



SPORTLICH DURCH DEN SOMMER

Mit 30 KOSTENLOSEN Angeboten von
12 Solinger Sportvereinen – ohne Anmeldung



MENSCH,
Solingen

KOMM SEI DABEI:
01.06. – 31.08.2023

Veranstaltet von:



Unterstützt durch:



Offizieller Medienpartner



STADTMARKETING
Klingentadt Solingen



STADTMARKETING
Klingenstadt Solingen

„Sport im Park“ ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich in unserer schönen Klingenstadt zu bewegen, neue Leute kennenzulernen und Spaß zu haben. Die Parks und Grünflächen in Solingen bieten die perfekte Kulisse für ein unvergessliches Outdoor-Trainingserlebnis: Fit halten, die Schönheit der Natur genießen und Energiereserven aufladen. Wir sind stolz, dass wir mit diesem Angebot unsere Stadtgemeinschaft unterstützen können und danken ganz besonders den lokalen Sportvereinen und Übungsleitern und dem Solinger Sportbund, die dies möglich machen. Die Stadt Solingen wünscht allen viel Spaß beim Mitmachen!

www.solingen.de



BERGISCHE KRANKENKASSE – deine starke Gesundheitspartnerin

Die BERGISCHE hat ein Herz für unsere Region. Sie macht sich mit vielfältigen Projekten insbesondere für die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Familien stark. Die BERGISCHE unterstützt seit 2019 „Sport im Park Solingen“. Dadurch hat sie zum Erfolg des Projekts maßgeblich beigetragen. Dank der Förderung der sportlichen Krankenkasse sind die Angebote kostenlos – eurer Freude an Bewegung zuliebe. www.bergische-krankenkasse.de

Offizieller Medienpartner



Gerade in den Gott sei Dank hinter uns liegenden Corona-Jahren ist uns schmerzlich bewusst geworden: das Fehlen von Sportangeboten, der Anreiz, sich gemeinsam mit anderen sportlich zu betätigen, Spaß an Bewegung an der frischen Luft zu haben. In Corona lag das alles brach. Alles? Nein! Denn „Sport im Park“ blieb trotz aller Auflagen und Vorsicht fast das einzige Gruppensportangebot, das auch während dieser schweren Zeit angeboten werden konnte und für viel Freude bei den Teilnehmern gesorgt hat. Wir freuen uns, dass wir dieses tolle Angebot auch in diesem Jahr wieder unterstützen können: Die Teilnahme ist niederschwellig, für jedermann und jede Frau ist etwas dabei, es macht Spaß und hält fit. Was will man mehr? **Chefredakteur Stefan M. Kob** | www.solinger-tageblatt.de

Sport im Park 2023



Detlef Wagner
Präsident des Solinger
Sportbund e.V.

Liebe Solingerinnen und Solinger,

unsere Klingenstadt ist eine Stadt voller grüner Oasen. Wie wäre es, wenn Sie es sich diesen Sommer zur Aufgabe machen, einige unserer Parkanlagen einmal ganz neu kennenzulernen?

Unser kostenfreies und vielfältiges „Sport im Park“-Angebot macht es möglich. Mit 30 Bewegungs- und Sportangeboten von 12 Solinger Sportvereinen ist von Juni bis August für Jede und Jeden etwas Passendes dabei.

Mit sportlichen Grüßen

Detlef Wagner

VEREINE



Wissenswertes

- | Alle Sportangebote starten im **Juni, Juli oder August** – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die genauen Zeiten und die Dauer der Kurse findest du auf den Angebotsseiten.
- | Komm in **bequemer Freizeit- oder Sportkleidung**, in der du dich gut bewegen kannst und denk an ein **erfrischendes Getränk**.
- | Für einige Angebote ist **angebotsbezogenes Material** wie z. B. Badesachen oder ein Hula-Hoop-Reifen mitzubringen. Bitte den Angebotsseiten entnehmen.
- | Denk an **ausreichenden Sonnenschutz**, wie z. B. Sonnencreme, eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und ein Handtuch.
- | Bitte beachte, dass sich vor Ort **keine Duschen, Umkleiden und auch keine Toiletten** befinden.
- | Nimm an den Sportangeboten nur teil, wenn du dich **gesund und fit fühlst**. Wenn du dir unsicher bist, frage vorher deinen Hausarzt um Rat.



Linedance

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die zu den American Line & Western Dances gehört. Meist wird auf Country Music getanzt, aber auch zu modernen Liedern.



06.06. – 29.08.2023

Dienstag

15:15 – 16:15 Uhr



Südpark, Holzbank



Frank Ringer



14 – 99 Jahre





Reha- und Behindertensport
Solingen e.V.

Boule

Boule wird umgangssprachlich als Sammelbezeichnung für Kugelsportarten verwendet bei denen es darum geht, schwere Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel zu werfen.



02.06. – 25.08.2023

Freitag

15:00 – 17:00 Uhr



Sandstr. 20, Boulebahn St. Engelbert



Kirsten Rungenhagen



14 – 99 Jahre



DEUTSCHES
KLINGEN
MUSEUM
SOLLINGEN



Philippinische Kampfkunst Kali

Kali ist eine Kampf- und Fechtkunst von den Philippinen, bei der waffenlose Techniken und der Umgang mit verschiedenen Übungswaffen trainiert wird. Dr. Sixt Wetzler, Direktor des Deutschen Klingensmuseums, leitet den Kurs. Er war international als Kali-Trainer tätig.



05.06. – 28.06.2023
Montag & Mittwoch
19:00 – 20:30 Uhr



Dt. Klingensmuseum, Klosterhof 4



Dr. Sixt Wetzler



ab 16 Jahre



American Football

Einführung in den Teamsport American Football mit und ohne Körperkontakt.



07.06. – 30.08.2023
Mittwoch & Freitag
17:30 – 19:30 Uhr



WMTV, Adolf-Clarenbach-Str., Kunstrasenplatz



Olaf Friederici, Thomas Paukner



10 – 13 Jahre



American Football

Einführung in den Teamsport American Football mit und ohne Körperkontakt.



02.06. – 25.08.2023

Freitag

17:30 – 19:30 Uhr



WMTV, Adolf-Clarenbach-Str., Kunstrasenplatz



Alexander Thomas, Sebastian Wans



Jungen zwischen 14 – 19 Jahre





American Football

Einführung in den Teamsport American Football
mit und ohne Körperkontakt.



06.06. – 29.08.2023

Dienstag

19:00 – 21:00 Uhr



Herbert-Schade-Sportanlage, Hockeyplatz



Marco Hübner, Mike Schüler



Mädchen ab 15 Jahre



WMTV Solingen 1861 e.V.

Disc-Golf

Discgolf ist ein Frisbeesportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit der Scheibe und einer möglichst geringen Anzahl an Würfen in den Korb zu werfen.



07.06. – 28.06.2023

Mittwoch

15:00 – 17:00 Uhr



Bärenloch, unterhalb der Hundewiese



Frank Hamacher



keine Altersbeschränkung



WMTV Solingen 1861 e.V.

Fit & Gesund

Ausgewogenes und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, welches auf Grundlage der körperlichen Fitness differenziert werden kann.



22.06. – 13.07.2023

Donnerstag

ab 18:30 Uhr



Stadion Jahnkampfbahn, Eingang



Stefan Schumacher



ab 16 Jahre





Functional Training

Du liebst Jumping Jacks, Burpees und Co.? Dann komm vorbei! Bei unserem abwechslungsreichen Group Workout erwartet dich ein intensives Ganzkörpertraining.



06.06. – 29.08.2023

Dienstag

18:00 – 19:00 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Jasper Dültgen



ab 16 Jahre





Hula-Hoop

Zur Verbesserung von Koordination und Fitness ist der Kurs perfekt geeignet für alle Aerobic- und Workout-Fans, die nach einer neuen Fun-Variante suchen. Hula-Hoop ist Trend! Wir sind natürlich mit dabei. Ihr auch?

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen



05.06. – 28.08.2023

Montag

18:15 – 19:00 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Rieke Eigemann



ab 10 Jahre



Lass uns mal was zusammen machen!

Gemeinsames sportliches Training für Kinder im Grundschulalter und ihre Eltern. Eine Mischung aus vielen Spielen und spaßbetonten Trainingsformen.



06.06. – 27.06.2023

Dienstag

17:00 – 18:00 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Jannis Lorenz



GrundschulKinder & Eltern





Roundnet

Der Trendsport Roundnet ist angehaucht vom Beachvolleyball und vereint Spielwitz, Fairplay, Koordination und Ballgefühl! Nutzt die Gelegenheit die Trendsportart auszuprobieren oder kommt für ein paar Pick-Up-Games mit neuen Leuten vorbei!



06.06. – 29.08.2023

Dienstag

19:00 – 20:30 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Jasper Dültgen, Marcel Michael



14 – 60 Jahre



Beachvolleyball

Beachvolleyball ist eine Art Lifestyle. Jeder, der im Sommer am Strand gespielt hat, weiß, man hat Spaß am Spiel, egal wie die Leistungen sind. Auch wenn die bergische Sonne nicht immer zuverlässig ist, Spaß wird es trotzdem machen. Kommt vorbei und spielt eine Runde auf unseren beiden neuen Beachplätzen.



07.06. – 28.06.2023

Mittwoch

17:00 – 18:30 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Carlotta Kauka



ab 15 Jahre



Boule

In 2er oder 3er Teams werfen wir die Eisenkugeln, und es ist so spannend, wer dem „Schweinchen“ am nächsten kommt. Die Faszination des Boule-spiels könnt ihr auch ohne Vorkenntnisse schnell entdecken, ein spannendes Spiel für jedes Alter!



07.06. – 30.08.2023

Mittwoch

10:00 – 11:30 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Jannis Lorenz



keine Altersbeschränkung



Pound Rockout Workout

Werde für eine Stunde zum Rockstar. Mit sogenannten Ripsticks trommelst du los - so werden Boden und Luft zum Schlagzeug. Achtung Suchtgefahr!



09.06. – 14.07.2023

Freitag

19:00 – 20:00 Uhr



Wiese am Kriegerdenkmal, Gräfrath



Vanessa Buccheri, Christiane Buccheri



keine Altersbeschränkung





Latin Fitness Dance

Wer Lust hat, sich bei einem Fitness-Workout zu lateinamerikanischer Musik auszupowern, ist hier genau richtig. Wir lernen zusammen kleine Choreografien mit Tanzschritten aus u.a. Salsa, Merengue und Reggaeton und trainieren dabei gleichzeitig unsere Ausdauer.



01.06. – 29.06.2023 | 08.06. findet statt!

Donnerstag

17:30 – 18:30 Uhr



Volksgarten, Schützenstr. 206, Multifunktionsfeld



Viviane Schneider



ab 16 Jahre



Join the Gravel: Entdecke mit uns die bergischen Schotterpisten!

Tauche ein in die Landschaft des bergischen Landes auf unserer Gravel-Tour! Wir führen dich abseits ausgetretener Pfade und zeigen dir die schönsten Schotterpisten, die die Region zu bieten hat. Unsere Strecken sind zwischen 60 und 90 Kilometer lang und bieten eine perfekte Kombination aus herausfordernden Anstiegen, adrenalinreichen Abfahrten und spektakulären Landschaften. Unsere Ausfahrten sind für jeden geeignet, der die Natur und das Abenteuer liebt. Info: Durchschnittsgeschwindigkeit: ca. 20 km/h

Bitte mitbringen: Gravelbike, Helm, ausreichend Verpflegung (Snacks & Wasser), ggf. Flickzeug



11.06. – 27.08.2023

Sonntag

08:50 Uhr, Abfahrt 09:00 Uhr



Haupteingang Solingen Hbf



Nils Bauroth



ab 18 Jahre



Get Ready to Ride: Erlebe mit uns das Bergische Land!

Erlebe das bergische Land auf unseren abwechslungsreichen Rennradausfahrten! Unsere Touren zwischen 70 und 90 Kilometer führen dich auf verkehrsarmen Straßen durch die Landschaft des Bergischen Landes. Genieße den Sommer auf dem Rad und entdecke neue Routen abseits der üblichen Strecken. Wir bieten dir die perfekte Kombination aus sportlicher Herausforderung und landschaftlicher Schönheit. Ob du ein erfahrener Rennradfahrer bist oder gerade erst damit anfängst, bei uns findest du die passende Ausfahrt. Schließ dich uns an und erlebe Rennradfahren auf eine neue Art!
Info: Durchschnittsgeschwindigkeit: ca. 25 km/h



11.06. – 27.08.2023

Sonntag

08:50 Uhr, Abfahrt 09:00 Uhr



Haupteingang Solingen Hbf



Philipp Agethen



ab 18 Jahre

Bitte mitbringen: Rennrad, Helm, ausreichend Verpflegung (Snacks & Wasser), ggf. Flickzeug



Fit mit der Schwenkfahne

Wir erlernen abwechslungsreiche Bewegungsabläufe mit dem Sportgerät Schwenkfahne und trainieren unsere Arme, fördern die Hand-Augen-Koordination und studieren kleine Choreografien zu Musik ein.



01.06. – 29.06.2023 | 08.06. fällt aus!

Donnerstag

17:30 – 19:00 Uhr



Walder Stadtpark, Wiese an der Konzertmuschel



Christine Albuszies



8 – 99 Jahre



Sportschießen

Die faszinierende Sportart Sportschießen live zum Ausprobieren mit unserer Lichtpunktanlage - Konzentrationssport für jede Altersklasse, abwechslungsreich als Biathlon, Einzel- oder Gruppenwettkampf.



01.06. – 29.06.2023 | 08.06. fällt aus!
Donnerstag
17:30 – 19:00 Uhr



Walder Stadtpark, Konzertmuschel



Niklas Hoppe



8 – 99 Jahre





Fussball Probetraining

Wir bieten Schnuppertraining auf dem Sportplatz Zietenstrasse in Solingen an. Eingeladen sind alle Kinder der entsprechenden Altersstufen - im Mittelpunkt steht dabei vor allem der Spass.



26.06. – 31.07.2023

Montag

16:30 Uhr



Sportplatz Zietenstraße, Umkleide



Udo Römer, Dennis Manuel Canales Barrera



5 – 9 Jahre



Giuseppe Di Bartolo, Cihan Solmaz



10 – 14 Jahre

**DLRG**

Bezirk Solingen e.V.

Rettungsschwimm-Schnuppern

Auspornen mal Anders! Mit diesem Schnupperkurs legt ihr den Grundstein für eine abwechslungsreiche Ausbildung zum Rettungsschwimmer. Wir bauen eure eingerosteten Schwimm-Skills wieder auf und bringen so ein bisschen mehr Sicherheit in den nächsten Strandurlaub!

Bitte mitbringen: Badeutensilien

**03.07. – 31.07.2023**

Montag & Mittwoch

19:15 – 20:00 Uhr**Freibad Ittertal, Mittelitter 10, Schwimmbecken****Team DLRG, Martin Sinkwitz, Christian Rempel, Stefan Voos****ab ca. 12 Jahre**

DLRG

Bezirk Solingen e.V.



Spielerisches Kinder-Schwimmen

Auch für unsere Kleinen haben wir das passende Angebot, um mit Spiel und Spaß in den Sommerferien eure Wassersicherheit zu verbessern. Gerne können eure Eltern parallel an unserem Rettungsschwimm-Angebot teilnehmen. **Hinweis: Dies ist kein Seepferdchen-Schwimmkurs. Kinder dürfen nur in Begleitung ihrer Erziehungsberechtigten teilnehmen.**



03.07. – 31.07.2023
Montag & Mittwoch
19:15 – 20:00 Uhr



Freibad Ittental, Mittelitter 10, Kinderschwimmbecken



Team DLRG, Martin Sinkwitz, Christian Rempel, Stefan Voos



ab ca. 5 Jahre



DLRG



Bezirk Solingen e.V.

Schwimmen für Senioren

Ein spezielles Schwimm-Angebot bieten wir für SeniorInnen im Freibad Ittertal an. Neben der Steigerung und Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit stärken Bewegung und Sport die Psyche und ermöglichen das Knüpfen neuer und das Festigen bestehender Kontakte.

Bitte mitbringen: Badeutensilien



03.07. – 31.07.2023

Montag & Mittwoch

19:15 – 20:00 Uhr



Freibad Ittertal, Mittelitter 10, Schwimmbecken



Team DLRG, Martin Sinkwitz, Christian Rempel, Stefan Voos



ab ca. 65 Jahre



Workout für Jedermann

Bei dem Workout handelt es sich um ein Ganzkörper-Training, das Haltung und Kondition fördert.



05.07. – 26.07.2023

Mittwoch

18:30 – 19:30 Uhr



OTV, Hubertusstr., Wiese (hinter Parkplatz)



Riki Pöppel



ab 18 Jahre





WMTV Solingen 1861 e.V.

Pound

Pound ist Fitness mit Drumsticks - im Stehen und auf der Matte - für den ganzen Körper.



19.07. – 09.08.2023

Mittwoch

ab 19:00 Uhr



Walder Stadtpark, Friedrich-Ebert-Straße



Melli Tillert



ab 16 Jahre



Beachvolleyball

Beachvolleyball ist eine Art Lifestyle. Jeder, der im Sommer am Strand gespielt hat, weiß, man hat Spaß am Spiel, egal wie die Leistungen sind. Auch wenn die bergische Sonne nicht immer zuverlässig ist, Spaß wird es trotzdem machen. Kommt vorbei und spielt eine Runde auf unseren beiden neuen Beachplätzen.



02.08. – 30.08.2023

Mittwoch

17:00 – 18:30 Uhr



Heinz-Peters-Platz, Eifestrasse 88a



Carlotta Kauka



ab 15 Jahre





Modern American Square Dance

Es wird nach Anweisung eines „Callers“ getanzt, daher entfällt das Lernen einer Schrittreihenfolge. Da sich vor jedem Tanz immer neue Gruppen von 8 Tänzern zusammenfinden, ist die Tanzveranstaltung auch für Einzeltänzer geeignet.



01.08. – 29.08.2023

Dienstag

19:30 – 22:00 Uhr



Südpark, Holzfläche zw. Parkplatz & Güterhallen



Ralf Bender, Michael Brandt, Lisa Schwalm



ab 10 Jahre



WMTV Solingen 1861 e.V.

Fit & Gesund

Ausgewogenes und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, welches auf Grundlage der körperlichen Fitness differenziert werden kann.



10.08. – 31.08.2023

Donnerstag

ab 18:30 Uhr



Stadion Jahnkampfbahn, Eingang



Stefan Schumacher



ab 16 Jahre



Impressum

Herausgeber:

Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27
42651 Solingen
Vorstand: Karen Leiding, Christopher Winter
E-Mail: info@solingersport.de
VR 25837 Amtsgericht Wuppertal
St.-Nr.: 128/5838/5094

Geschäftsstelle:

Öffnungszeiten:
Montag – Mittwoch und Freitag 9 – 12 Uhr,
Donnerstag 14 – 17 Uhr
Telefon: 0212-20 22 29
E-Mail: info@solingersport.de
Homepage: www.solingersport.de

Redaktion:

Solinger Sportbund e.V.

Grafik/Satz:

Jennifer Horn | uniqhorn.design
E-Mail: hello@uniqhorn.design
Homepage: www.uniqhorn.design

Druckauflage:

500 Exemplare

Bildnachweise:

Bilder „Sport im Park“ von Jonah Mattheus,
Freepik.com, Shutterstock.com,
Unsplash.com, private Bilder

Stand: Mai 2023 - Änderungen vorbehalten



SPORTLICH!

Mit der **Solingen SportApp**
immer up to date sein!

Alle Infos in der **Solingen SportApp** oder auf **solingersport.de**

