

Egal ob alt oder jung - bei „Sport im Park“ ist für jeden das Richtige dabei!

- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- 📍 weitere Informationen

 **Trinken und Sonnenschutz nicht vergessen!**

DONNERSTAG

17-18 Uhr
18.07. – 29.08.
Bewegungsmix 50+
Lass dich drauf ein! Eine Mischung aus An- und Entspannung, Kraft, Dehnung und Mobilisation. Aber auch Leichtigkeit und Freude.
☺ Sabine Zell, VfL Bergheide 1919 e.V.
★ besonders für Senioren
📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen

18-19 Uhr
04.07. – 22.08.
Drums Alive
Ganzheitliches Workout, bei dem auf großen Pezzibällen nach flotter und motivierender Musik getrommelt wird.
☺ Beate Füllgräbe, Turnerbund Osterfeld e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Pezzibälle, Schalen und Drumsticks werden gestellt

19-20 Uhr
04.07. – 29.08.
Boule/Petanque
Zwei Parteien stehen sich gegenüber, verfügen über die gleiche Anzahl Kugeln.
Ziel ist es, seine Kugeln näher an einer kleineren Zielkugel zu platzieren, als der Gegner.
☺ Jens Brandenburg, TC 69 e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 gerne eigene Kugeln mitbringen, werden aber auch gestellt

19-20 Uhr
11.07. – 29.08.
Tai-Chi Chuan
Basisübungen, Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Tai-Chi Chuan zu erlernen, Gelenke zu lockern, den Körper zu entspannen.
☺ Andreas Knizik, Stadtsportbund Oberhausen e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 lockere Kleidung

19-20 Uhr
04.07. – 29.08.
Fitnessboxen
Kombination aus Grundlagenausdauer, explosiven Bewegungen und Kräftigungsübungen alleine oder in Partnerarbeit. Positiver Einfluss auf die koordinativen Fähigkeiten durch spezifische Boxtechniken.
☺ Detlef Tolksdorf/Isabella Plazcek, Taiko Dojo e.V.
★ für Jeden geeignet

FREITAG

10-11 Uhr
05.07. – 02.08.
Drums Alive
Ganzheitliches Workout, bei dem auf großen Pezzibällen nach flotter und motivierender Musik getrommelt wird.
☺ Britta Wenda-Gäng, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Pezzibälle, Schalen und Drumsticks werden gestellt

18-19.30 Uhr
05.07. – 30.08.
Tischtennis
Freies Spielen für Jung und Alt unter Anleitung.
☺ Michael Lange, SC Buschhausen 1912 e.V.
★ ab 6 Jahren für Jeden geeignet
📍 **Haus am See im Kaisergarten**
Schläger und Bälle werden gestellt

17-18 Uhr
05.07. – 19.07. und
02.08. – 30.08.
Corefit
Intensive Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die gezielt angesprochen wird. Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit.
☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen

18-19 Uhr
05.07. – 19.07. und
02.08. – 30.08.
Fit ins Wochenende
Kräftigung der Grundmuskulatur mit funktionellen Übungen. Ziel ist dabei die Stabilisierung, Kräftigung und Mobilisierung des Körpers.
☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen

18-20 Uhr
23.08. – 30.08.
Beachvolleyball
Erlernen der Beachvolleyball-Basics
☺ Michael Fox, Stadtsportbund Oberhausen e.V.
★ ab 16 Jahre



SONNTAG

11-12 Uhr
07.07. – 25.08.
Faszien Training ohne Hilfsmittel
Ganzkörperworkout, welches insbesondere das muskuläre Bindegewebe beansprucht und die Gleitfähigkeit der Muskeln verbessert.
☺ Silvia Schramm, Stadtsportbund Oberhausen e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Sportkleidung und Handtuch mitbringen

11-12 Uhr
21.07. – 25.08.
Laufschule
Schrittweise Heranführung an ein dauerhaftes und gesundes Laufen.
☺ Sabine Zell/Friedel Bergermann, VfL Bergheide 1919 e.V.
★ für Anfänger jeden Alters, Vorkenntnisse nicht erforderlich
📍 Laufschuhe

18-19 Uhr
07.07. – 25.08.
Boule/Petanque
Zwei Parteien stehen sich gegenüber, verfügen über die gleiche Anzahl Kugeln.
Ziel ist es, seine Kugeln näher an einer kleineren Zielkugel zu platzieren, als der Gegner.
☺ Jens Brandenburg, TC 69 e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 gerne eigene Kugeln mitbringen, werden aber auch gestellt

SPECIAL

FREITAG


18-20 Uhr
12.07. + 16.08.
Parkour
Ohne große Vorbereitung einfach Parkour ausprobieren? Ein zweistündiger Einführungsworkshop ermöglicht erste praktische Erfahrungen in der Hindernisüberwindung.
☺ Parkourtraining unmittelbar und authentisch erleben mit „ParkourOne“.
★ ab 12 Jahre
📍 bequeme, sportliche Kleidung

„Draußen Gemeinsam aktiv werden – ohne Anmeldung, ohne Gebühren“

Aller guten Dinge sind drei – und was drei Mal stattfindet, hat Tradition. Mit diesem Motto starten wir dieses Jahr zum dritten Mal mit „Sport im Park“. Gemeinsam mit 12 Mitgliedsvereinen gehen wir in die dritte Runde. Mit Unterstützung des Landessportbundes NRW, der AOK und der Stadtparkasse Oberhausen wollen wir den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt im Juli und August den Zugang zum Sport erleichtern. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sollen die Möglichkeit bekommen, kostenlos in unterschiedliche Sportarten reinzuschmecken. Die über 30 Angebote pro Woche sind nicht leistungsorientiert, sondern stellen den Gesundheits- und Freizeit-aspekt in den Vordergrund.

Lernen Sie unterschiedliche Sportarten unter fachlicher Anleitung im Freien kennen. Die Teilnahme ist unverbindlich und ohne Anmeldung möglich. Bequeme Freizeit- oder Sportkleidung wird empfohlen.

Aerobic, Aroha, Beachvolleyball, Bewegungsmix 50+, Boule, Corefit, Drums Alive, Fit ins Wochenende, Faszien Training, Fitnessboxen, Fit von Kopf bis Fuß 60+, Gesundheitswandern, Kaha, Kinderschautanz, Latin Street Dance, Laufschule für Anfänger, Movita, Selbstverteidigung, Taekwondo, Tai-Chi Chuan, Tischtennis, Wirbelsäulengymnastik, Walking Football, Yoga, Zumba.

 Stunden fallen nur bei sehr schlechtem Wetter (Starkregen, Gewitter) aus.

Aktuelle Infos finden Sie immer auf unserer Facebook Seite.

Wir sind dabei!



Ohne Anmeldung und Gebühren!



Draußen gemeinsam aktiv werden - Für Alle!

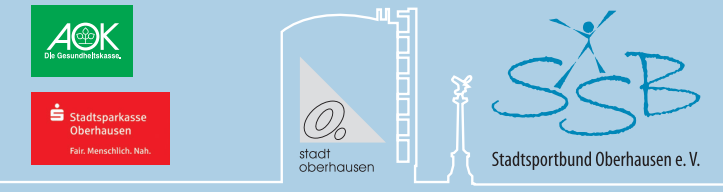
Eröffnungsfeier!
Alle Angebote auf einen Blick
So 30.06. | 11-15 Uhr

SPORT IM PARK

01.07. - 30.08.2019

Sport- und Freizeitanlage Lindnerstraße 2b am Stadion Niederrhein
Tischtennis: Haus am See, Am Kaisergarten 84, 46049 Oberhausen

www.ssb-oberhausen.de



Egal ob alt oder jung - bei „Sport im Park“ ist für jeden das Richtige dabei!

- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- 📍 weitere Informationen



Trinken und Sonnenschutz nicht vergessen!

MONTAG

11-12 Uhr
01.07. – 26.08.
Fit von Kopf bis Fuß 60+
Seniorengymnastik zum Teil mit Kleingeräten
☺ Rosemarie Haczkiewicz, SC Buschhausen 1912 e.V.
📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen

15-16 Uhr
01.07. – 26.08.
Kinderschautanz
Karnevalistischer Schautanz
☺ Petra Köhler, KG Weiss Grün HOAG e.V.
★ 6-10 Jahre
📍 Festes Schuhwerk

18-20 Uhr
01.07. – 15.07.
und
19.08. – 26.08.
Beachvolleyball
Erlernen der Beachvolleyball-Basics
☺ Michael Fox, Stadtsportbund Oberhausen e.V.
★ ab 16 Jahren

19-20 Uhr
01.07. – 26.08.
Street Latin Tanz
Hip-Hop, Street Dance, Lateinelemente
☺ Andreas Genz, TSK Schwarz-Gold-Oberhausen e.V.
★ 7-15 Jahre für Jungen und Mädchen
📍 lockere Kleidung, Sportschuhe und Handtuch

19-20 Uhr
01.07. – 26.08.
Walking Football
Altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußball spielen. Im Gehen, nicht über Hüfthöhe.
☺ Torsten Kuhkne, Rot-Weiss Oberhausen e.V.
★ eine Alternative für alle, deren Knochen normales spielen nicht mehr zulassen, aber es in den Füßen noch juckt.

DIENSTAG

10-11 Uhr
16.07. – 20.08.
Taekwondo
Erlernen von Grundtechniken des koreanischen Kampfsports.
☺ Silke Tiedens, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 lockere Kleidung

DIENSTAG

17-18 Uhr
02.07. – 27.08.
Zumba
Beliebter Fitnesstrend, der die Teilnehmer bei einer Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen in Schwung kommen lässt.
☺ Manuela Stürmer, Turnerbund Osterfeld e.V.
☺ Eva Maria Niesenhaus, TC 69 e.V.
★ für Jeden geeignet

18-19 Uhr
02.07. – 20.08.
02.07. – 30.07.
06.08. – 20.08.
Selbstverteidigung
Erlernen von Grundtechniken der Selbstverteidigung.
☺ Falk Schwonke, Polizei-Sportverein Oberhausen e.V.
☺ Silke Tiedens, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ ab 16 Jahren
📍 bequeme Kleidung

18-19 Uhr
23.07. – 27.08.
Laufschule
Schrittweise Heranführung an ein dauerhaftes und gesundes Laufen.
☺ Sabine Zell/Friedel Bergermann, VfL Bergheide 1919 e.V.
★ für Anfänger jeden Alters, Vorkenntnisse nicht erforderlich
📍 Laufschuhe

18-19 Uhr
02.07. – 20.08.
Drums Alive
Ganzheitliches Workout, bei dem auf großen Pezzibällen nach flotter und motivierender Musik getrommelt wird.
☺ Britta Wenda-Gäng, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
☺ Beate Füllgräbe, Turnerbund Osterfeld e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Pezzibälle, Schalen und Drumsticks werden gestellt

19-20 Uhr
02.07. – 27.08.
Aerobic für Anfänger
Spaß an rhythmischen Bewegungen, Steigerung der eigenen Fitness unterstützt durch dynamische, motivierende Musik zum Erlernen verschiedener Aerobic-Elemente.
☺ Jana Große-Plankermann, VfL Bergheide e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Handtuch mitbringen

MITTWOCH

11-12 Uhr
17.07. – 21.08.
Fitnessboxen
Effektives Fitnesstraining. Kombination aus Grundlagenausdauer, explosiven Bewegungen und Kräftigungsübungen alleine oder in Partnerarbeit. Positiver Einfluss auf die koordinativen Fähigkeiten durch spezifische Boxtechniken.
☺ Detlef Tolksdorf/Isabella Plazcek, Taiko Dojo e.V.
★ für Jeden geeignet

17-18 Uhr
17.07. – 21.08.
Wirbelsäulengymnastik
Werden Sie fit in geselliger Runde! Runter vom Sofa; Beweglichkeit fördern! Das ist unser Ziel.
☺ Frank Schmidtke, Bottroper Gesundheits- und Behindertensportverein e.V.
📍 Handtuch und Gymnastikmatte mitbringen

18-19.30 Uhr
24.07. – 28.08.
Gesundheitswandern
Sanfter Weg zu mehr Wohlbefinden und Fitness. Kurzwanderungen kombiniert mit Übungen zu Beweglichkeit, Kräftigung, Koordination und Entspannung.
☺ Beate Golland, VfL Bergheide e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 geeignetes Schuhwerk

18-19 Uhr
03.07. – 28.08.
Yoga
Ashtanga- Vinyasa- Yoga dient der Steigerung von Gleichgewicht, Kondition und Kraft. In sich geschlossene Übungen und Abfolgen mit gleichem Anfang und Ende erleichtern das Erlernen.
☺ Jona Bakakoutela, TSK Schwarz-Gold-Oberhausen e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen

18-19 Uhr
03.07. – 17.07.
und
07.08. – 28.08.
Corefit
Intensive Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die gezielt angesprochen wird. Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit.
☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.
★ für Jeden geeignet
📍 Handtuch oder Gymnastikmatte mitbringen

MITTWOCH

18-19 Uhr
03.07. – 31.07.
Aroha
Gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller durch effektives Ganzkörpertraining.
☺ Petra Dobener, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ ohne Vorkenntnisse für jedes Alter
📍 Sportkleidung

19.15-20.15 Uhr
03.07. – 31.07.
Kaha
Langsam, fließende, ineinander übergehende Bewegungen führen zu innerer Ruhe. Gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.
☺ Petra Dobener, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ ohne Vorkenntnisse für jedes Alter
📍 Sportkleidung

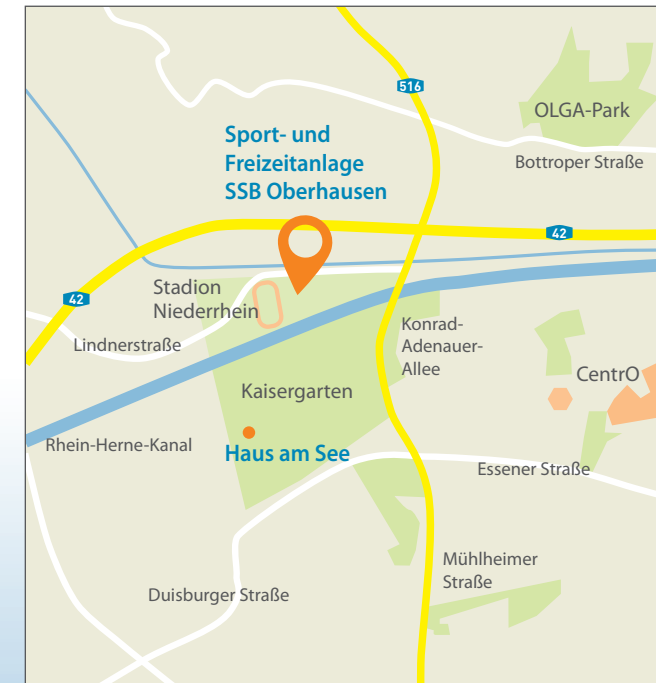
18-19 Uhr
07.08. – 28.08.
Movita Mobilität-Vitalität-Tanz
Fitnesstraining, perfektes Gehirnjogging, effektiver Glücksturbo führt zu mehr Beweglichkeit und aktiver Schmerzlinderung. Tanzen, Fitness und Lifestyle.
☺ Eva Pawlik, Stadtsportbund Oberhausen e.V.
★ für Damen im besten Alter
📍 Bequeme Kleidung

DONNERSTAG

10-11 Uhr
04.07. – 01.08.
Aroha
Gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller durch effektives Ganzkörpertraining.
☺ Petra Dobener, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ ohne Vorkenntnisse für jedes Alter
📍 Sportkleidung

11.15-12.15 Uhr
04.07. – 01.08.
Kaha
Langsam, fließende, ineinander übergehende Bewegungen führen zu innerer Ruhe. Gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.
☺ Petra Dobener, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.
★ ohne Vorkenntnisse für jedes Alter
📍 Sportkleidung

Alle Angebote außer Tischtennis (Haus am See, Am Kaisergarten 84, 46049 Oberhausen) finden auf der Sport- und Freizeitanlage des Stadtsportbundes Oberhausen, Lindnerstraße 2b, am Stadion Niederrhein statt.
Treffpunkt für alle Angebote: Infozelt am Eingang.
Fahrräder müssen grundsätzlich an den Fahrradständern im Eingangsbereich abgestellt werden.



Stadtsportbund Oberhausen e.V. · Sedanstraße 34 · 46045 Oberhausen
Ansprechpartnerin: Sabine Grajewski · www.ssb-oberhausen.de

📘 Aktuelle Infos immer unter:
www.facebook.com/ssb.oberhausen.de

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

