

SPORT IM PARK HILDEN

26.06. - 31.08.2024

 Stadt Hilden
Beteiligungsgesellschaft mbH
Sportbüro

 Hilden

Ohne Anmeldung & kostenlos!
Zusammen. Draußen. Aktiv.

Infos & Tipps

„Sport im Park“ ist ein offenes, kostenloses und unverbindliches Sport- und Bewegungsangebot für Hildener Bürgerinnen und Bürger. Es findet auf öffentlichen Grünflächen oder anderen frei zugänglichen Orten statt. Mit Sport im Park sollen Menschen jeden Alters dazu ermutigt werden, (wieder) aktiv zu werden und die Vorzüge des gemeinsamen Sporttreibens im Freien zu genießen.

Erleben Sie in den Sommermonaten Juni bis August Sport im Freien unter fachlicher Anleitung und lassen Sie sich neu für den Sport begeistern.

- Kostenloses und offenes Angebot
- Ohne Anmeldung
- Für alle Altersgruppen geeignet
- Sport- oder Freizeitkleidung wird empfohlen
- Handtuch oder Isomatte
- Getränk mitbringen
- Vor Ort gibt es keine Toiletten/Umkleiden

Mehr Informationen
gibt es hier:



SCAN ME

Hinweise zur Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Teilnahme wird ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art, Höhe oder Rechtsgrundlage – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen verzichtet. Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum der Kursteilnehmer/-innen wird ausgeschlossen.

Eine Initiative des Sportbüros der Stadt Hilden Beteiligungsgesellschaft mbH gemeinsam mit der Stadt Hilden in Kooperation mit dem Stadtsportverband Hilden e.V.

Kontakt

Stadt Hilden
Beteiligungsgesellschaft mbH - Sportbüro

 02103 39770039
 sportbuero@hilden-beteiligungen.de
 www.hilden-beteiligungen.de

Gefördert durch:



Telefonische Sprechzeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 16.00 Uhr

Programm 2024

MITTWOCH

Qi Gong

mit der Hildener Allgemeinen Turnerschaft von 1864 e.V.

 **Stadtpark Hilden
auf der Wiese neben dem Bouleplatz**

 10:30 – 11:30 Uhr

Bewegung in Harmonie:

Hier wird der Stress reduziert, Herz und Kreislauf gestärkt, der Körper mobilisiert, die Konzentration verbessert. Qi Gong ist Bewegung, die durch Wiederholung lebt und gleichzeitig Meditation in Bewegung.

Specials 2024

MITTWOCH **03.07. – 31.07.2024**

Schnupperkurs Boule

mit dem Boule-Club FANNY Hilden e.V.

 **Stadtpark Hilden
Bouleplatz**

 16:00 – 18:00 Uhr

Bei diesem Schnupperkurs wird es eine sehr kurze Einführung in die Regeln, Taktik und die Wurftechniken geben, die anschließend im gemeinsamen Spiel ausprobiert werden. Der generationsübergreifende Freizeitspaß für die ganze Familie ist garantiert.

DONNERSTAG

After-Work Fitness

mit der Sportmühle Hilden GmbH

 **Europaplatz
auf der Wiese hinter dem Hildorado**

 18:30 – 19:30 Uhr

Es werden diverse Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken im Wechsel mit kurzen Ausdauereinheiten kombiniert. Für jedes Fitnesslevel und Alter individuell anpassbar, nur mit eigenem Körpergewicht.

FREITAG

Deutsches Sportabzeichen (DSA)

mit dem Stadtsportverband Hilden e.V.

 **Bezirkssportanlage am Bandsbusch
Stadion**

 18:00 – 20:00 Uhr

Es werden die Lauf- und Technikdisziplinen, die Bestandteil des DSA sind trainiert. Wer möchte, kann diese auch direkt von den Prüferinnen und Prüfern vor Ort abnehmen lassen.

SAMSTAG

Functional Fit

mit der Hildener Allgemeinen Turnerschaft von 1864 e.V.

 **Bezirkssportanlage am Bandsbusch
Kleinspielfeld**

 10:30 – 11:30 Uhr

Abwechslungsreiches Programm aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining dient zur Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung. Die Belastung erfolgt in Intervallen. Alle können sich auf ihrem individuellen Level auspowern. Der Kurs kann auch etwas anspruchsvoller werden.

SAMSTAG

Radtouren

mit dem ADFC Hilden

 **03.08.2024 Rund um Hilden**
eine ca. 35 km lange Tour überwiegend auf Feld- und Waldwegen. Diese Tour wurde vor Jahren von Hildener Schülern markiert.

 **10.08.2024 Schlosspark Eller**
Himmelgeister Rheinbogen ca. 35 km lang und ohne Steigungen. Auf Parkwegen und Straßen mit geringem Autoverkehr.

Voranmeldung über das Sportbüro erforderlich!