

WOCHENPLAN SPORT IM PARK

Montag		19 – 20 Uhr ZUMBA® Unterer Luisenpark
Dienstag		19 – 20 Uhr YOGA Unterer Luisenpark
Mittwoch	10 – 11,30 Uhr NORDIC WALKING Käfertaler Wald	19 – 20 Uhr BODY FIT Unterer Luisenpark
Donnerstag	10 – 11 Uhr buggyFIT Waldpark	19 – 20 Uhr QIGONG Unterer Luisenpark
Freitag	8,30 – 9,30 Uhr FIT IN DEN TAG Carl-Benz-Stadion	19 – 20 Uhr RÜCKEN FIT Unterer Luisenpark
Sonntag	10 – 11 Uhr SUNDAY CIRCLE Carl-Benz-Stadion	



Sport im Park Mannheim

Telefon: (0621) 293 - 4004
fb52@mannheim.de
www.mannheim.de/sportimpark
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 MANNHEIM²

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

buggyFit^{NEU!}

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!}

Trainer: Sebastian Kaczmarek
8:30 – 9:30 Uhr, Bewegungsparcours Carl-Benz-Stadion

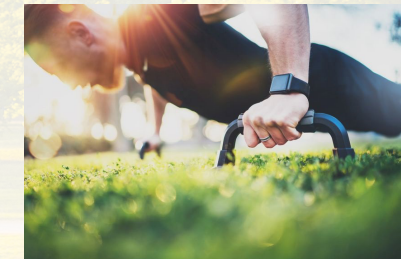
Die Gesundheit erhalten und verbessern, Schäden vorbeugen und fit für den Alltag bleiben.

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.