

# 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. 4/2026**

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

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

### "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.



Im Anschluss der Fitnessseinheit gibt es noch eine **Autogrammstunde** mit dem **Adler-Prof Maximilian Heim!**



*Abb. 1: Maximilian Heim (by Adler Mannheim)*

### Kursausfälle an Christi Himmelfahrt und in den Pfingstferien

- Am Donnerstag, **14. Mai** - Christi Himmelfahrt, wird der Kurs "**Rückengymnastik**" auf dem "Platz der Begegnung" in Schlierbach einmalig entfallen.

- **"Bauch-Beine-Po"** auf dem Handschuhsheimer Grahampark 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"**.

---

### **„Sport im Park“-Auftakt „Full Moon Flow Yoga“ war voller Erfolg!**

250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind am Freitag, 1. Mai, gemeinsam auf dem Werderplatz in Neuenheim mit Yoga in die neue Saison 2026 gestartet: Bei Vollmond, der leider noch hinter dem Berg am Aufgehen war, und Fackelschein begrüßte Kursleiterin Susanne Schreiner zu „Full Moon Flow Yoga“. Das war eine tolle Einstimmung auf die 6. „Sport im Park“-Saison 2026!



*Abb 2: "Full Moon Flow Yoga" auf dem Werderplatz  
(by Tobias Dittmer)*

Danke nochmals an die Freiwillige Feuerwehr Neuenheim, die ehrenamtlich die Brandwache geleistet hat!

---

### **Etwas verspätet starten die beiden folgenden Kurse in die "Sport im Park"-Saison 2026:**

Am **Donnerstag, 14. Mai** (Christi Himmelfahrt) startet der Laufkurs **"Run'n'Flex"** mit Treffpunkt an der **Pfaffengrunder Terrasse** in der **Bahnstadt** um 18.30 Uhr in die Saison.

Am **Montag, 1. Juni** beginnt dann als letzter Kurs "**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](#).