

Sport im Park! Presseschreiben



Sport im Park 2024 an der Bergstraße – Bewegungskurse zum kostenfreien Mitmachen

Wer kennt es nicht, der anstrengende Arbeitstag ist zu Ende und Zuhause wartet die Couch mitsamt einem breiten, attraktiven Angebot an Streamingdiensten, mit denen man sich gut vom restlichen Tag erholen kann. Soweit so gut, zumindest für den einen Tag. Problematisch wird es jedoch, wenn dieses Verhalten zum Dauerzustand wird, was für viele Deutsche leider tägliche Realität ist. Deutschland bewegt sich zu wenig. In Zahlen gesprochen sind es 44% der Frauen und 40% der Männer, die es laut des Global Status Reports der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2022 nicht schaffen, die empfohlenen Bewegungszeiten zu erfüllen. Dabei handelt es sich um wöchentlich 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung (oder alternativ 75 bis 150 Minuten Ausdauersport), dazu zwei Einheiten Kräftigungsübungen und explizit für Ältere zusätzlich Gleichgewichtsübungen. Sport und Bewegung sind jedoch essenziell für die Gesundheit und das Wohlbefinden und tragen maßgeblich zur Prävention von sog. Zivilisationserkrankungen (Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus und zahlreiche weitere) bei. Doch wie und wo kann ich mich bewegen und vor allem wie überwinde ich erfolgreich meinen „inneren Schweinehund“? Am besten schafft man dies mit festen Ritualen, angeleiteten Kursen sowie in einer Gruppe und hier kommt für Sie „Sport im Park“ gerade recht.

Im Zeitraum von Mai bis September finden über die ortsansässigen Sportvereine frei zugängliche Bewegungs- und Sportkurse in 6 Städten und Gemeinden (Bensheim, Lampertheim, Lorsch, Mörlenbach, Viernheim, Zwingenberg) im Kreis Bergstraße statt, die kostenfrei besucht werden dürfen. Dabei liegen der einfache Einstieg für Jede*n sowie die Motivation zur und Freude an der Bewegung im Fokus der Angebote. Der Sportkreis Bergstraße e.V. hat mit den beteiligten Vereinen ein breitgefächertes Angebot zusammengestellt - so sollte für Jede*n ein passendes Programm dabei sein - es lohnt sich sehr, einmal reinzuschnuppern. „Mit den Angeboten wollen wir es schaffen, den Menschen einen einfachen Einstieg in die Bewegung zu ermöglichen und ihnen mit unseren Sportvereinen einen verlässlichen Partner an die Hand zu geben, damit sie bestenfalls auch zukünftig eine regelmäßige Bewegung in ihrem Alltag etablieren können“, meint Günter Bausewein Sportkreisvorsitzender des Sportkreises Bergstraße e.V.. Unterstützt wird die Initiative durch den Landessportbund Hessen e.V. (lsb h), der dieses Format bereits im vergangenen Jahr erfolgreich zusammen mit den Sportkreisen an den Modellstandorten in Korbach und Lauterbach realisieren konnte. „Spätestens durch die Pandemie ist der öffentliche Raum als Ort der Bewegung in das Bewusstsein der Bevölkerung gerückt und bietet mit seiner niederschweligen Erreichbarkeit ein enormes Potential. Dies wollen wir für eine nachhaltige Bewegungsförderung der Bevölkerung nutzen, so dass sich alle Hess*innen mehr bewegen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an den qualifizierten Angeboten unserer Hessischen Sportvereine“, so Gundi Friedrich, Leitung des Geschäftsbereichs Sportentwicklung im lsb h. Sie haben Interesse und möchten gerne an einem kostenfreien Angebot teilnehmen? Weitere Informationen zu „Sport im Park“, den Kursangeboten und Terminen an Ihrem Standort erhalten Sie unter: yourls.lsbh.de/sportimpark und beim Sportkreis Bergstraße e.V. unter: <https://www.sportkreis-bergstrasse.de/>

HERBES



Die Angebote im Einzelnen:

Bensheim

Verein: **DJK-SSG Bensheim e.V.**

Ort: Weiherhausstadion (WHS)

LaserRun

Übungsleiter*innen: Walter Fendel (spoabz.bensheim@web.de)

Donnerstags von 17:00-18:00Uhr

16.05.2024, 30.05.2024, 13.06.2024, 27.06.2024, 11.07.2024, 25.07.2024, 08.08.2024, 02.08.2024

Obstacle (Hindernisparcours "Ninja Warrior")

Donnerstags von 16:00-17:00Uhr

16.05.2024, 30.05.2024, 13.06.2024, 27.06.2024, 11.07.2024, 25.07.2024, 08.08.2024, 22.08.2024

ParkSportabzeichen

Dienstags von 17:30-18:15Uhr

14.05.2024, 28.05.2024, 11.06.2024, 25.06.2024, 09.07.2024, 23.07.2024, 06.08.2024, 20.08.2024, 22.08.2024

Verein: **TSV Rot-Weiß Auerbach 1881 e.V.**

Ort: Weiherhausstadion (WHS)/ Grünfläche

Sport im Park Auftaktveranstaltung - Gehfußball

Sonntag, 26. Mai 2024 von 10:30-12:00Uhr

Discgolf (Frisbee-Golf)

Samstag, 29.06.2024 von 14:00-16:00Uhr

Beachhandball (Universalbeachfeld TSV)

Samstag, 31.08.2024 von 14:00-16:00Uhr

Wandern im und um das Weiherhaus (Treffpunkt Geschäftsstelle TSV)

Samstag, 28.09.2024 von 14:00-16:00Uhr

SPORT
FEST

Verein: **Kampfsportclub - KSC Bensheim e.V.**

Ort: Bolzplatz Berliner Ring (BOL)

Fitness Boxen-/Kickboxen - vorrangig für Frauen (ab 16 Jahre - nach oben hin offen)

Die Trainingseinheit startet immer mit einem kurzen Warm-Up und endet mit einem Cool-Down, welches Dehnübungen beinhaltet. Da Kampfsport ein Ganzkörpertraining ist, werden die Einheiten zwischen Warm-Up und Cool-Down variable sein. Heißt, zum Beispiel: Partnerübungen

mit einfachen Techniken aus dem Bereich Boxen und Kickboxen, Zirkeltraining mit Kraft- und Ausdauerübungen, Schnelligkeits-/Beweglichkeits-/Gleichgewichtsübungen. Die Einheiten werden so aufgebaut sein, dass jeder ohne Vorkenntnisse und mit jedem Fitnesslevel mitmachen

kann. Was wollen wir damit erreichen? Vorrangig möchten wir Frauen erreichen, um neue Mitglieder für unsere Frauengruppe zu gewinnen. Wir möchten Frauen die gerne etwas in dieser Richtung machen möchten zeigen, dass Kampfsport Spaß macht, die Hemmschwelle nehmen, es

einfach mal auszuprobieren. Wir möchten zeigen, dass es im Kampfsport nicht vorrangig darum geht sich zu verprügeln - sondern das Boxen und Kickboxen ein tolles Ganzkörpertraining oder auch Fatburner-Training ist, mit dem man Stress abbauen und den Kopf frei bekommen kann

noch dazu sein Selbstvertrauen pusht.

ÜL/Trainer: Jennifer Ehret-Fruth (+49 160 94706255)

Mitzubringen ist: Handtuch / Matte (wenn vorhanden) / Trinken / gute Laune und Motivation :-)

Sonntags von 10:30-11:30Uhr

26.05.2024, 02.06.2024, 09.06.2024, 16.06.2024, 23.06.2024, 30.06.2024, 07.07.2024, 14.07.2024

Lampertheim:

Verein: **Kanuclub Lampertheim 1952 e.V.**

Ort: Stadtpark Lampertheim

Übungsleiter/in: Jutta Haarst, Birgit Kroh, Astrid Rössling, Alexander Busse, Ulrike Gliem (vorstand@kc-lampertheim.de)

Zielgruppe: Personen ab 16Jahren

Bei Regen, Sturm und/oder Gewitter finden die Stunden nicht statt.

Freitags vom 18:30-20:00 Uhr

Rund um FIT! Sport im Stadtpark 24.05.24

Funktionsgymnastik mit Jutta Harst 31.05.24

Rückenschule mit Ulrike Gliem 07.06.24

Crosstraining mit Alexander Busse 14.06.24

TR
ER
O
P
S

Yoga mit Birgit Kroh 21.06.24

Fit all over mit Jutta Harst 28.06.24

Spaß im Zirkel mit Astrid Rössling 05.07.24

Großveranstaltung im Stadtpark, daher kein Sportangebot 12.07.24

Spielspaß im Sport mit Ulrike Gliem 19.07.24

Bauch/Beine/Po mit Jutta Harst 26.07.24

Fit all over mit Ulrike Gliem 02.08.24

Füsse in Bewegung mit Astrid Rössling 09.08.24

Sturzprophylaxe mit Ulrike Gliem 16.08.24

Crosstraining mit Alexander Busse 23.08.24

Multi Mix mit Jutta Harst 30.08.24

Funktionsgymnastik mit Astrid Rössling 06.09.24

Lorsch:

Verein: **TVGG Lorsch 1871 e.V. / Turnabteilung**

Ort: Lorsch, Klosterwiese am Messplatz

Ansprechpartner: Gerhard Arbes (0172-6214377; TV-Lorsch.Turnen@t-online.de)

Übungsleiter/in: Gerhard Arbes, Nora Arbes, Steffen Arbes, Sabine Kallenbach-Gremm, Magdalena Gremm, Dorothee Keilmann, Franziska Keilmann, Susanne Eberhard, Liane Wilke, Leonie Frerix, Luijs Leibold, Waltraud Metz

Termin: Samstag, 15.06.24 von 11:00-14:00Uhr im Rahmen des Johannistages

Bei Regen, Sturm und Gewitter finden die Stunden nicht statt.

11:00-12:00Uhr Seniorengymnastik

11:00-12:00Uhr Showtanzgruppe (für Kinder ab 5 Jahren)

11:00-14:00Uhr Mucki-Test (für Kinder ab 5 Jahren)

13:00-14:00Uhr Volleyball (ab 16Jahren)

Mörlenbach:

Verein: **Mörlenbacher Tennisclub / MTC**

Ort: Schulstraße 8, 69509 Mörlenbach

Tennis

ÜL/Trainer: Thorsten Koop

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse erforderlich; Alter: ab 16 Jahre (nach oben hin offen)

Mittwochs von 18:00-19:00Uhr (Im Anschluss können die Plätze noch kostenfrei genutzt werden.)

22.05.24, 29.05.24, 05.06.24, 12.06.24, 19.06.24, 26.06.24

TURNFEST

Mitzubringen ist: Sportschuhe jeglicher Art mit Ausnahme von Joggingschuhen / Trinken. Tennisschläger und Tennisbälle stellt der Verein.

Viernheim: in Kooperation mit der Stadt Viernheim



Sport im Park Viernheim:

Zwingenberg:

Verein: **TUS Zwingenberg**

Ort: Stadtpark Zwingenberg, oberer Teil

Übungsleiter/in: Sandra Gerhard, Eva Schwarz

Zielgruppe: Alle Sportbegeisterten und die es noch werden wollen.

„Bring Dich in Form“, Ganzkörperworkout mit dem eigenen Körpergewicht: heißt es bei Sport im Park. Hier erwartet Dich ein abwechslungsreiches und funktionelles Fitnesstraining für jedermann / jederfrau. Es werden alle Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Am Ende des Trainings wird der Körper wieder schön geschmeidig durch ein tolles Stretching.

Mitzubringen sind: Matte (alternativ großes Handtuch), Getränk, Sportbekleidung, Mückenschutz eventuell.

Mittwochs von 18:30-19:30Uhr

15.05.2024, 22.05.2024, 29.05.2024, 05.06.2024, 12.06.2024, 19.06.2024, 26.06.2024

Verein: **SC Rodau**

Ort: Zwingenberg-Rodau, Treffpunkt Kunstrasenplatz in Rodau

Übungsleiter/in: Maxime-Luise Schmohl, Christian Müller

Matten sind mitzubringen!

Bei Regen, Sturm und/oder Gewitter entfällt das Training.

Bewegung für Kinder ab 4 Jahren Spiel und Spaß, Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung

Übungsleiter/in: Stefanie Gellert

Montags von 16:30-17:30Uhr

01.07.2024, 08.07.2024, 15.07.2024

Zumba für jedermann Tanz, Sport und Musik, abwechslungsreiche Moves und jede Menge Spaß!

Freitags von 19:00-20:00Uhr

30.08.2024, 06.09.2024, 13.09.2024

SPORTS