

# WOCHENPLAN SPORT IM PARK

Sonntag	10 – 11 Uhr <b>SUNDAY CIRCLE</b> <i>Carl-Benz-Stadion</i>	
Freitag	9 – 10 Uhr <b>FIT IN DEN TAG</b> <i>Carl-Benz-Stadion</i>	19 – 20 Uhr <b>RÜCKEN FIT</b> <i>Unterer Luisenpark</i>
Donnerstag	10 – 11 Uhr <b>buggyFIT</b> <i>Waldpark</i>	19 – 20 Uhr <b>QIGONG</b> <i>Unterer Luisenpark</i>
Mittwoch	10 – 11,30 Uhr <b>NORDIC WALKING</b> <i>Käfertaler Wald</i>	19 – 20 Uhr <b>BODY FIT</b> <i>Unterer Luisenpark</i>
Dienstag		19 – 20 Uhr <b>YOGA</b> <i>Unterer Luisenpark</i>
Montag		19 – 20 Uhr <b>ZUMBA®</b> <i>Unterer Luisenpark</i>



## Sport im Park Mannheim

Telefon: (0621) 293 - 4004  
fb52@mannheim.de  
[www.mannheim.de/sportimpark](http://www.mannheim.de/sportimpark)  
[www.facebook.com/sport.im.park.mannheim](https://www.facebook.com/sport.im.park.mannheim)

### Impressum

Stadt Mannheim  
Fachbereich Sport und Freizeit  
Collinistraße 1 (Collini-Center)  
68161 Mannheim

VERSCHIEDENE SPORTANGEBOTE.  
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH.

April bis September 2018

# SPORT IM PARK

## WIR BEWEGEN MANNHEIM<sup>2</sup>



# Saison 2018: 23.04. – 23.09.

## ALLGEMEINES

- kostenloses und offenes Angebot, ohne Anmeldung
- für alle Altersgruppen geeignet
- bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung empfehlenswert
- für Bewegte Mittagspause, Body Fit, buggyFit, Rücken Fit und Yoga bitte Matte oder Handtuch mitbringen

## MONTAG

### Zumba®

Trainerin: Paulina Nuñez  
19 – 20 Uhr, Unterer Luisenpark

Eine Kombination aus Aerobic und lateinamerikanischem sowie internationalem Tanz trainiert im Rhythmus der Musik den ganzen Körper.

## DIENSTAG

### Yoga

Trainerin: Julia Volker  
19 – 20 Uhr, Unterer Luisenpark

Hier werden Körper, Konzentration und Atmung trainiert. Durch meditative Übungen lässt sich Stress abbauen und vor allem die Körperhaltung deutlich verbessern.



## MITTWOCH

### Nordic Walking<sup>NEU!</sup>

Trainer: Walter Thomas (TV 1880 Käfertal e.V.)  
10 – 11.30 Uhr, Käfertaler Wald (Karlstern)

Ein Ausdauersport, bei dem im schnellen Gehen durch Einsatz von Stöcken zusätzlich die Oberkörpermuskulatur beansprucht wird.

### Body Fit

Trainerin: Andrea Zink  
19 – 20 Uhr, Unterer Luisenpark

Intensives Kraft- und Ausdauertraining, bei dem jede Muskelpartie gefordert wird.

## DONNERSTAG

### buggyFit<sup>NEU!</sup>

Trainerin: Julia Baumgartner  
Speziell für Frauen zur Rückbildung nach der Schwangerschaft  
10 – 11 Uhr, Waldpark (Ecke Speyerer Str. / Schwarzwaldstr.)

Nimm dein Kind mit zum Sport! Powerwalking, Bodyforming, Rückentraining, Stretching und gezielte Kräftigungsübungen mit dem Kinderwagen.



### Qigong

Trainerin: Anette Wilhelm  
19 – 20 Uhr, Unterer Luisenpark

Chinesische Heilgymnastik, die Körper und Atmung reguliert und den Geist beruhigt.

## FREITAG

### Fit in den Tag<sup>NEU!</sup>

Trainerin: Petra Kempf  
9 – 10 Uhr, Bewegungsparcours Carl-Benz-Stadion

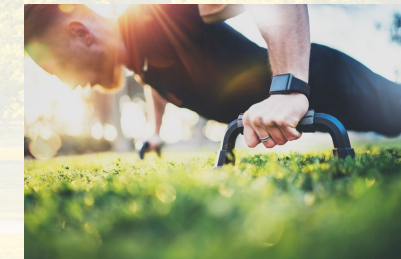
Die Gesundheit erhalten und verbessern, Schäden vorbeugen und fit für den Alltag bleiben.

### Rücken Fit

Trainerin: Ines Pantuschky  
19 – 20 Uhr, Unterer Luisenpark

Durch funktionelle Übungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet.

## SONNTAG



### Sunday Circle

Trainer: Sebastian Kaczmarek  
10 – 11 Uhr, Bewegungsparcours Carl-Benz-Stadion

Übungen zu Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit an verschiedenen Stationen.

## SPECIALS

### Bewegte Mittagspause

Trainerin: Julia Volker  
Juni und Juli, mittwochs, 12.30 – 12.50 Uhr, Schillerplatz

Mit Antara® entspannen und neue Energie für den stressigen Arbeitstag sammeln. Verbessert die Kraft, Beweglichkeit und die Körperhaltung.

Über weitere Specials informieren wir Sie auf [www.mannheim.de/sportimpark](http://www.mannheim.de/sportimpark).