



SPORT IM PARK REMSCHEID

Programmheft

Gemeinsam Draussen Bewegen

24.06. - 12.08.2023

Mo-So: 09:00 - 20:00 Uhr



Partner & Sponsoren:



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



UNSER
REMSCHEID
UNSERE STADT

INTERSPORT
CROLL

Veranstalter:



02191 341443

info@sportbund-remscheid.de

Sport im Park ist ein kostenloses Angebot der Remscheider Sportvereine und des Sportbund Remscheid, an dem Du ohne Voranmeldung teilnehmen kannst. Beim Programm kann es wetterbedingt zu Änderungen kommen. Die aktuellsten Informationen zu Sport im Park in Remscheid gibt es daher immer auf der Seite des Sportbundes unter: www.sportbund-remscheid.de

Montag:

Aktive Mittagspause - SBR

Zeit: 12:30-12:50
Treffpunkt: Kuckuck, Am Steinkreis
Zielgruppe: Erwachsene

Fit mit Baby - RTV

Zeit: 11:00-11:45
(Außer am 10. & 17.07)
Treffpunkt: Stadtpark, Konzertmuschel
(Alternative bei Unwetter: RTV Halle)
Zielgruppe: Eltern mit Baby (3-12 Monate)

Faszienyoga - LTG

Zeit: 17:30-18:30
(Außer am 17. & 24.07)
Treffpunkt: Hardtpark
(bitte Matte/ Decke mitbringen)
Zielgruppe: ab 16 Jahren,
Erwachsene

Tabata - RSV

Zeit: 17:00-17:45
(Außer vom 17. bis 31.07)
Treffpunkt: Stadtpark, am ehem. Teich
Zielgruppe: Ab 16 Jahren, Erwachsene

Downhill Training - RV Adler

Zeit: 18:00-19:30
Treffpunkt: Downhillstrecke Kothen
Zielgruppe: Alle

Yoga im Park - RSV

Zeit: 18:00-19:00
(Außer vom 17. bis 31.07)
Treffpunkt: Stadtpark, am ehem. Teich
(bitte Matte/ Decke mitbringen)
Zielgruppe: Ab 16 Jahren, Erwachsene

Pilates - LTG

Zeit: 18:30-19:30
(Außer am 17. & 24.07)
Treffpunkt: Hardtpark
(bitte Matte/ Decke mitbringen)
Zielgruppe: Ab 16 Jahren,
Erwachsene

Lauftreff - RTB

Zeit: 18:30-19:30
Treffpunkt: Halle West, Skaterfläche
Zielgruppe: Alle

Capoeira - RTV

Zeit: 18:30-20:00
Treffpunkt: Sportplatz Hackenberg
(Alternative bei Unwetter: RTV Halle)
Zielgruppe: Ab 8 Jahren

Strong Nation - LTG

Zeit: 18:30-19:30
Treffpunkt: Hardtpark
(Alternative bei Unwetter:
Moll'sche Fabrik)
Zielgruppe: Ab 16 Jahren,
Erwachsene

Dienstag:

Einrad für Anfänger - TV "Frisch Auf" Lennep

Zeit: 17:00-18:00
(Nur vom 03. bis 23.07 bei trockenem Wetter)
Treffpunkt: Bahnhof Lennep, Trasse
Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren mit Helm
(Knie- und Ellenbogenschoner empfohlen)

Nordic Walking - LTG

Zeit: 18:00-19:00
Treffpunkt: Hilda Heinemann Schule,
Parkplatz
Zielgruppe: Erwachsene

Zumba - RTV

Zeit: 19:00-20:00
Treffpunkt: Stadtpark, Konzertmuschel
(Alternative bei Regen bis 18 Uhr am
selben Tag: RTV Halle)
Zielgruppe: Ab 12 Jahren, Erwachsene

Yoga im Park - RSV

Zeit: 10:00-11:00
(Außer am 19. & 26.07)
Treffpunkt: Stadtpark, am ehem. Teich
(bitte Matte/ Decke mitbringen)
Zielgruppe: Ab 16 Jahren, Erwachsene

Donnerstag:

Rennrad Training - RV Adler

Zeit: 17:30-19:30
Treffpunkt: Bahnhof Lennep, Trasse
Zielgruppe: Ab 14 Jahren, Erwachsene

Kinderleichtathletik - LG Remscheid

Zeit: 16:30-18:00
(Nur am 25.07 & 01.08)
Treffpunkt: Sportanlage am Stadtpark
Zielgruppe: Kinder von 8-11 Jahren

Mountainbike Training - RV Adler

Zeit: 17:30-19:30
Treffpunkt: Lenneper Bachtal, Zugang
über Straße Neunteich
Zielgruppe: Ab 14 Jahren, Erwachsene

Zumba - LTG

Zeit: 18:30-19:30
Treffpunkt: Hardtpark
Zielgruppe: Ab 16 Jahren, Erwachsene

Mittwoch:

Powerwalking - RSV

Zeit: 9:00-9:45
(Außer am 19. & 26.07)
Treffpunkt: Stadtpark, am ehem. Teich
Zielgruppe: Alle

Lauftreff - RTB

Zeit: 18:30-19:30
Treffpunkt: Halle West, Skaterfläche
Zielgruppe: Alle

Freitag:

Lauftreff - RTB

Zeit: 17:00-18:30
Treffpunkt: Halle West, Skaterfläche
Zielgruppe: Alle

Mountainbike Training - RV Adler

Zeit: 16:45-18:15
Treffpunkt: Lennep Bachtal, Zugang über Straße Neunteich
Zielgruppe: Bis 18 Jahre

Samstag:

Bogenschießen - RTV

Zeit: 14:00-17:00
(Nur am 12.08)
Treffpunkt: Sportplatz Grund
Zielgruppe: Ab 10 Jahren, Erwachsene

Bogenschießen - RTV

Zeit: 16:00-19:00
(Nur am 07.07)
Treffpunkt: Sportplatz Grund
Zielgruppe: Ab 10 Jahren, Erwachsene

Modellautorennsport - RCCars

Zeit: 14:00-17:00
(außer bei Regen)
Treffpunkt: Modellautorennstrecke
Lennep Str. 124, Remscheid
Zielgruppe: Ab 6 Jahren, Erwachsene

Bogenschießen - LTG

Zeit: 14:00-16:00
(Am 08.07, 22.07 & 12.08)
Treffpunkt: Hof Sondern
(Obersondern 6, Wuppertal)
Zielgruppe: Ab 10 Jahren, Erwachsene

Sonntag:

High Intensity Intervall Training (HIIT) - SBR

Zeit: 10:00-11:15
(Nur am 23.07)
Treffpunkt: Stadtpark, oberhalb der Konzertmuschel
Zielgruppe: Erwachsene

Yoga intensiv Stretch - SBR

Zeit: 11:30-12:45
(Nur am 23.07)
Treffpunkt: Stadtpark, oberhalb der Konzertmuschel
(bitte Matte/ Decke mitbringen)
Zielgruppe: Erwachsene

**Wassersporttag
am 12. August**

**Zum Abschluss von Sport im Park wird es an der Bevertalsperre einen Tag rund um den Wassersport geben. Es warten u.A. Angebote wie SUP-Yoga und Kanufahren auf Dich. Das Programm und alle weiteren Infos findest Du unter:
www.Sportbund-Remscheid.de**