



Sport
im Park



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



STADTMARKETING
Klingenstadt Solingen



VEREINE



Sport im Park 2024

Liebe Solingerinnen und Solinger,



Detlef Wagner
Präsident des Solinger
Sportbund e. V.

Solingen ist eine Stadt der Vielfalt. Genauso vielfältig wie die Menschen in unserer Klingenstadt sind unsere großartigen Sportvereinsangebote, die wir einmal im Jahr im Rahmen von Sport im Park auf unterschiedlichsten Park- und Grünanlagen anbieten. Ermöglicht wird dies vom ehrenamtlichen Engagement unserer vielen Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Sie leisten einen unschätzbaren wertvollen Beitrag für unsere Klingenstadt, den Sie im Rahmen dieses stadtweiten Bewegungsprojektes selbst kostenfrei erleben können. Nutzen Sie gerne diese Gelegenheit. Sammeln Sie neue Bewegungserfahrungen und lernen Sie unsere Klingenstadt auf eine neue Art und Weise kennen.

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



Die Stadtwerke Solingen unterstützen jedes Jahr über 80 Vereine und Initiativen, die sich für die Förderung von Kindern und Jugendlichen in den Bereichen Sport, Kultur sowie Wissen und Soziales in Solingen einsetzen. Wir sind in der Region nicht nur Energieversorger und Dienstleister, sondern übernehmen auch als Partner soziale Verantwortung für Projekte mit gesellschaftlicher Bedeutung. Das Sponsoring und die aktive Unterstützung sind Teil des Selbstverständnisses und Ausdruck der Verbundenheit mit Solingen. Daher unterstützen wir gerne die Kinder- und Jugendangebote von „Sport im Park“. www.stadtwerke-solingen.de

Offizieller Medienpartner

ST Solinger Tageblatt
...die Nr. 1 der Solinger

GERD KAIMER
BÜRGERSTIFTUNG
SOLINGEN
VON HERZEN HELFEN

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. www.buergerstiftung-solingen.de

Sportehrenamt – stark für Solingen



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 Fitnesstraining.



05.06. – 28.08.2024

Mittwoch

9:00 – 10:00 Uhr



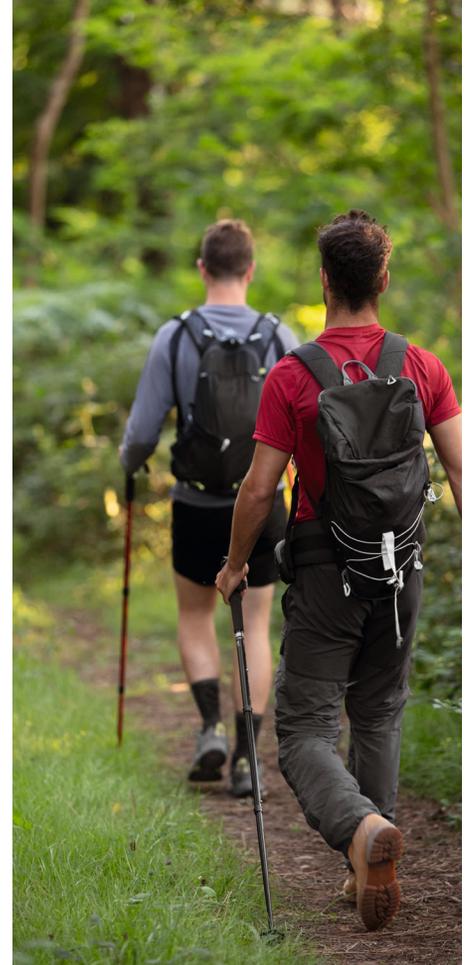
Wanderparkplatz, Engelsberger Hof



Daniela Decker Limbach



ab ca. 50 Jahre





Reha- und Behindertensport
Solling e.V.

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 Torres De Jesús



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?

Hinweis: Es sind Hula-Hoop-Reifen vorhanden, wer einen hat, kann ihn gerne mitbringen.



03.06. – 29.07.2024

Dienstag

18:00 – 18:45 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifelstr. 88a



Rieke Eigemann



14 – 60 Jahre



WMTV Solingen 1861 e.V.

Disc-Golf

Discgolf ist ein Frisbeesportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit der Scheibe und einer möglichst geringen Anzahl an Würfen in den Korb zu werfen. Wir bieten ein Probe-training 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, Eifelstr. 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, Christiane Buccheri



ab 14 Jahre



TGB 

Turngemeinde Burg 1876 e. V.

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

Bitte mitbringen: Yogamatte

**01.06. – 29.06.2024**

Samstag

10:30 Uhr**Burger Diederichstempel****Christina Ramm****ab 16 Jahre**

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: Gravel- oder Mountainbike, Helm, ausreichend Verpflegung (Snacks & Wasser), ggf. Flickzeug



09.06. – 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

 **09.06. – 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, Eifelstr. 88a



Rikki Pöppel



keine Altersbeschränkung



Walk & Stretch

Nach einer schwingvollen Walkingrunde durch das Lochbachtal folgen Übungen zum wohltuenden Dehnen der Muskulatur sowie Übungen zur Stabilisierung und Koordination - ein gesundes Sportangebot für das richtige Maß an Bewegung nach einem Arbeitstag!

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke und/oder Fitnessmatte

 **02.07. – 30.07.2024**

Dienstag

18:30 – 19:30 Uhr

 **Heinz-Peters-Platz, Eifelstr. 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.

Bitte mitbringen: Handtuch



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.

Bitte mitbringen: Fitnessmatte & Handtuch



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, Eifelstr. 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





Reha- und Behindertensport
Solingen e.V.

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



DLRG



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



DLRG



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

AUGUST

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 macht 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

Ausgezeichnet zum 8. Mal in Folge



BIS ZU 300 € PRÄMIE
Z.B. FÜR SPORTZUBEHÖR

BIS ZU 300 €
FÜR SPORTMEDIZINISCHE
CHECK UPS

BIS ZU 300 €
VEREINSBEITRAG FÜRS KIND

BIS ZU 560 €
FÜR 2 KURSE & FERIENCAMPS

SPORT IST UNSERE DNA
MEHR ALS 1.100 € PRO JAHR FÜR DEINE FITNESS

bergische-krankenkasse.de/beratung

Nutzen Sie jetzt die Vorteile unseres E-Papers

- Vorabend-Ausgabe ab 21 Uhr
- Exklusives Magazin als Sonntagsausgabe
- Jeden Freitag Rätselheft und zusätzliche Rätselseiten in der Prisma
- Exklusive Sonderbeilagen zu großen Sportereignissen und Wahlen, unser Wochenblatt und weitere Verlagsprodukte in der E-Paper App
- Zeitungsarchiv bis 2013

Einfach 4 Wochen
kostenlos testen:
zeitungsvorteil.de/epaper



Jetzt zum E-Paper
wechseln und monatlich
15,50 € sparen.

ST Solinger Tageblatt

...immer was Neues

SG/650

SG/MEINSAM ERLEBEN

solingen650.de



Stadt-Sparkasse
Solingen

Weil's um mehr als Geld geht.

präsentiert:

23.-25. August 2024

FESTIVAL DER VIELEALT

NEUMARKT
FRONHOF
MÜHLENPLATZ



Gregor Meyle

**DJ Topic
& Die Bergischen
Symphoniker**

**Der Udonaut
& Die Paniker**

**Circus
unARTiq**

**Close Act
& Bencha Theater**

**Tridiculous
(BDCLS)**

Veranstalter: Klingenstadt Solingen
Realisierung und Orga: Initiativkreis Solingen e.V.

Mit Energie und Engagement für Solingen.

Als einer der größten Förderer in Solingen übernehmen wir jeden Tag Verantwortung für unsere Stadt. Dabei unterstützen wir im Jahr über 80 Kinder- und Jugendprojekte im Bereich Sport in Solingen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.stadtwerke-solingen.de



www.stadtwerke-solingen.de



Foto: Im Brückenpark2, Rechte: Stadt Solingen

buergerstiftung-solingen.de

Wir helfen von Herzen

Wir unterstützen Menschen, die in Not geraten sind, und Projekte gemeinnütziger Organisationen, die unserer Stadt guttun.

GERD KAIMER
BÜRGERSTIFTUNG
SOLINGEN
GKBS VON HERZEN HELFEN

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](http://freepik.com), [Shutterstock.com](http://shutterstock.com),
[Unsplash.com](http://unsplash.com), private Bilder

Stand: April 2024 - Änderungen vorbehalten



SPORTLICH!

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

Kostenlose
Sportangebote im
Freien für alle
Altersgruppen.

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

