

Draußen gemeinsam aktiv werden - kostenfrei für Alle!



# SPORT IM PARK



JAHRE

Neu in 2024  
Park-  
Sportabzeichen

01.07. - 30.08.2024

Sport- und Freizeitanlage Lindnerstraße 2b  
am Stadion Niederrhein

Tag des Sports am 30.06.  
für Groß und Klein



StadtSportbund Oberhausen e. V.



Anmeldung  
per App



## Mit freundlicher Unterstützung von

**Sparda-Bank**

**S** Stadtparkasse  
Oberhausen

Wir. Für Sie.  
Für Oberhausen.



stadt  
oberhausen

**Gefördert durch**

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**AOK**   
AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

**Wir sind dabei!**



**DiK** SG Tackenberg e.V.



Aktuelle Infos finden Sie immer auf unseren Social Media Kanälen und in unserer App.

Laut Informationspflicht nach Art. 14DSGVO weisen wir darauf hin, dass während der Angebote Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden. Diese verwenden wir für Zwecke der Berichterstattung und der Öffentlichkeitsarbeit.

## Inhalt

- 4 Draußen Gemeinsam aktiv werden – kostenfrei für Alle!
- 6 Anmeldung - So einfach geht's
- 8 Kurse am Sonntag
- 9 Kurse am Montag
- 10 Kurse am Dienstag
- 12 Kursplan
- 14 Kurse am Mittwoch
- 16 Kurse am Donnerstag
- 18 Kurse am Freitag
- 19 Park-Sportabzeichen
- 20 Special für Frauen  
Frauenselbstsicherheitstraining der Polizei Oberhausen
- 23 Lageplan /Allgemeine Informationen

### SPORT IM PARK Armbänder - Werde Teil unserer Sport im Park Familie!



In diesem Jahr bieten wir für alle Teilnehmer\*innen von Sport im Park ein Silikon-Armband an. Ihr könnt das Band während der Kurse tragen und habt am Ende ein schönes Andenken.  
Die Silikon-Bänder sind für **1,00 Euro** im Büro unserer Sport- und Freizeitanlage zu erwerben.

## Draußen Gemeinsam aktiv werden – kostenfrei für Alle!

Am 01.07.2024 geht es gleich mit vier Angeboten bei Sport im Park in Oberhausen los!

Bis zum 30. August bieten wir allen Oberhausener Bürgerinnen und Bürgern ein vielfältiges Sportprogramm mit bis zu 40 Kursen (Übersicht/Wochenplan siehe Seite 12/13) pro Woche an. Die Teilnahme ist kostenfrei. Egal ob jung, alt, trainiert oder untrainiert, für jeden und jede ist etwas Passendes dabei. Neu dabei sind Circle Dance, Lady-Kickboxen, MOVITA, Fun- und Trendsportarten, Wirbelsäulengymnastik und das Park-Sportabzeichen. Außerdem freuen wir uns über die Rückkehrer Bewegungsmix-50+ und Kanusport.

Die Teilnahme ist auch in diesem Jahr per App möglich und für Kurse mit begrenzter Teilnehmer\*innenzahl zwingend notwendig. Die App dient vor allem der Kommunikation, da alle Kurse, News und Informationen online abrufbar sind, insbesondere wenn Kurse kurzfristig ausfallen müssen. Registrieren und mit einem Klick für das Angebot anmelden (Anleitung siehe Seite 6/7), um einen aktiven Sport im Park Sommer zu erleben.

Gemeinsam mit 14 Sportvereinen werden alle Angebote unter professioneller Anleitung durchgeführt. Lernen Sie die Vereine besser kennen und nutzen die Möglichkeit in neue Sportarten reinzuschmecken. Bewegung an der frischen Luft tut gut und steigert die Lebensqualität.

Bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung ist empfehlenswert sowie Trinken und Sonnenschutz. Denken Sie auch an ein Handtuch bzw. Sport- oder Isomatte.

# Tag des Sports

30.06.2024 - 12:30 - 17:00 Uhr



*Stunden fallen nur bei sehr schlechtem Wetter (Starkregen, Gewitter) aus.*



*In den Sommerferien (08.07. - 16.08.) gibt es von montags bis donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr eine Kinderbetreuung.  
Anmeldung vor Ort.*



# UK Women

**Britische Fotografie zwischen Sozialkritik und Identität**  
28 fotografische Positionen aus dem Vereinigten Königreich

**26. 5. – 15. 9. 2024**



My Favourite Colour Was Yellow, 2016 © Kirsty Mackay

*Was gibt's denn da zu lachen?*

# WALTER MOERS

**Vom Käpt'n Blaubär, dem Kleinen Arschloch und dem fantastischen Kontinent Zamonien**

**22. 9. 2024 – 19. 1. 2025**



Walter Moers, Hildesheim, 1968 © Mythenmetz © Walter Moers



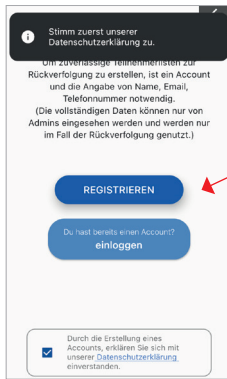
## Anmeldung - So einfach geht's:

Per App oder über die Desktop-Version!

- ➔ **App-Nutzung:** „Sport im Park Oberhausen“-App im Google Play Store oder App Store kostenfrei runterladen. Folge nun den Schritten 1-8.
- ➔ **Desktop-Version:** <https://sportimpark-ob.web.app/#/> in den Browser eingeben und den Schritten 1-8 folgen.

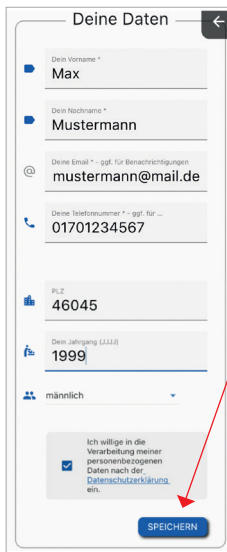
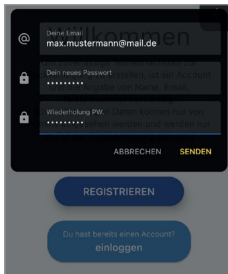


- 1.**  
Oben rechts auf Einstellungen  
(Zahnrad) klicken.



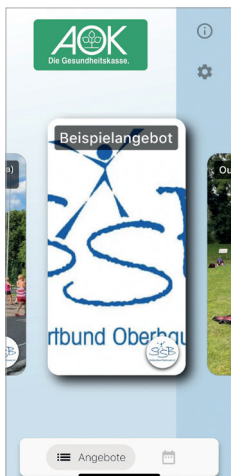
- 2.**  
Datenschutz-  
erklärung  
akzeptieren  
und auf  
**REGISTRIEREN**  
klicken.

- 3.**  
Für die Accounterstellung  
E-Mail-Adresse und ein  
Passwort eingeben und  
auf **SENDEN** klicken.

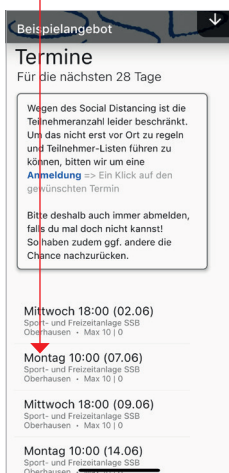


- 4.**  
„Deine Daten“  
ausfüllen,  
gewünschte  
Nachrichten-  
Kanäle anklicken,  
Datenschutz-  
erklärung  
zustimmen und  
auf **SPEICHERN**  
klicken.  
Zurückpfeil  
oben rechts  
verwenden.

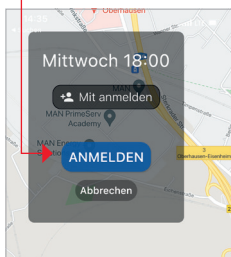
5.  
Auf das favorisierte  
Angebot klicken.



6.  
Termin(e) auswählen.



7.  
Hier können zusätzliche  
Personen mitangemeldet  
werden.  
**ANMELDEN** anklicken.



8.  
Unter  
**„Mein Sport“**  
werden nun alle  
deine Angebote  
aufgelistet.  
Vorbeikommen  
und Spaß haben.



Wir wünschen dir viel Spaß bei den Angeboten!  
Über das Zahnrad kannst du dich aus deinem Account ausloggen.  
Gib deine E-Mailadresse und Passwort ein, um dich wieder für An-  
gebote anzumelden.

- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- 📍 weitere Informationen



**Trinken und Sonnenschutz  
nicht vergessen!**

## SONNTAG

**10 - 11 Uhr**

07.07. - 18.08.

### Laufschule

Schrittweise Heranführung an ein dauerhaftes und gesundes Laufen.

- ☺ Sabine Zell, VfL Bergheide 1919 e.V.
- ★ für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet
- 📍 Laufschuhe | max. 20 TN

**11 - 12 Uhr**

07.07. - 25.08.

### Faszientraining ohne Hilfsmittel

Ganzkörperworkout, beansprucht insbesondere das muskuläre Bindegewebe und verbessert die Beweglichkeit.

- ☺ Silvia Schramm, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**12 - 13 Uhr**

07.07. - 21.07.

### HIIT THE BEAT®

Ein abwechslungsreiches Workout, bei dem man fitter und beweglicher wird. Eine perfekte Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats.

- ☺ Daniela Hendricks, RSV Adler 1914 Sterkrade-Nord e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**17 - 18 Uhr**

07.07. - 25.08.

### Dance Rotation

Schon mal eine Reise um die Welt getanzt ?! Nein? Dann ist der Kurs genau das Richtige. Hier geht es um verschiedene Tanzkulturen und Rhythmen, welche sich im rotierenden System abwechseln!

- ☺ Marcus Lehmborg, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**17.30 - 19 Uhr**

07.07. - 25.08.

### Boule/Pétanque

Zwei Parteien stehen sich gegenüber, verfügen über die gleiche Anzahl Kugeln. Ziel ist es, seine Kugeln näher an einer kleineren Zielkugel zu platzieren, als der Gegner.

- ☺ Heiner Dresenkamp & Zbigniew Glowacki, TC Sterkrade 69 e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 gerne eigene Kugeln mitbringen, können auch gestellt werden

## MONTAG

**11 - 12 Uhr**

01.07. - 26.08.

### Fit von Kopf bis Fuß 60+

Senioren-gymnastik zum Teil mit Kleingeräten

- ☺ Hannelore Bludau, SC Buschhausen 1912 e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**17 - 18 Uhr**

01.07. - 26.08.

### Park-Sportabzeichen

Der niedrigschwellige Fitnessstest kombiniert Fitness-Disziplinen mit Outdoor-Sport. Dabei werden die Fähigkeiten in den Kategorien Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination getestet.

- ☺ Stadtsportbund Oberhausen e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**18 - 19.30 Uhr**

01.07. - 22.07.

### Bogenschießen

Vermittlung von Grundkenntnissen zu Sicherheitsvorschriften und zum Schießablauf. Jede\*r hat die Möglichkeit, selbst auf die Zielscheiben zu schießen.

- ☺ Michael Plautz, TuS Grün-Weiß Holten 1900 e.V.
- ★ ab 16 Jahren
- 📍 Schutzausrüstung, Bögen und Material werden gestellt  
Max. 20 TN

**18.30 - 20 Uhr**

01.07. - 26.08.

### Walking Football

Fußball im Gehen/Walking Football erfordert am Anfang eine Portion Selbstdisziplin nicht zu laufen, es ist aber auf jeden Fall Fußball, sogar ein bisschen anstrengend, es fallen Tore und es macht Spaß!

- ☺ Klaus Scholze, TV Jahn Königshardt 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**19 - 20 Uhr**

08.07. - 19.08.

### Zumba® Fitness

Durch die Ganzkörper-Bewegungen gerät das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung und die Fettverbrennung wird angeregt - ein optimales Tanz-Fitness-Cardio-Training mit 100% Fun-Faktor!

- ☺ Charlotte van de Lücht, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet





- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- 📍 weitere Informationen



**Trinken und Sonnenschutz  
nicht vergessen!**

## DIENSTAG

**11 - 12 Uhr**

02.07. - 27.08.

### ZumbaGold®

Tanz-Fitnessprogramm, bei dem das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle steht.

- ☺ Marcus Lehmborg, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**17 - 18 Uhr**

06.08. - 27.08.

### Boxen/Kampfsport

Grundlagen der Selbstverteidigung, Grundtechniken. Verhaltenstraining sowie Konditionstraining.

- ☺ Manuela Stürmer, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Max. 12 TN

**18 - 19 Uhr**

06.08. - 27.08.

### Zumba®

Beliebter Fitnessrend, der die Teilnehmenden bei einer Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen in Schwung bringt.

- ☺ Manuela Stürmer, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet





### 18 - 19 Uhr

02.07. - 27.08.

#### Dynamisches Yoga

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Erlernen von Yogahaltungen bis hin zu anspruchsvollen, dynamischen Bewegungsabfolgen.

- ☺ Herbert Lenhart, SpVgg Sterkrade-Nord 1920/25 e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

### 18 - 19.30 Uhr

02.07. - 30.07.

#### Circle Dance

Tanzt mit uns um die Welt. Beim Circle Dance ist für jeden was dabei. Von langsamen Bewegungen bis hin zu offen energisch und feierlichen Tänzen und Musik aus der ganzen Welt.

- ☺ Melanie Weyers, Oberhausener Turnverein von 1873 e.V.
- ★ für Jeden geeignet

### 18.30 - 20 Uhr

02.07. - 27.08.

#### Beachvolleyball

Erlernen der Basics im 3 vs 3 oder 4 vs 4 System

- ☺ Michael Fox, SSB Oberhausen e.V.
- ★ für Anfänger und Wiedereinsteiger, ab 16 Jahren

### 19 - 20 Uhr

06.08. - 27.08.

#### Hula-Hoop

Ein supereffektives Cardio- und Kraftworkout, vor allem für die Körpermitte (Core).

- ☺ Manuela Stürmer, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Hula-Hoop-Reifen gerne selbst mitbringen, können notfalls gestellt werden

## Sport im Park 2024 | Laufzeit vom 01.07. - 30.08.2024

Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag
10:00 - 11:00	Laufschule 07.07. - 18.08.		
11:00 - 12:00	Faszientraining ohne Hilfsmittel	Fit von Kopf bis Fuß 60+	ZumbaGold®
11:00 - 12:00			
12:00 - 13:00	HIIT the Beat® 07.07. - 21.07.		

17:00 - 18:00	Dance Rotation	Park-Sportabzeichen	Boxen/Kampfsport 06.08. - 27.08.
17:00 - 18:00			
17:30 - 19:00	Boule/Pétanque		
17.30 - 19.30			
18:00 - 19:00			Zumba® 06.08. - 27.08.
18:00 - 19:00			Dynamisches Yoga
18:00 - 19:30		Bogenschießen 01.07. - 22.07.	Circle Dance 02.07. - 30.07.
18:30 - 20:00		Walking Football	Beachvolleyball
19:00 - 20:00		Zumba® Fitness 08.07. - 19.08.	
19:00 - 20:00			Hula-Hoop 06.08. - 27.08.



(wenn nicht anders angegeben)

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
Aroha® 03.07. - 24.07. + 14.08. - 28.08.			10:00 - 11:00
Kaha® 03.07. - 24.07. + 14.08. - 28.08.		ZumbaGold®	11:00 - 12:00
Senioren-Mobility-Yoga			11:00 - 12:00
			12:00 - 13:00

Fit in den Abend 03.07. - 31.07. + 14.08. - 28.08.	Wirbelsäulengymnastik	Fit ins Wochenende	17:00 - 18:00
Laufschule 10.07. - 14.08.	Kaha® 04.07. - 25.07. + 15.08. - 29.08.	Movita 05.07. - 19.07. + 16.08. - 30.08.	17:00 - 18:00
			17:30 - 18:30
	Kanusport im HERZEN des Ruhrgebiets 11.07. - 15.08.		17.30 - 19.30
Faszientraining ohne Hilfsmittel	Bewegungs-Mix 50+ 11.07. - 15.08.	Latin Fitness Tanz für Anfänger*innen	18:00 - 19:00
CoreFit 03.07. - 31.07. + 14.08. - 28.08.	Aroha®	Outdoor-Fitness-Camp	18:00 - 19:00
		Lady-Kickboxen 05.07. - 26.07. + 09.08. - 16.08.	18:00 - 19:30
Boule/Pétanque			18:30 - 20:00
	Faszio® 04.07. - 25.07. + 15.08. - 29.08.		19:00 - 20:00
Fun- und Trendsportarten			19:00 - 20:00

- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- 📍 weitere Informationen



**Trinken und Sonnenschutz  
nicht vergessen!**

## MITTWOCH

### 10 - 11 Uhr

03.07. - 24.07. +  
14.08. - 28.08.

#### Aroha®

Zu rhythmischer Musik werden ausdrucksstarke Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout.

- ☺ Petra Dobener, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet

### 11 - 12 Uhr

03.07. - 24.07. +  
14.08. - 28.08.

#### Kaha®

Dehnt, entspannt und kräftigt entscheidende Muskelgruppen. Langsame, fließende, ineinander übergehende Bewegungen führen zu Gelassenheit und innerer Ruhe.

- ☺ Petra Dobener, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet

### 11 - 12 Uhr

03.07. - 28.08.

#### Senioren-Mobility-Yoga

Auseinandersetzung mit den Schwächen und Stärken des eigenen Körpers. Erlernen von Yogahaltungen mit unterschiedlichen Schweregraden.

- ☺ Herbert Lenhart, SpVgg Sterkrade-Nord 1920/25 e.V.
- ★ auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

### 17 - 18 Uhr

03.07. - 31.07. +  
14.08. - 28.08.

#### Fit in den Abend

Leichte Gymnastik. Förderung der Kraft und Beweglichkeit der großen Gelenke und Muskeln.

- ☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

### 17 - 18 Uhr

10.07. - 14.08.

#### Laufschule

Schrittweise Heranführung an ein dauerhaftes und gesundes Laufen.

- ☺ Sabine Zell, VfL Bergheide 1919 e.V.
- ★ für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet
- 📍 Laufschuhe | max. 20 TN

### 18 - 19 Uhr

03.07. - 28.08.

#### Faszientraining ohne Hilfsmittel

Ganzkörperworkout, welches insbesondere das muskuläre Bindegewebe beansprucht und die Beweglichkeit verbessert.

- ☺ Silvia Schramm, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**18 - 19 Uhr**03.07. - 31.07. +  
14.08. - 28.08.**Core-Fit**

Intensive Kräftigung der Muskulatur, die gezielt durch Übungen mit dem eigenem Körpergewicht angesprochen wird. Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit.

☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.

★ für Jeden geeignet

📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**18.30 - 20 Uhr**

03.07. - 28.08.

**Boule/Pétanque**

Zwei Parteien stehen sich gegenüber, verfügen über die gleiche Anzahl Kugeln. Ziel ist es, seine Kugeln näher an einer kleineren Zielkugel zu platzieren, als der Gegner.

☺ Heiner Dresenkamp & Zbigniew Glowacki,  
TC Sterkrade 69 e.V.

★ für Jeden geeignet

📍 gerne eigene Kugeln mitbringen,  
können auch gestellt werden

**19 - 20 Uhr**

03.07. - 28.08.

**Fun- und Trendsportarten**

Discgolf, Street Racket und Spikeball sind drei aufregende Sportarten, die jeweils ihre eigene Dynamik und Herausforderungen bieten. Das Angebot gibt euch die Möglichkeit neue Sportarten auszuprobieren. Spaß inklusive.

☺ Sebastian Barentzen & Ole Evers, SSB Oberhausen e.V.

★ für Jeden geeignet



- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- 📍 weitere Informationen



**Trinken und Sonnenschutz  
nicht vergessen!**

## DONNERSTAG

**17 - 18 Uhr**

04.07. - 29.08.

### Wirbelsäulengymnastik

Unterstützt die Kräftigung der Muskulatur zur Entlastung der Wirbelsäule – in Kombination mit Koordination und Bewegung.

- ☺ Klaudia Messer, DJK SG Tackenberg e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- 📍 Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**17 - 18 Uhr**

04.07. - 25.07. +  
15.08. - 29.08.

### Kaha®

Dehnt, entspannt und kräftigt entscheidende Muskelgruppen. Langsame, fließende, ineinander übergehende Bewegungen führen zu Gelassenheit und innerer Ruhe.

- ☺ Petra Dobener, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**17.30 - 19.30 Uhr**

11.07. - 15.08.

### Kanusport im HERZEN des Ruhrgebiets

Erlebe Oberhausen aus einer neuen Perspektive. Beim Kurs kannst du die ersten Paddelschläge im Wanderboot oder Seekajak erleben. Du sitzt in einem Einer Kajak, ziemlich kippstabil, und bewegst dich mit einem Doppelpaddel auf dem Rhein-Herne-Kanal, vorbei am Kaisergarten, eventuell unter der Slinky-Spring-Brücke in Richtung Gasometer fort.

- ☺ Sabine Matern & Birgit Bieber, Oberhausener Kanuverein von 1928 e.V.
- ★ Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann und sportgesund ist.
- 📍 Max. 15 TN





### 18 - 19 Uhr

11.07. - 15.08.

#### Bewegungs-Mix 50+

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Mobilisation gepaart mit Dehnung und Entspannung.

😊 Sabine Zell, VfL Bergheide 1919 e.V.

★ für Jeden geeignet

### 18 - 19 Uhr

04.07. - 29.08.

#### Aroha®

Zu rhythmischer Musik werden ausdrucksstarke Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout.

😊 Petra Dobener, SportBildungswerk e.V.

★ für Jeden geeignet

### 19 - 20 Uhr

04.07. - 25.07. +  
15.08. - 29.08.

#### Faszio®

Ganzheitliches Faszientraining ohne Geräte. Durch gezieltes Training werden die Funktionen der Faszie unterstützt. Zurück zu natürlicher Bewegungsfreude und -vielfalt. Auch die Gesundheits-, Leistungs- und Regenerationsfähigkeit wird gefördert.

😊 Petra Dobener, SportBildungswerk e.V.

★ für Jeden geeignet



- ☺ Ansprechpartner, Verein
- ★ für wen ist das Angebot gedacht
- i weitere Informationen



**Trinken und Sonnenschutz  
nicht vergessen!**

## FREITAG

**11 - 12 Uhr**

05.07. - 30.08.

### ZumbaGold®

Tanz-Fitnessprogramm, bei dem das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle steht.

- ☺ Marcus Lehmborg, Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**17 - 18 Uhr**

05.07. - 30.08.

### Fit ins Wochenende

Leichte Gymnastik. Förderung der Kraft und Beweglichkeit der großen Gelenke und Muskeln.

- ☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.
- ★ für Jeden geeignet
- i Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**17 - 18 Uhr**

05.07. - 19.07. +  
16.08. - 30.08.

### MOVITA®

Mobilität - Vitalität - Tanz! Das Tanz- und Bewegungskonzept für Damen im besten Alter. Kurze, leicht erlernbare Tanzchoreographien werden mit viel Spaß vermittelt, sie halten fit und steigern das Wohlbefinden.

- ☺ Elke Wingarz-Bärsch, Tanzschule Fundance
- ★ für Jeden geeignet

**18 - 19 Uhr**

05.07. - 30.08.

### Latin Fitness Tanz für Anfänger\*innen

Beliebter Fitnesstrend, der die Teilnehmenden bei einer Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen in Schwung bringt.

- ☺ Charlotte van de Lücht, SportBildungswerk e.V.
- ★ für Jeden geeignet

**18 - 19 Uhr**

05.07. - 30.08.

### Outdoor-Fitness-Camp

Abwechslungsreiches, hochintensives und funktionelles Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht. Eine Kombination aus Lauf- und Krafttraining.

- ☺ Kai Hunziger, BS Oberhausen e.V.
- ★ für Fortgeschrittene geeignet
- i Handtuch und/oder Gymnastikmatte mitbringen

**18 - 19.30 Uhr**

05.07. - 26.07. +  
09.08. - 16.08.

### Lady-Kickboxen

Es werden verschiedene Techniken aus dem Kampfsport angewendet, außerdem beinhaltet das Kickboxen auch verschiedene Übungen aus dem HIIT-Training.

- ☺ Leslie Heinz, Fightclub Studio One e.V.
- ★ für Jeden geeignet



Ihr möchtet eure Fitness testen?

Dann kommt vorbei und legt euer Park-Sportabzeichen ab.

Aus vier Kategorien habt ihr sechs verschiedene Disziplinen zur Auswahl. Der niedrighschwellige Fitnessstest kombiniert Fitness-Disziplinen mit Outdoor-Sport. Dabei werden die Fähigkeiten in den Kategorien Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination getestet. Dabei stehen euch sechs verschiedene Übungen zur Auswahl, von denen jeweils eine pro Bereich erfolgreich abgelegt werden muss.

Und wenn ihr Lust auf mehr habt, könnt ihr bei unseren Vereinen euer Deutsches Sportabzeichen ablegen. Die Disziplinen Standweitsprung und Seilspringen werden euch dafür sogar angerechnet.

## Termine Abnahme Deutsches Sportabzeichen Leichtathletik 1. April bis 30. September

Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung	Verein
Di	18:00 - 19:00	Sportplatz Friesenhügel	Daniela Füntmann	TB Osterfeld
Di	17:30 - 19:00	Volksparkstadion Sterkrade	Michael Jesner	TC 69
Mi	16:30 - 18:30	Volksparkstadion Sterkrade	Friedel Bergermann	VfL Bergheide
Mi	18:00 - 20:00	Sportplatz Kaisergarten	Dieter Kremhoff	OTV
Do	17:30 - 19:00	Volksparkstadion Sterkrade	Ida Fabry	TC 69

### DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Weitere Informationen zum Sportabzeichen bekommt ihr von unserem Sportabzeichenbeauftragten **Friedel Bergermann**

Telefon: 0171-16 60 448

E-Mail: [friedel.bergermann@ssb-oberhausen.de](mailto:friedel.bergermann@ssb-oberhausen.de)



Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, während der Sommerferien montags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr beim OTV am Sportplatz am Kaisergarten sich das Sportabzeichen abnehmen zu lassen.

## SPECIAL - ANGEBOT FÜR FRAUEN –

### „Kein Opfer werden – Stärkung der Selbstsicherheit im Rahmen der Gewaltprävention für Frauen“



11.07. + 22.08. | 10.00 - 13.00 Uhr

Die Polizei Oberhausen bietet ein Präventionsprogramm an, in dem dargestellt wird, wie Gefahrensituationen vermieden werden können bzw. welche Handlungsalternativen es gibt, sollte man in solche geraten.

Die Handlungsalternativen werden individuell, nach persönlichen Möglichkeiten, in kleineren praktischen Übungssequenzen und Situationsspielen, erarbeitet. Man wird aufgefordert sich mit bestimmten Konfliktsituationen gedanklich auseinander zu setzen. Es wird vermittelt, wie und wo man Unterstützung erfahren und einholen kann, falls man doch einmal Opfer einer Straftat werden sollte.

Folgende Themengebiete, neben den bereits ausgeführten, werden besprochen:

- Ansprechpartner extern
- Zeugen- und Helferverhalten speziell auf Frauen abgestimmt
- Sinn und Unsinn von Waffen
- Stalking, Mobbing, häusliche Gewalt

Der Kurs wird von Kriminalbeamtinnen des Polizeipräsidiums Oberhausen durchgeführt und ist ausschließlich ein Angebot im Bereich der Vorbeugung. Das Training enthält **keine** Kampfsportsequenzen, erfordert somit auch keine besondere körperliche Fitness.

Max. 20 TN | Anmeldung über die Sport im Park App.



WANN

In den Sommerferien  
08.07. bis 16.08.2024

Montag bis Donnerstag

17 - 19 Uhr

Einstieg und Abholung zur vollen Stunde  
möglich - Teilnehmerzahl begrenzt.



für Kinder von 4 bis 10 Jahren

In Kooperation mit seinen Sportvereinen und der Stadt Oberhausen bietet der Stadtsportbund parallel zu 'Sport im Park' ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für Kinder unter professioneller Anleitung an. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

WO

SSB Sport-  
und Freizeit-  
anlage

Lindnerstraße 2b  
am Stadion  
Niederrhein

TREFF-  
PUNKT

Wiese am  
Ehrenmal

Eingang über die  
SSB Sport- und  
Freizeitanlage



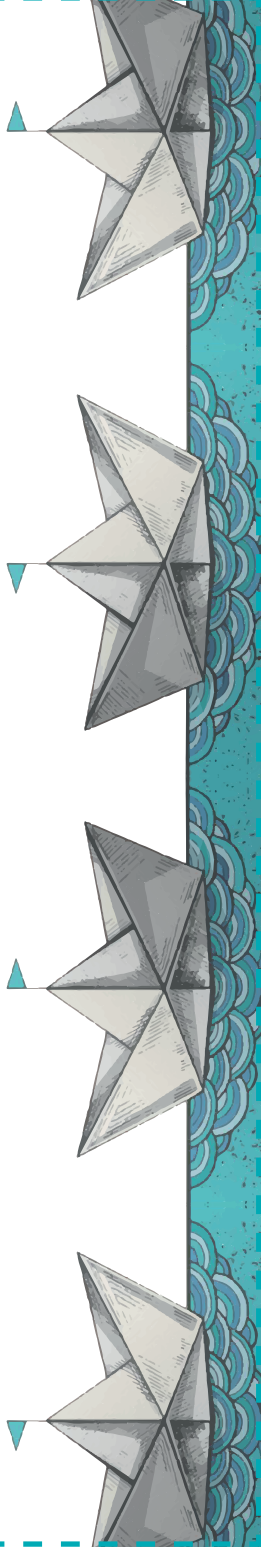
*Belohne dich  
nach dem Workout!*



*Kanale Grande*

BIERCHEN UND GEDÖNIS

Gönn' dir ein isotonisches Getränk,  
ein kühles Bier oder einen Snack im  
besten Biergarten, den Oberhausen  
zu bieten hat – direkt am Kanal.



## Lageplan | Allgemeine Informationen



Die Angebote finden auf der SSB Sport- und Freizeitanlage, Lindnerstraße 2b, am Stadion Niederrhein statt.

Kanu findet an der Lindnerstraße 8 statt.

Treffpunkt für alle Angebote: Infozelt am Eingang des SSB-Büros.

Fahrräder müssen grundsätzlich an den Fahrradständern in den Eingangsbereichen abgestellt werden. Das Befahren der Anlage ist verboten.

Stadtsportbund Oberhausen e.V.

Sedanstraße 34 · 46045 Oberhausen

Ansprechpartnerin: Sabine Grajewski

E-Mail: [sportimpark@ssb-oberhausen.de](mailto:sportimpark@ssb-oberhausen.de)

Aktuelle Infos immer unter [www.ssb-oberhausen.de](http://www.ssb-oberhausen.de)





Stell Dir vor:

**FÜR DICH**

und Dein Leben!

Sparda-Bank West eG  
Bottroper Straße 168  
46117 Oberhausen  
Telefon: 0211 23 93 23 93

**Sparda-Bank**

Die Deine Bank.