

# WOCHEPLAN SPORT IM PARK

<b>Montag</b>	
<b>Dienstag</b>	
<b>Mittwoch</b>	10 - 11.30 Uhr <b>NORDIC WALKING</b> Käfertaler Wald
<b>Donnerstag</b>	10 - 11 Uhr <b>buggyFIT</b> Waldpark
<b>Freitag</b>	9 - 10 Uhr <b>FIT IN DEN TAG</b> Carl-Benz-Stadion
<b>Sonntag</b>	10 - 11 Uhr <b>SUNDAY CIRCLE</b> Carl-Benz-Stadion



## 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](http://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



# 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 NEU!

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

NEU!

### buggyFit

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 NEU!

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).