

Sport im Park Mach mit – Bleib fit!

Ein kostenloses und unverbindliches Gesundheits- und
Fitnessstraining von Mai bis September für alle Altersgruppen.



Aktuelle Informationen zu „Sport im Park“ – Newsletter Nr. 8/2026

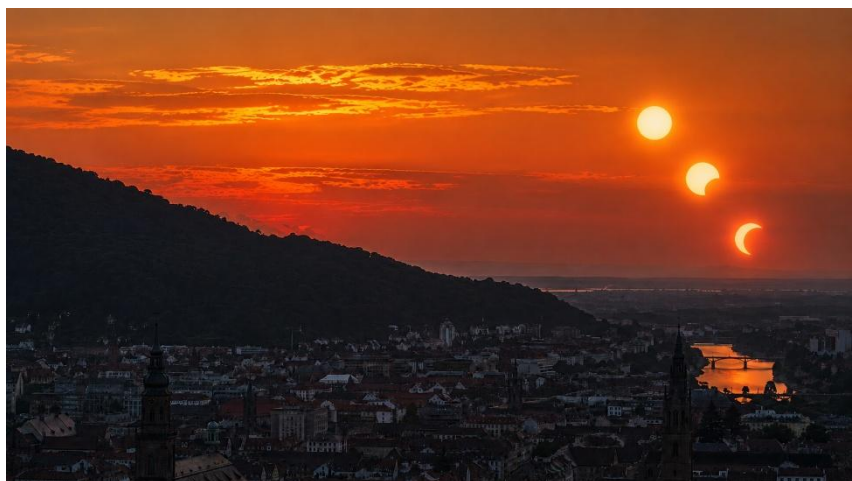
"Sonne aus. Funkeln an." - über die Himmelsleiter zur Sonnenfinsternis und zum Sternschnuppenregen Summer Fitness Special des Hochschulsports

"Sonne aus. Funkeln an." - über die Himmelsleiter zur Sonnenfinsternis und zum Sternschnuppenregen

Ein besonderer Sommerabend wartet auf uns in Heidelberg – mit Bewegung, Natur und einem Himmel, der gleich zweimal zur Bühne wird.

Wir treffen uns am **Mittwoch, 12. August 2026**, um **17:45 Uhr** an der **Bergbahn-Talstation** und starten gemeinsam unseren Aufstieg über Schloss – Sissi-Haus – Himmelsleiter hinauf zum **Königstuhl**.

Unser Ziel ist, rechtzeitig zur partiellen Sonnenfinsternis oben anzukommen. Die Verfinsternung beginnt um 19:21 Uhr, ihr **Maximum** mit einer Bedeckung von 89 % erreicht sie um **20:14 Uhr** – rund eine halbe Stunde vor Sonnenuntergang.



Partielle Sonnenfinsternis über Heidelberg (KI-generiert)

Für die Beobachtung ist eine geeignete Sonnenfinsternis-Schutzbrille oder ein Schweißerglas unbedingt erforderlich.

Wenn die Abenddämmerung einsetzt, lohnt sich das Warten: In dieser Nacht erreicht der Perseiden-Meteorstrom seinen Höhepunkt. Mit etwas Glück ziehen zahlreiche Sternschnuppen über den Himmel und setzen dem Abend ein funkeln des Finale auf. Der Fokus der Tour liegt auf der gemeinsamen sportlichen Aktivität. Ein wolkenfreier Himmel ist das i-Tüpfelchen – aber auch ohne Garantie verspricht die Wanderung einen besonderen Sommerabend.



**Deutscher Alpenverein
Sektion Heidelberg**

Abb.: Logo by Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg

Bitte mitbringen:

- Sonnenfinsternis-Schutzbrille oder Schweißerglas
- Stirnlampe mit Rotlicht für den Rückweg
- Getränke/Verpflegung
- der Witterung angepasste Kleidung
- Sitzkissen oder Decke

Sonne aus. Funkeln an. – Wir freuen uns auf einen sportlichen Abend zwischen Schatten, Sternschnuppen und Sommerhimmel.

Die Wanderung wird geführt von **Markus Gerstenberger** und **Maren Greive** vom [Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V.](#)

Gerade in den Sommerferien sind viele Sporthallen in Heidelberg geschlossen. Also was tun, damit nicht die Fitness schwindet und dafür die Pölsterchen zunehmen. „Sport im Park“ findet gerade auch in den Sommerferien statt. Einige der Kurse werden durch andere Übungsleiter vertreten, nur wenige Kurse müssen ausfallen. So können folgende Kurse **Ende Juli** und den **Sommerferien** teilweise nicht stattfinden:

- **FitnessBoxen - Achtsam trainieren, fit bleiben** in der Südstadt entfällt am 3., 10., 17., 24. und 31. August (entsprechend fällt der komplette August aus).
- **Dynamisches Yoga mit Hadije** in Neuenheim kann leider am 24. und 31. August, sowie am 7. September nicht stattfinden.
- **Outdoor-Fitness 60+**, ebenfalls in Neuenheim, kann am 04., 11., 18. und 25. August nicht stattfinden.
- **Zumba Gold** in der Südstadt entfällt am 11., 18. und 25. August, sowie 1. September.
- In der Bahnstadt entfällt **AbendFit mit Pilates** am 4. und am 25. August.
- Am 11. August kann **AcroYoga für Anfänger** in Neuenheim einmalig nicht stattfinden.
- Im Pfaffengrund entfällt **Gymnastik am Morgen mit Qigong** am 6. und 27. August sowie 10. September.
- **Bodystyling** in der Südstadt entfällt am 3. September.

- In Rohrbach entfällt **Kampfkünste des Kempokan Heidelberg** am 7., 14. und 21. August.
- **Danza Latina Fitness** findet das letzte Mal am 30. August statt. Alle Termine im September entfallen.

Achtung:

- **Gymnastik für Jedermann** findet ab Sommerferienbeginn, 3. August bis 7. September 2026, von 20 bis 21 Uhr statt. Nach dem 7. September 2026 findet der Kurs aufgrund der Dunkelheit nicht mehr statt.

Summer-Fitness-Special des Hochschulsports

„Sport im Park“ kooperiert auch in diesem Sommer wieder mit dem **Hochschulsport der Universität Heidelberg**. Dieser bietet nicht nur für Studierende auf dem Stadionrasen des ISSW im Neuenheimer Feld 700 vom 27. Juli bis 3. September 2026 täglich wechselnde Fitnessangebote an.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18.00 bis 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Pilates	Cardio & Workout	Summer-Yoga-Flow
19.15 bis 20.15 Uhr	Zumba	Bodyshape	Yoga-Pilates	Reggaetonfit

Weitere Informationen zum Summer Fitness Special des Hochschulsports finden Sie [hier](#).

Mitmachen kann jeder! Das Angebot ist für ALLE kosten- und anmeldefrei.

IMPRESSUM

Stadt Heidelberg

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Tiergartenstraße 13/1, 69121 Heidelberg

Telefon: 06221/5134401

Ansprechpartner Markus Wellenreuther: sportamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de/sportimpark

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf www.heidelberg.de/sportimpark registriert haben. Ihre Daten werden ausschließlich für den Versand dieses Newsletters genutzt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der [Datenschutzerklärung für Newsletter](#). Falls Sie keine weiteren Mails möchten, nutzen Sie bitte folgenden [Link](#).