

# 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. 5/2026

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

Neue Örtlichkeit beim Sport im Park-Zumba in Ziegelhausen

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

Dank der **AOK – Die Gesundheitskasse Rhein-Neckar-Odenwald** und deren Sportkooperation mit dem Eishockeyprofiteam der „**Adler Mannheim**“ findet ein Ganzkörperkraft- Koordinations- und Schnelligkeitstraining mit dem **Adler-Athletiktrainer Jörn Krebs** und dem **Adler-Profi Maximilian Heim** statt. Bei diesem abwechslungsreichen Fitnessstraining steht vor allem der Spaß an Bewegung im Vordergrund.



**Wo? Schwanenteichanlage** (zwischen Poststraße und Kurfürstenanlage, 69115 Heidelberg)

GPS-Koordinaten: 49.40696, 8.68705

**Wann? Dienstag, 9. Juni 2026**

**Uhrzeit? 18.30 - 19.30 Uhr**

Bitte Gymnastikmatte oder Handtuch zum Unterlegen mitbringen.

**Autogrammstunde mit Maximilian Heim von 19.30 - 20 Uhr.**



Abb. 1: Maximilian Heim (by Adler Mannheim)

---

## Neue Örtlichkeit beim Sport im Park-Zumba in Ziegelhausen

Ab dem **27. Mai 2026** findet der „Sport im Park-Kurs“ **Zumba**, der in Ziegelhausen auf der Grünanlage des „ehemaligen Flussschwimmbades“ stattgefunden hat, auf der **kleinen Neckarwiese beim „Russenstein“** nahe Bushaltestelle „Haarlass“ (unterhalb Kreuzung Ziegelhäuser Landstraße - Haarlassweg - In der Neckarhelle; GPS-Koordinaten: 49.419070, 8.725015) in Ziegelhausen statt. Der Zumba-Kurs startet weiterhin um 19.00 Uhr.

---

## Kursausfälle an Christi Himmelfahrt und in den Pfingstferien

- **"Fit in den Tag"** und **"Pilates mit dem Redondoball"** auf der Kirchheimer "alla hopp!"-Anlage entfällt am **22. und 29. Mai**.
  - **"FitnessBoxen - Achtsam trainieren, fit bleiben"** auf dem "Anderen Park" in der Südstadt entfällt am **25. Mai** (Pfingstmontag) und am **1. Juni**.
  - Der Kurs **"Dynamisches Yoga mit Hadije"** auf der Grünanlage "Am Römerbad" in Neuenheim muss ebenfalls am **25. Mai** (Pfingstmontag) und am **1. Juni** entfallen.
  - Auf dem Neuenheimer Werderplatz entfällt **"Outdoor-Fitness 60+"** am **26. Mai** und **1. Juni**.
  - **"Gymnastik am Morgen mit Qigong"** auf der Josef-Amann-Anlage im Pfaffengrund kann am **28. Mai** und am **4. Juni** nicht stattfinden.
  - In Rohrbach auf dem Sickingenplatz muss der Kurs **"Kampfkünste des Kempo-kan Heidelberg"** am **29. Mai** und **5. Juni** entfallen.
  - **"AbendFit mit Pilates"** auf dem Zollhofgarten in der Bahnstadt einmalig am **2. Juni**.
  - An Fronleichnam, **4. Juni** entfällt **"Rückengymnastik"** auf dem "Platz der Begegnung" in Schlierbach.
  - Ebenfalls am **4. Juni** (Fronleichnam) entfällt auf dem Werderplatz in Neuenheim der Kurs **"Fitness-Mix"**.
- 

## 80 Läuferinnen und Läufer beim Sport im Park meets „parkrun“ - Special!

Am 9. Mai trafen sich 80 Läuferinnen und Läufer an der Pfaffengrunder Terrasse in der Bahnstadt zum ersten Special in der noch neuen Saison 2026. Das **Sport im Park meets „parkrun“ – Special** wurde in Kooperation mit [Bahnstadt Promenade parkrun](#) und „Sport im Park“ erstmals durchgeführt. Die Erwärmung übernahm **Peter Pflanzl**, dem Übungsleiter des Sport im Park-Kurses **„Run'n'Flex“**. Danach ging es dann auf die 5km lange Strecke entlang der Bahnstadt Promenade. Wer wollte, konnte seine Zeit messen

lassen. Dafür konnte man sich zuvor unter [Bahnstadt Promenade parkrun](#) registrieren. Der „parkrun“-Lauf findet immer samstags um 9.00 Uhr mit Treffpunkt an der „Pfaffengrunder Terrasse“ statt.

Wer weiterhin Lust hat seine Laufausdauer zu trainieren, darf gerne noch **donnerstags, 18.30 Uhr** zum Sport im Park-Kurs „Run’n’Flex“, Treffpunkt „Pfaffengrunder Terrasse“ dazu kommen.



Abb 2: Start beim Sport im Park meets "parkrun" - Special (by Stadt Heidelberg)

---

Am **Montag, 1. Juni** beginnt dann als letzter Kurs auch "**Pilates**" auf der **Kirchheimer "alla hopp!-Anlage"**. Kursbeginn ist um 18.00 Uhr.

---

#### IMPRESSUM

Stadt Heidelberg

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Tiergartenstraße 13/1, 69121 Heidelberg

Telefon: 06221/5134401

Ansprechpartner Markus Wellenreuther: [sportamt@heidelberg.de](mailto:sportamt@heidelberg.de)

[www.heidelberg.de/sportimpark](http://www.heidelberg.de/sportimpark)

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf [www.heidelberg.de/sportimpark](http://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](#).