

STUTTGART



für den Sport

# Sport im Park

Mai bis September 2017

# 2017

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

## Fit durch den Sommer

Schwerpunkt Fitness: Kraft • Beweglichkeit • Ausdauer • Koordination



# Das ist Sport im Park

- 63 Bewegungsangebote pro Woche auf über 45 Grünflächen in ganz Stuttgart
- 2. Mai bis 30. September 2017
- 33 After-Work-Termine pro Woche ab oder nach 17 Uhr (mit ● gekennzeichnet)
- auch in den Ferien
- kostenlos
- unverbindlich und ohne Anmeldung
- für alle Altersgruppen ideal
- für Untrainierte und Sportliche geeignet
- Dauer zirka eine Stunde
- bei jedem Wetter

# Deutschlandweiter Auftakt

## Donnerstag, 27. April, 17 Uhr

Sportvereine, freie Sportanbieter und Kommunen bieten „Sport im Park“ in zahlreichen Städten erfolgreich an. Dieses Jahr starten auf Einladung der Landeshauptstädte Düsseldorf und Stuttgart viele Städte zeitgleich mit der Trendsportart Functional Fitness in die „Sport im Park“-Saison.

## Veranstaltungsort in Stuttgart: Kursaalwiese am Junobrunnen, Bad Cannstatt

Stadtbezirk	Angebot	Tag, Uhrzeit	Ort	Anbieter
<b>Innere Stadtbezirke</b>				
Mitte	B   Ko ● Yoga (Decke und Matte mitbringen!)	Montag, 17.45 Uhr	Stadtgarten an der Univerität Stuttgart, Keplerstraße (neben dem Brunnen)	moveorespiro Yoga und Pilates
	Kr   A ● Functional Fitness	Montag, 18 Uhr	Mittlerer Schlossgarten (zwischen Café Nil und großem Schachbrett)	ABADÁ Capoeira
	Ko   Kr ● Capoeira	Montag, 19 Uhr	Mittlerer Schlossgarten (zwischen Café Nil und großem Schachbrett)	ABADÁ Capoeira
	Ko ● Jonglieren	Dienstag, 18.30 Uhr	Stadtgarten an der Univerität Stuttgart, Keplerstraße	Verein für vielfältige Bewegungskultur
	Ko ● Slackline-Training	Dienstag, 18.30 Uhr (nicht 8./22.8., 5./19.9)	Stadtgarten an der Univerität Stuttgart, Keplerstraße	DAV Stuttgart und Slackline Stuttgart
	Ko ● Erste Schritte im argentinischen Tango	Donnerstag, 19.30 Uhr	Restaurant Fresco (Durchgang Staatsgalerie zum Haus der Geschichte)	Tango draussen
Nord	B   Ko ● Yoga im Park	Montag, 18 Uhr		Jivana Yoga Studio
	Kr   A Functional Training	Sonntag, 10 Uhr (nicht am 9.7.)	Killesbergpark, Wiese beim „Tal der Rosen“	Sportcodex
Ost	Ko ● Gehirnfisstraining	Sonntag, 11 Uhr (7.5. bis 28.5.)		LINK MOVES
	Ko   Kr ● Capoeira für Jung und Alt sowie Familien	Mittwoch, 18.30 Uhr	Villa Berg, Westgarten, tiefer gelegene Wiese Richtung Belvedere	Capoeira Sport, Kunst und brasilianische Kultur
	A ● Lauftraining für Einsteiger	Mittwoch, 19 Uhr	Informationsschild Mineralbäder, Am Schwanenplatz 9	Württembergischer Leichtathletik-Verband
Süd	A ● Lauftraining: Herausforderung Halbmarathon	Mittwoch, 19 Uhr	Informationsschild Mineralbäder, Am Schwanenplatz 9	Württembergischer Leichtathletik-Verband
	Kr   A ● Functional Fitness	Mittwoch, 18 Uhr	Calisthenics-Anlage, Südheimer Platz	ABADÁ Capoeira
	Ko   Kr ● Capoeira	Mittwoch, 19 Uhr	Calisthenics-Anlage, Südheimer Platz (Wiese daneben)	ABADÁ Capoeira
	B   Ko Yoga (Matte mitbringen!)	Freitag, 16 Uhr	Städtisches Lapidarium, Mörikestraße 24/1	Verein für vielfältige Bewegungskultur
West	Ko ● Gleichgewichts- und Rückentraining (Matte mitbringen!)	Freitag, 17 Uhr	Städtisches Lapidarium, Mörikestraße 24/1	Verein für vielfältige Bewegungskultur
	B   Ko Gymnastik im Grünen	Mittwoch, 9 Uhr	Vereinsgelände MTV Stuttgart (Kleinspielfeld), Am Kräherwald 188	MTV Stuttgart
	B   Ko ● Yoga (Decke und Matte mitbringen!)	Freitag, 17.30 Uhr (9.6. bis 15.9.)	Karlshöhe (Platz neben dem Brunnen), Jean-Améry-Weg	Yoga Vidya Stuttgart
<b>Äußere Stadtbezirke</b>				
Bad Cannstatt	Ko   B ● Drachenspaß (Bewegungspass) für 3- bis 7-Jährige	Dienstag, 17 Uhr	Vereinsgelände SV Cannstatt, Krefelder Straße 24	SV Cannstatt
	A   Ko Präventives Herz-Kreislauf-Training mit Tischtennis	Mittwoch, 14 Uhr	Spielplatz gegenüber Normannstraße 22	TSV Steinhaldenfeld
	B   Kr ● Funktionelle Gymnastik und Stretching (Matte mitbringen!)	Mittwoch, 18.45 Uhr	Vereinsgelände SV Cannstatt, Krefelder Straße 24	SV Cannstatt
	B   Ko Fit mach mit - vital in den Tag	Donnerstag, 9.30 Uhr	Kursaalwiese am Junobrunnen	TSV Steinhaldenfeld, ABADÁ Capoeira
Birkach	Kr   Ko Einstieg ins Kettlebell-Training	Samstag, 10.30 Uhr	Grünfläche neben Molly-Schaufele-Sporthalle, Mercedesstraße 85	Olympiastützpunkt Stuttgart, Sven Rieger
	B   Ko ● Yoga (Matte mitbringen!)	Mittwoch, 17 Uhr (3.5. bis 26.7.)	Grünfläche im Kindergarten, Grüninger Straße 72	TSV Birkach
Botnang	B   Ko ● Funktionale Gymnastik, AROHA, Indian Balance	Dienstag, 18 Uhr		
	B   Ko Yoga und Tai-Chi im Wechsel	Sonntag, 11 Uhr	Stadtbahn-Endhaltestelle, Kauffmannstraße 39	SKG Botnang
Degerloch	A   Ko ● Präventives Herz-Kreislauf-Training mit Tischtennis	Montag, 17.15 Uhr	Freizeitgelände des Luftbad-Vereins, Georgiiweg 16	Luftbad-Verein Stuttgart
	Kr ● Calisthenics	Montag, 19 Uhr	Calisthenics-Anlage LAC Degerloch, Bopseräckerstraße 4-5	LAC Degerloch und Baristi Workout
	B   Ko Bewegung mit Elementen aus Yoga und Pilates	Dienstag, 10 Uhr	Platz vor der Michaelskirche/Marktplatz	Degerlocher Frauenkreis
	A   Kr Fit mit Baby (Kinderwagen und Matte mitbringen!)	Dienstag, 14.30 Uhr	Tartanplatz hinter Montessori Kindergarten, Keßlerweg 4	tus Stuttgart
	B   Ko Yoga (Matte mitbringen!)	Mittwoch, 9 Uhr (nicht 23./30.8., 6.9.)	Waldenbucher Platz	SV Sillenbuch
	A Walking (ohne Stöcke)	Mittwoch, 11 Uhr (nicht 23./30.8., 6.9.)	Versöhnungskirche Degerloch, Löwenstraße 116	SV Sillenbuch
	A ● Walking/Nordic Walking	Mittwoch, 18.30 Uhr (nicht 2.8 bis 30.8)	Imbiss am Fernsehturm, Ecke Parkplätze/Guts-Muths-Weg	Claudia Pfeiffer, Andrea Birnbaum
	A ● Joggen/Laufen	Mittwoch, 18.30 Uhr (nicht 2.8 bis 30.8)	Imbiss am Fernsehturm, Ecke Parkplätze/Guts-Muths-Weg	Claudia Pfeiffer, Andrea Birnbaum
Feuerbach	Ko   B Qigong	Freitag, 10.30 Uhr (5.5. bis 25.8.)	Freizeitgelände des Luftbad-Vereins, Georgiiweg 16	Luftbad-Verein Stuttgart
	Kr   B ● Rücken-Fit	Dienstag, 17.30 Uhr	Stadtpark Alter Friedhof	
	Kr   A ● Funktionelle Fitness	Sonntag, 17 Uhr	Föhrich-Sportplatz, zwischen Vitadrom und Vereinsheim Föhrich	Sportvg Feuerbach
Hedelfingen	Kr   Ko ● Fit-Mix	Montag, 19 Uhr	Rohrackerstraße 171, Wiese am Dürrbachgelände (neben den Tennisplätzen)	Sportkultur
Möhringen	Ko   Kr Capoeira	Dienstag, 10 Uhr	Fasanenhof (Bürgergarten am Kinder- und Jugendhaus), Fasanenhofstraße 171	Capoeira Sport, Kunst und brasilianische Kultur
	Ko   Kr ● Capoeira	Freitag, 18 Uhr		
Mühlhausen	Kr ● Functional Fitness Outdoor Workout	Montag, 18.30 Uhr	Calisthenics-Park Neugereut, Wildgansweg 29	TSV Steinhaldenfeld
	Ko   B Fit und vital	Mittwoch, 10 Uhr	Max-Eyth-See, Wiese Wagrainäcker	TSV Steinhaldenfeld
	Ko   B Fit in den Tag	Donnerstag, 9.15 Uhr (15.6. bis 28.9.)	TVC Sportpark Freiberg-Mönchfeld, Adalbert-Stifter-Straße 9-11	TV Cannstatt
	Kr   Ko Kräftigung und Balance (Matte mitbringen!)	Donnerstag, 10 Uhr	Neugereut, Grünfläche innerhalb des Sportgeländes Spechtshalde	TSV Steinhaldenfeld
	Kr   Ko ● Fitness „After Work“	Donnerstag, 18.15 Uhr (4.5 bis 17.8)	Max-Eyth-See, Wiese Wagrainäcker	TSV Steinhaldenfeld
Münster	Ko   Kr ● Fit & Fun Workout	Dienstag, 18 Uhr	Festwiese vor dem Kultur- und Sportzentrum	TSVgg Stuttgart-Münster
Obertürkheim	B   Ko Gymnastik	Mittwoch, 10 Uhr	Vereinsgelände VfB Obertürkheim, Hafensbahnstraße 25	TV Obertürkheim
Plieningen	B   Kr ● Fitness	Freitag, 18 Uhr	Exotischer Garten der Univerität Hohenheim (Ecke Garben-/Paracelsustr.)	TV Plieningen
	Kr   Ko Fitnesstest (Matte mitbringen!)	Mittwoch, 11 Uhr		
	Ko   B Familiensport: Fitness für Eltern und...	Sonntag, 10.30 Uhr	Vereinsgelände TSV Heumaden, Kemnater Straße 50	TSV Heumaden
Stammheim	Ko   B ...Drachenspaß (Bewegungspass) für 3- bis 7-Jährige	Sonntag, 10.30 Uhr		
	B   Ko Yoga am Morgen	Dienstag, 7 Uhr	Sportplatz am Ende der Ottmarsheimer Straße	TV Stammheim
Untertürkheim	Kr   A Sportmix am Morgen	Donnerstag, 8.15 Uhr	Garten des Stammheimer Heimatmuseums, Kornwestheimer Straße 13	
	A Mammifit - Lauftraining für Mütter mit Kinderwagen	Dienstag, 10 Uhr	Parkplatz TB Untertürkheim, Württembergstraße 121	SG 07 Untertürkheim
	B   Ko Bewegungsspiele für 4- bis 5-jährige Kinder	Dienstag, 11.30 Uhr	Parkplatz SG 07 Untertürkheim, Bruckwiesenweg 18	SG 07 Untertürkheim
Vaihingen	B   Ko ● Yoga (Matte mitbringen!)	Dienstag, 18.30 Uhr	Barbarosaaanlage, Höhe Widukindstraße	TB Untertürkheim
	Kr   Ko ● Body - Balance - Pilates (Matte mitbringen!)	Montag, 18.30 Uhr	Stadtpark, Eingang Emiliensstraße (Wiese neben dem Springbrunnen)	SV Vaihingen
	Ko   Kr Körperlich und geistig fit im Alter (Matte mitbringen!)	Mittwoch, 10 Uhr	Rohr, Thingplatz (bei der Bushaltestelle Hans-Rehn-Stift)	SV Vaihingen
	Kr   B Rückenfit (Matte mitbringen!)	Donnerstag, 10 Uhr	Bolzplatz östlich der Galileistraße (nahe Endhaltestelle Dürrlewang)	Schi-Verein Stuttgart-Vaihingen
Weilimdorf	Kr   A Seegymanstik	Mittwoch, 10.15 Uhr	Bewegungsgeräte am Lindenbachsee, Goslarer Straße	FitnessForum
	Ko   B Drachenspaß (Bewegungspass) für 3- bis 7-Jährige	Freitag, 16.30 Uhr (5.5 bis 28.7)	Talwiesen westlich der Sporthalle Zuffenhausen, Haldenrainstraße 35	SSV Zuffenhausen
Zuffenhausen	Kr   Ko ● Fitness (Matte mitbringen!)	Freitag, 17 Uhr	Rotweganlage (mittlerer Teil, nahe Stadtbahnhaltestelle Fürfelder Straße)	SSV Zuffenhausen
	Kr Calisthenics	Samstag, 15 Uhr	Calisthenics-Anlage, Rotweganlage (Ecke Haldenrein-/Sersheimer Straße)	Jugendrat Zuffenhausen

# Trainieren mit dem Fitness-Vierer

Der Fitness-Vierer steht für ein ausgewogenes körperliches Training und besteht aus den Elementen **K**raft, **B**eweglichkeit, **A**usdauer und **Ko**ordination. Nachfolgend vier Vorschläge für ein gezieltes Training:

- **K**rafttraining mit kugelförmigen Hanteln, den sogenannten „Kettlebells“, ist im Trend und neu bei Sport im Park. Trainingsort: neben dem Kraftkompetenzzentrum des Olympiastützpunkts Stuttgart
- **B**eweglich bleiben und zur inneren Mitte finden, dafür ist Yoga ideal.
- Laufen und Walking sind die **A**usdauerarten. Bei „Herausforderung Halbmarathon“ und „Lauftraining für Einsteiger“ trainieren die Teilnehmer für den 24. Stuttgart-Lauf 2017. Gemeinsam unter Anleitung gelaufen und gewalkt wird auch auf der Waldau.
- In der Schwebe die **Ko**ordination trainieren – das gelingt unter anderem mit Slackline-Training.

# Sport im Park 2017

„Sport im Park“ ist ein Kooperationsprojekt vom Amt für Sport und Bewegung und dem Sportkreis Stuttgart. Erfahrene Sportfachkräfte laden zu einer Stunde Aktivsein ein.

Landeshauptstadt Stuttgart

## Amt für Sport und Bewegung

Nadlerstraße 4 (ab 10. April 2017: Lange Straße 4 A), 70173 Stuttgart

Telefon 0711 216-59810, E-Mail: soeren.otto@stuttgart.de, www.stuttgart.de/sportimpark

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Gestaltung: Karin Mutter, Uwe Schumann; Foto: wavebreakmedia/Shutterstock.com März 2017

