

Sport im Park

- Kostenloses und offenes Angebot
- Ohne Anmeldung
- Für alle Altersgruppen geeignet
- Sport- und Freizeitkleidung wird empfohlen
- Handtuch oder Isomatte mitbringen
- Getränk mitbringen
- Vor Ort gibt es keine Toiletten/Umkleiden

Infos & Tipps

„Sport im Park“ ist ein offenes, kostenloses und unverbindliches Sport- und Bewegungsangebot für Hildener Bürgerinnen und Bürger. Es findet auf öffentlichen Grünflächen oder anderen frei zugänglichen Orten statt. Mit Sport im Park sollen Menschen jeden Alters dazu ermutigt werden, (wieder) aktiv zu werden und die Vorzüge des gemeinsamen Sporttreibens im Freien zu genießen. Erleben Sie in den Sommermonaten von Juni bis September Sport im Freien unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitungen.



Hinweise zur Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Teilnahme wird ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art, Höhe oder Rechtsgrundlage – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen verzichtet. Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum der Kursteilnehmer/-innen wird ausgeschlossen.

Sport im Park ist eine Initiative des Sportbüros der Stadt Hilden Beteiligungsgesellschaft mbH.

Mehr Informationen
gibt es hier:



Stadt Hilden
Beteiligungsgesellschaft mbH
Sportbüro

Zusammen.
Draußen.
Aktiv.

SPORT IM PARK HILDEN

22.06. - 13.09.2026



Ohne Anmeldung & kostenlos!

Gefördert durch:



Kontakt:

Stadt Hilden Beteiligungsgesellschaft mbH
Sportbüro

Telefon: 02103 39770039

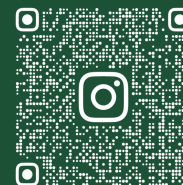
E-Mail: sportbuero@hilden-beteiligungen.de

Webseite: www.hilden-beteiligungen.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag – Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr



DIENSTAG**Yoga**

mit der Sportmühle Hilden GmbH

**Stadtpark Hilden
auf der Wiese neben dem Bouleplatz**

18:30 - 19:30 Uhr

Im Vinyasa Yoga werden die verschiedenen Yogastellungen (Asanas) dynamisch miteinander verbunden, mit dem Fokus auf Synchronisierung von Atmung und Bewegung. Durch bewusste Atem- und Körperwahrnehmung entsteht ein Herz- und Kreislauf stärkender meditativer Bewegungsfluss.

DONNERSTAG**After-Work Fitness**

mit Fuel for Move - Coach Jurij

**Europaplatz Hilden
auf der Wiese hinter dem Hildorado**

17:30 - 18:30 Uhr

Ganzkörper-Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht unter der Anleitung von Coach Jurij – zur Förderung gesunder Bewegung, Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung des Rückens. Ideal für alle Fitnesslevel.

SAMSTAG**Bodyweight - Zirkeltraining**

mit CoreFit - Oliver Lis

**Bezirkssportanlage am Bandsbusch
Kleinspielfeld**

10:00 - 11:00 Uhr

Mit Übungen, die nur das eigene Körpergewicht nutzen, werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Auch die Ausdauer kommt nicht zu kurz. Das Training findet in Form eines Zirkels statt und bietet ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für jedes Fitnessniveau.

MITTWOCH**Qi Gong**

mit der Hildener Allgemeinen Turnerschaft von 1864 e.V.

**Stadtpark Hilden
auf der Wiese neben dem Bouleplatz**

10:30 - 11:30 Uhr

Bewegung in Harmonie: Hier wird der Stress reduziert, Herz und Kreislauf gestärkt, der Körper mobilisiert, die Konzentration verbessert. Qi Gong ist Bewegung, die durch Wiederholung lebt und gleichzeitig Meditation in Bewegung.

FREITAG**Rückenschule**

mit Kruse Immobilien

**Stadtpark Hilden
auf der Wiese neben dem Bouleplatz**

10:30 - 11:30 Uhr

Rückenschule im Grünen: Mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung wird die Rückenmuskulatur gestärkt und Verspannungen vorgebeugt – der Kurs eignet sich für jedes Alter und Fitnessniveau und sorgt für mehr Wohlbefinden im Alltag.

SONNTAG - ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**Nur in Begleitung eines Erwachsenen!****Fußballabzeichen für alle 3 - 6 Jährigen**

Sportvereinigung 05/06 e.V.

**Kunstrasenplatz am Weidenweg****28.06.2026** 10:00 - letzter Start: 12:00 Uhr**Fußballabzeichen für alle 5 - 13 Jährigen**

SV Hilden-Ost 1975 e.V.

**Kunstrasenplatz am Kalstert****12.07.2026** 10:00 - letzter Start: 12:00 Uhr**MITTWOCH****Boule**

mit dem Boule-Club FANNY Hilden e.V.

**Stadtpark Hilden
Bouleplatz**

16:00 - 18:00 Uhr

Bei diesem Schnupperkurs wird es eine sehr kurze Einführung in die Regeln, Taktik und die Wurftechniken geben, die anschließend im gemeinsamen Spiel ausprobiert werden. Der generationsübergreifende Freizeitspaß für die ganze Familie ist garantiert.

FREITAG**Deutsches Sportabzeichen (DSA)**

mit dem Stadtsportverband Hilden e.V.

**Bezirkssportanlage am Bandsbusch
Stadion**

18:00 - 20:00 Uhr

Es werden die Lauf- und Technikdisziplinen, die Bestandteil des DSA sind trainiert. Wer möchte, kann diese auch direkt von den Prüferinnen und Prüfern vor Ort abnehmen lassen.

**Fahrradparcours für Laufrad und Fahrrad (2-15 Jahre)
Helmpflicht & Fahrrad mitbringen!**

Sportbüro der SHB, Ehrenamtliche Helfer

**Selgros Parkplatz****05.07.2026** 10:00 - letzter Start: 12:00 Uhr
30.08.2026 10:00 - letzter Start: 12:00 Uhr

Zudem:

Aktivste Firma mit der
BERGISCHE KRANKENKASSE gesucht!**Mehr Informationen:**bergische-krankenkasse.de/aktiv