON

Badminton jetzt auch im Freien.

Die neue Kombination aus Federball und Badminton.

Zeitraum: samstags, 12.06. - 31.07.2021,
14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: Volksgarten Krahenhöhe
(Schützenstraße 206)

Übungsleiter: Christian

und

Zeitraum: samstags, 12.06. - 31.07.2021,
16:30 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Solingen Unterburg
(Wupperinsel, Schlossbergstraße 4)

Übungsleiter: Christian

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH,
SPORT IM PARK 2021 –
KOMM MACH MIT!



**HULA-HOOP FITNESSSTRAINING &
GANZKÖRPER WORKOUT**

Zur Verbesserung von Koordination und Fitness ist der Kurs perfekt geeignet für alle Aerobic- und Workout-Fans, die nach einer neuen Fun-Variante suchen.

Zeitraum: sonntags, 13.06. - 04.07.2021,
10:00 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz Börkhauser Feld,
Gerhard-Hebborn-Straße 30

Übungsleiterin: Alexandra

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



FUSSBALL-NACHMITTAG

Schnuppertraining für sportbegeisterte Kids aus Solingen.

Zielgruppe: Kinder 6 - 10 Jahre
Zeitraum: montags, 05.07. - 13.08.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Sportplatz Weyersberg
Übungsleiter: Udo

Zielgruppe: Kinder 11 - 14 Jahre
Zeitraum: montags, 05.07. - 13.08.2021, 15:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Sportplatz Weyersberg
Übungsleiter: Udo

Veranstaltet von:



unterstützt von:



SO!LINGEN
SO! SIND WIR

MENSCH,
Solingen

MENSCH, SPORT IM PARK 2021 – KOMM MACH MIT!



AMERICAN FOOTBALL

Einführung in den Teamsport American Football mit und ohne Körperkontakt.

Zielgruppe:

Jugendliche bis 16 Jahre

Zeitraum:

**mittwochs, 09.06. - 30.06.2021, 17:30 - 19:30 Uhr
und freitags, 11.06. - 30.06.2021, 17:30 - 19:30 Uhr**

Treffpunkt:

Adolf-Clarenbach-Straße 41 (Kunstrasenplatz am WMTV)

Übungsleiter:

Pascal

Zielgruppe:

Jugendliche bis 19 Jahre

Treffpunkt:

Adolf-Clarenbach-Straße 41 (Kunstrasenplatz am WMTV)

Zeitraum:

**mittwochs, 09.06. - 30.06.2021, 17:30 - 19:30 Uhr
und freitags, 11.06. - 30.06.2021, 17:30 - 19:30 Uhr**

Übungsleiter:

Alexander

Veranstaltet von:



unterstützt von:

