

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 20.07 & 10.08
Übungsleiterin	Denise Lieth

Capoeira - RTV

Zielgruppe	Kinder / Erwachsene
Treffpunkt	Stadtpark: Am Sportplatz (Alternative bei Unwetter: RTV Halle (nur Freitags))
Zeitraum	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) Nicht am 29.07; Freitags 17:00-19:00 (Kinder 8-14 Jahre) Nicht am 29.07
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 - Ganbaru 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	Sawvidou 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 bis zum 19.07;
Donnerstags 10:30-11:30 bis zum 21.07
Übungsleiter Bernd Fiedler & Manfred Ebert

Mountainbike Training - RV Adler

Zielgruppe bis 14 Jahre / ab 14 Jahren/ Erwachsene
Treffpunkt Lenneper Bachtal: Zugang von Straße Neuenteich
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 20.07 & 10.08
Übungsleiterin Denise Lieth

Nordic Walking - LTG

Zielgruppe Erwachsene/ Senioren
Treffpunkt Hilde Heinemann Schule (hinter H2O)
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 Sonntag 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 - Ganbaru 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 Kirchnerpark, 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