

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. 10/2026

„Sport im Park“ hat Winterpause

„Sport im Park“ feiert 10 Jahre alla hopp!-Anlage in Heidelberg

Wir bedanken uns bei allen Sportvereinen, Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie bei den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die das tolle Angebot von Sport im Park in der 6. Saison so zahlreich genutzt haben. Danke auch für die vielen positiven Rückmeldungen! Gerade weil Sport im Park so gut angenommen wird, haben wir gute Argumente dafür, dass das Angebot trotz der derzeit angespannten Haushaltslage weiterhin finanziert wird.

Auch wenn wir den Haushaltsberatungen nicht vorgreifen möchten, gehen wir davon aus, am **3. Mai 2027** in die **7. Sport-im-Park - Saison** mit ihrem wöchentlichen, kostenlosen und abwechslungsreichen Gesundheits- und Fitnessstraining starten zu können.

„Sport im Park“ feiert 10 Jahre alla hopp!-Anlage in Heidelberg

Bevor wir jedoch komplett in die Winterpause wechseln, wollen wir noch mit Ihnen den 10. Geburtstag der alla hopp!-Anlage feiern.

Am 13. Oktober 2016 wurde die alla hopp!-Anlage feierlich eröffnet. Dieses 10-jährige Jubiläum möchte „Sport im Park“ mit einem **Functional Fitness – Special** und zwei Fitnesskursen am Dienstag, 13. Oktober 2026, gemeinsam feiern.



In Erinnerung an die bis zur Corona-Pandemie unter dem Motto **„Mach mit – Bleib fit!“** auf der „alla hopp!“-Anlage durchgeführten Bewegungskurse sind von 16.45 bis 17.30 Uhr insbesondere die ehemaligen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, aber auch alle interessierten Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger zu einem Ganzkörpertraining eingeladen. Geleitet wird der Kurs von ihrem damaligen Übungsleiter und heutigen Projektleiter von „Sport im Park“, dem Sportpädagogen Markus Wellenreuther. Das Angebot richtet sich insbesondere an Erwachsene sowie fit gebliebene Seniorinnen und Senioren.

Beim **„Power-Workout“** von 17.45 bis 18.45 Uhr können sich Fortgeschrittene und ambitionierte Sportlerinnen und Sportler noch einmal richtig auspowern. Mit einer abwechslungsreichen Kombination aus Functional Fitness, Tabata, HIIT und weiteren Trainingsformen werden Kraft, Ausdauer und Koordination gleichermaßen gefordert. Auch dieser Kurs wird von Markus Wellenreuther vom Amt für Sport und Gesundheitsförderung angeleitet. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die auf mittlerer bis hoher Intensität trainieren können.

Ort: **alla hopp!-Anlage (Harbigweg 11, Sportzentrum Süd, 69124 Heidelberg)**

Bitte mitbringen:

Gute Laune, wetterangepasste Sportkleidung, Sportschuhe, etwas zu trinken sowie je nach Witterung eine Matte oder ein Handtuch als Unterlage.

Auch wenn **„Sport im Park“** eine Pause einlegt, bieten einige „Sport im Park“-Vereine ihre Angebote auch über den Winter hinweg als Vereinssportangebote weiter an:

- **„Gymnastik für Jedermann“** vom [Heidelberger Turnverein](#), bei Sport im Park immer montags auf dem „Anderen Park“, findet im Winter wieder montags von 20.15 bis 21.15 Uhr in der Sporthalle der Landhausschule statt.
- Ebenfalls vom [Heidelberger Turnverein](#) wird mittwochs von 19 bis 20 Uhr in der Gadamerhalle (Bahnstadt) **„Vinyasa Yoga“** angeboten.
- **„QiGong“** mit Barbara Burwinkel beim [TSV Pfaffengrund](#) findet im Winter im Gymnastikraum der Graf von Galen-Schule immer dienstags von 18 bis 19 Uhr statt.
- Bei der [TSG Ziegelhausen](#) geht es im Winter mit **„Zumba“** immer dienstags von 20.15 bis 21.15 Uhr und freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr im Gymnastikraum der TSG (Neckarweg 2, 69118 Heidelberg) weiter.
- Auch der Kurs **„Rückengymnastik“** wird von der [TSG Ziegelhausen](#) immer donnerstags von 19 bis 20 Uhr im Gymnastikraum der TSG (Neckarweg 2, 69118 Heidelberg) weiterhin angeboten.
- **„Fit in den Tag“** und **„Pilates mit dem Redondoball“** mit der KG Polizei Heidelberg findet im Winter wieder freitags 10 bis 11 Uhr im Kirchheimer Bürgerzentrum statt. Weitere Infos können über die Homepage eingesehen werden: kgp-hd.de.

- Der Kurs "**Danza Latina Fitness**" findet im Winter von 17 bis 18 Uhr sonntags im FITROPOLIS der [TSG Rohrbach](#) (Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg im Raum 3 oder 1 im Wechsel) statt.

Bitte beachten Sie die jeweils geltenden Teilnahmebedingungen der Vereine, insbesondere hinsichtlich Mitglieds- und Kursbeiträge.

Werden Sie Mitglied in einem Heidelberger Sportverein (wenn Sie es nicht bereits sind) und profitieren Sie von den attraktiven Vereinstarifen.

Weitere Vereinsangebote und Informationen zum vielfältigen Sportvereinsleben in Heidelberg finden Sie im [„Sport-Wegweiser“](#) des Sportkreis Heidelberg.

Wir wünschen Ihnen ein gutes und gesundes Restjahr 2026. Bleiben Sie in Bewegung! Wir freuen uns darauf, Sie im nächsten Jahr bei der 7. Sport im Park wieder begrüßen zu dürfen.

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](#).