

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. 2/2026

Sport im Park meets „parkrun“ – Special am 9. Mai Die Adler Mannheim kommen zum AOK-Special

Mach mit – bleib fit!

Gemeinsam in der Gruppe an der frischen Luft etwas Gutes für den eigenen Körper tun: Das können Heidelbergerinnen und Heidelberger bei „Sport im Park“.

„Sport im Park“ ist ein unverbindliches und kostenloses Gesundheits- und Fitnessstraining für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen.

Auch in der sechsten „Sport im Park“-Saison finden in allen Stadtteilen Heidelbergs insgesamt [38 Sportkurse](#) (959 KB) statt. Durchgeführt werden die Kurse durch geschulte Übungsleiter von 17 Heidelberger Sportvereinen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Sport im Park meets „parkrun“ – Special

Bei diesem Special erwartet die Teilnehmenden ein gemeinsames, offenes Laufangebot in angenehmer Atmosphäre. Nach einer gemeinsamen Erwärmung mit **Peter Pflanzl**, dem Übungsleiter des Sport im Park-Kurses „Run’n’Flex“, geht es gemeinsam auf die Strecke. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, gemeinsames Laufen und ein unkomplizierter Zugang für alle Interessierten. Ob Spaziergänger, Parkwalker oder schneller Läufer - jeder ist willkommen.

Wichtige Hinweise für Teilnehmende:

Benötigt werden lediglich geeignete Laufschuhe für eine Strecke auf Asphalt.

Empfehlenswert sind außerdem etwas zu trinken sowie – je nach Wetter – Sonnenschutz oder eine leichte Jacke.

Eine vorherige Registrierung ist nicht erforderlich, aber möglich. Die Teilnahme ist kostenlos!

Wer mit Zeitnahme teilnehmen oder darüber hinaus das reguläre parkrun-Angebot auch künftig nutzen möchte, kann sich vorab unter <https://www.parkrun.com.de/bahnstadtpromenade> registrieren.

Zu parkrun:

parkrun findet jeden Samstag um 9.00 Uhr kostenfrei und ehrenamtlich organisiert statt und wird regelmäßig von etwa 40 bis 80 Teilnehmenden besucht. Das Angebot richtet sich an alle – unabhängig von Tempo oder Lauferfahrung.

Strecke

Die Strecke beträgt **5 km** und verläuft über die Promenade.

Treffpunkt:

Bahnstadt Promenade - Pfaffengrunder Terrasse (Pfaffengrunder Terrasse, 69115 Heidelberg)

Wann? Samstag, 9. Mai 2026

Uhrzeit? 8.45 Uhr

„Sport im Park“-Auftakt „Full Moon Flow Yoga“

Am 1. Mai erwartet dich eine 1,5-stündige Vollmond-Praxis, die dich dabei unterstützt, die kraftvolle Mondenergie bewusst zu spüren und zu integrieren. Wir vertiefen den Atem mit Pranayama (Atemübungen), tauchen in eine beruhigende Meditation ein, fließen durch den Mondgruß und lassen uns in der Yin Yoga Praxis in die Tiefe sinken. Dieser Full Moon Flow lädt dich ein, Altes loszulassen, Klarheit zu finden und dich mit der Mondenergie zu verbinden. Der Full Moon Flow ist für alle Level geeignet – du bist herzlich willkommen.

Dich erwartet eine einzigartige Vollmondstimmung im Fackelschein mit **Susanne Schreiner!**

Die Teilnahme ist wie immer kostenlos!

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen!

Ort:

Werderplatz (Neuenheim)

Wann?

Freitag, 1. Mai 2026,

20.00 bis 21.30 Uhr

Wir freuen uns gemeinsam mit dir den Sport im Park - Auftakt 2026 zu zelebrieren.



Yoga bei Vollmond (Bild: Stadt Mannheim)

Vormerken!

"AOK-Special" mit Adler-Athletiktrainer Jörn Krebs und Adler-Profi Maximilian Heim

Nachdem das AOK-Special mit den "Adler Mannheim" im letzten Jahr witterungsbedingt ausfallen musste, wollen wir dieses in diesem Jahr am **9. Juni** nachholen. Beginn ist um 18.30 Uhr. Um 19.30 Uhr findet mit dem Adler-Profi **Maxmilian Heim** eine Autogrammstunde statt.

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](#).