

**Ohne Anmeldung & kostenlos!
Zusammen. Draußen. Aktiv.**



7202.80.1€ - .90.9€

SPORT HILDEN im PARK

Eine Initiative des Sportbüros der Stadt Hilden Beteiligungsgesellschaft mbH gemeinsam mit der Stadt Hilden in Kooperation mit dem Sportverband 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

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
- Getränke mitbringen
- Vor Ort gibt es keine Toiletten/Umkleiden



SCAN ME

**Mehr Informationen
gibt es hier:**

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 Schadenfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen verzichtet. Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum der Kursteilnehmer/-innen wird ausgeschlossen.

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 Ausdauerheiten kombiniert. Für jedes Fitnesslevel und Alter individuell anpassbar, nur mit eigenem Körpergewicht.

FREITAG

Deutsches Sportabzeichen (DSA)

mit dem Stadtsporverband 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!