

## Sport im Park Remscheid - 2022

### Alltags-Trainings Programm mit Testung - HTV

Zielgruppe Senioren  
Treffpunkt Stadtpark: Konzertmuschel (Alternative bei Unwetter: Kraftstation, Honsberger Straße 2)  
Zeitraum Donnerstags 10:00-12:00 Nicht am 14.07; 21.07 & 28.07  
Übungsleiter Reiner Muhl

### Breath Walk - LTG

Zielgruppe jung bis alt  
Treffpunkt Hardtpark  
Zeitraum Mittwochs 17:00-18:00 Nicht am 10.08  
Übungsleiterin Denise Lieth

### Capoeira - RTV

Zielgruppe Kinder / Erwachsene  
Treffpunkt Stadtpark: Am Sportplatz (Alternative bei Unwetter: RTV Halle (nur Freitags))  
Montags 18:00-20:00 (ab 8 Jahren mit Elternteil);  
Mittwochs 18:30-20:00 (ab 15 Jahren);  
Freitags 16:00-17:30 (Kinder 5-7 Jahre);  
Zeitraum Freitags 17:00-19:00 (Kinder 8-14 Jahre)  
Übungsleiter Steve Rasgus & Adenilton Fischer

### Fit im Park - RTV

Zielgruppe Jung bis alt  
Treffpunkt Stadtpark: Konzertmuschel (Alternative bei Unwetter: RTV Halle)  
Zeitraum Montags 9:45-10:45 Nicht am 18.07 & 25.07  
Übungsleiterin Diana Czapkowski

### Körper Effizienz Training - Ausdauer -RSV

Zielgruppe Erwachsene/ Wiedereinsteiger  
Treffpunkt Spielplatz Hohenhagen: Freiflächen im Spielplatzbereich  
Zeitraum Freitags 18:00-19:00 Nicht am 08.07; 15.07 & 22.07  
Übungsleiterin Birgit Ottersbach

### Körper Effizienz Training - Kraft & Beweglichkeit - RSV

Zielgruppe Erwachsene/ Wiedereinsteiger mit Sportmatte  
Treffpunkt Spielplatz Hohenhagen: Freiflächen im Spielplatzbereich (Alternative bei Unwetter: Jahnhalle Neuenkamper Straße 49)  
Zeitraum Mittwochs 18:00-19:00 Nicht am 06.07; 13.07 & 20.07  
Übungsleiterin Birgit Ottersbach

### Karate - Gangbaru Dojo

Zielgruppe 7-14 Jahre  
Treffpunkt Alleestraße: Vor Gangbaru Dojo (Alternative bei Unwetter: Gangbaru Center, Alleestraße 39)  
Zeitraum Mittwoch 29.06 & 20.07: 18:00-19:00; Freitag 01.07; 11.07 & 22.07: 18:00-19:00  
Übungsleiter Savvidou Wasiliki , Altun Muhammed & Charalampos Tsirakidis

### Lauftreff - RTB

Zielgruppe jung bis alt  
Treffpunkt Halle West: Skaterfläche  
Zeitraum Montags 18:30-19:30; Mittwochs 18:30-19:30; Freitags 17:00-18:30  
Übungsleiter Rolf Zeisel

#### **Lauftreff - RTV**

Zielgruppe Freizeit- und Hobbyläufer  
Treffpunkt Stadtpark: Sternwarte  
Zeitraum Dienstags 18:30-19:30; Donnerstags 10:30-11:30  
Übungsleiter Bernd Fiedler & Manfred Ebert

#### **Mountainbike Training - RV Adler**

Zielgruppe bis 14 Jahre / ab 14 Jahren/ Erwachsene  
Treffpunkt Lenneper Bachtal: Zugang von Straße Neunteich  
Zeitraum Dienstags 17:30-19:00 bis zum 02.08 ( ab 14 Jahren/ Erwachsene); Freitags 16:45-18:15 bis zum 29.07  
(bis 14 Jahre)  
Übungsleiter Jan Küpper, Mike Milling & Thorsten Pott

#### **Neuro Kinetic© - LTG**

Zielgruppe jung bis alt  
Treffpunkt Hardtpark  
Zeitraum Mittwochs 16:00-17:00 Nicht am 10.08  
Übungsleiterin Denise Lieth

#### **Nordic Walking - LTG**

Zielgruppe Erwachsene/ Senioren  
Treffpunkt Hilde Heinemann Schule (hinter H20)  
Zeitraum Dienstags 18:00-19:00  
Übungsleiterin Silke Kindt

#### **Qi Gong - Einsteiger - LTG**

Zielgruppe jung bis alt  
Treffpunkt Bachtalrunde: Wiese am Spielplatz (Alternative bei Unwetter: Moll'sche Fabrik)  
Zeitraum Donnerstags 11:00-12:00 ab dem 30.06  
Übungsleiterin Andrea Knorr

#### **Qi Gong - Wirbelsäule - LTG**

Zielgruppe Erwachsene/ Senioren  
Treffpunkt Bachtalrunde: Wiese am Spielplatz (Alternative bei Unwetter: Moll'sche Fabrik)  
Zeitraum Dienstags 18:10-19:25 ab dem 28.06  
Übungsleiterin Andrea Knorr

#### **Rehasport nach Krebs - HTV**

Zielgruppe Erwachsene/ Senioren mit Sportmatte  
Treffpunkt Stadtpark: Konzertmuschel (Alternative bei Unwetter: Grundschule am Stadtpark)  
Zeitraum Dienstags 17:00-18:00 Nicht am 05.07; 12.07 & 19.07  
Übungsleiterin Birgit Ottersbach

#### **Rennrad Training - RV Adler**

Zielgruppe ab 14 Jahren/ Erwachsene

Treffpunkt Lennep Bahnhof  
Zeitraum Donnerstags 17:30-19:00 bis zum 21.07  
Übungsleiter Jan Küpper

#### **Spikeball - HTV**

Zielgruppe ab 14 Jahren/ Erwachsene  
Treffpunkt Stadtpark, Treffpunkt: Spielplatz  
Zeitraum Samstag 15:00-18:00 ab dem 31.07  
Übungsleiter Alireza Tajiki & Jannis Wiethoff

#### **Strong Nation - Intensives Fitnessstraining - LTG**

Zielgruppe Erwachsene (wenn möglich mit Sportmatte)  
Treffpunkt Hardtpark (Alternative bei Unwetter: Moll'sche Fabrik)  
Zeitraum Montags 19:00-20:00  
Übungsleiterin Steffi Carsen

#### **Tanz-Fitness - Ein Mix verschiedener Tanz- und Musikstile - HTV**

Zielgruppe Erwachsene / Senioren  
Treffpunkt Stadtpark: Konzertmuschel  
Zeitraum Donnerstags 17:00-18:00 Nicht am 07.07; 21.07 & 11.08  
Übungsleiterin Uschi Demmerle

#### **Walking Football - 1. FC Klausen**

Zielgruppe Erwachsene/ Senioren  
Treffpunkt Sportplatz Klausen, Klausener Straße 156a  
Zeitraum Freitags 19:00-20:30  
Übungsleiter Carsten Balke

#### **Yoga - LTG**

Zielgruppe Erwachsene / Senioren  
Treffpunkt Hardtpark (Alternative bei Unwetter: Moll'sche Fabrik)  
Zeitraum Donnerstags 18:00-19:00 Nicht am 21.07  
Übungsleiterin Nelly Illinger

#### **Zumba - LTG**

Zielgruppe ab 14 Jahren/ Erwachsene  
Treffpunkt Hardtpark (Alternative bei Unwetter: Moll'sche Fabrik)  
Zeitraum Donnerstags 19:00-20:00  
Übungsleiterin Steffi Carsen

#### **Zumba - RTV**

Zielgruppe Ab 12 Jahren/ Erwachsene  
Treffpunkt Stadtpark: Konzertmuschel (Alternative bei Unwetter: RTV Halle)  
Zeitraum Dienstags 19:00-20:00  
Übungsleiterin Nicole Cremer & Jasmin Dehler

#### **Zumba Kids - RTV**

Zielgruppe Kinder  
Treffpunkt Stadtpark: Konzertmuschel (Alternative bei Unwetter: RTV Halle)  
Zeitraum Donnerstags 16:00-17:00

Übungsleiterin Nina Knop

**Special: Ballsport - LTG**

Zielgruppe Kinder (7-13 Jahre)  
Treffpunkt Sportanlage Hackenberg: Große Wiese am Sportplatz  
Zeitraum Freitag 15.07: 11:00-12:00  
Übungsleiterin Joleene Ressel

**Special: Bogenschießen - RTV**

Zielgruppe Ab 10 Jahren/ Erwachsene  
Treffpunkt Sportplatz an der Naturschule Grund, Grunder Schulweg 13, 42855 Remscheid  
Zeitraum Freitag 24.06. & 08.07: 14:00-18:00  
Übungsleiterin Monika Berger

**Special: Funktionelles Fitness Training - Gangbaru Dojo**

Zielgruppe ab 16 Jahren/ Erwachsene  
Treffpunkt Alleestraße: Vor Gangbaru Dojo (Alternative bei Unwetter: Gangbaru Center, Alleestraße 39)  
Zeitraum Montag 04.07 & 11.07: 19:00-20:00  
Übungsleiter Charalampos Tsirakidis

**Special: Koordinationstraining - NIK**

Zielgruppe jung bis alt  
Treffpunkt Kirchpark, Büchelstr. 47 (Alternative bei Unwetter: Gemeindehaus)  
Zeitraum Dienstag 26.07: 15:00-17:00  
Übungsleiterin Heike Lamerz

**Special: Leichtathletik - LTG**

Zielgruppe Kinder & Kleinkinder  
Treffpunkt Sportanlage Hackenberg: an der Sporthalle  
Zeitraum Dienstag 21.06 & 28.06: 10:00-11:00  
Übungsleiterin Jana Manegold