

Aktion „Sport im Park“ des Sportkreis Offenbach vom 15. Juli bis 31. August 2025

Der Sportkreis erklärt die Aktion ungefähr so:

Das sind niedrigschwellige Bewegungsangebote, Sportkurse oder bewegte Spaziergänge im öffentlichen Raum, die von unseren Hessischen Sportvereinen angeboten werden. Durch die niederschweligen, kostenfrei zugänglichen Angebote sollen Menschen vor Ort und im Park erreicht und deren Zugang zur Bewegung geschaffen werden. Darüber hinaus ist der direkte Kontakt zu den Übungsleitenden der Vereine geschaffen, welche Sie beraten und in ein regelmäßiges Bewegungs- sowie Sportangebot im Verein überführen können.

Weitere Infos https://www.sportkreis-offenbach.de/aktionen_und_projekte/sport_im_park.html

Die Sportfreunde Rodgau unterstützen die Aktion auch in diesem Jahr mit zahlreichen Angeboten und sagen kurz und bündig:

- ➔ **vorbeikommen und mitmachen**
- ➔ **nix bezahlen, Mitgliedschaft nicht erforderlich**
- ➔ **gemeinsam bewegen und Spaß haben**

Walk and Fit

Termine: ab 04.08.2025 – 25.08.2025
Uhrzeit: jeden Montag von 9:30 – 10:30 Uhr (wetterunabhängig)
Alter: für Personen jeden Alters
Ort: Waldfreizeitanlage Rodgau-Jügesheim, 63110 Rodgau
Trainerin: Anette Ripper
Inhalte: Walking im moderaten Tempo und vielen gymnastischen Übungen u.a. mit der Wasserflasche, Mitzubringen: 0,5 l Flasche (Handgerät)

Bewegungstreff

Termine: ab 21.07.2025 – 25.08.2025
Uhrzeit: jeden Montag 17:00 – 18:00 Uhr (wetterunabhängig)
Alter: für Personen jeden Alters
Ort: Am Wasserturm in Rodgau-Jügesheim, Nähe Hospiz, 63110 Rodgau
Trainerin: Kerstin Seuffert & Team
Inhalte: Gehen im moderaten Tempo mit Bewegungseinheiten für Körper und Geist – ein Angebot frei nach dem Motto „Runter vom Sofa, raus in die Natur“

QiGong

Termine: Dienstag, 15.07.25, 22.07.25, 12.08.25, 19.08.25, 26.08.25

Termine: Donnerstag, 17.07.25, 24.07.25, 14.08.25, 21.08.25, 28.08.25

Uhrzeit: Dienstag jeweils von 9:00 – 10:00 Uhr / Donnerstag jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Alter: für Personen jeden Alters

Ort: Sommerwiese an der EVO-Sportfabrik, Weiskircher Straße 140, 63110 Rodgau

Trainerin: Helga Papendick-Apel

Inhalte: Einfache leicht erlernbare Übungen zur effektiven Entspannung und Stärkung der inneren Organe

Spiel-Spaß – Outdoor

Termine: Dienstag, 22.07.2025, 29.07.2025

Termine: Mittwoch, 20.08.2025, 27.08.2025

Uhrzeit: jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Alter: SPEZIELL für Kids im Grundschulalter (ca. 6-10 Jahre)

Ort: Sommerwiese an der EVO-Sportfabrik, Weiskircher Straße 140, 63110 Rodgau

Trainerin: Heike Nenner-Paul & Team

Inhalte: Ein rundum vielseitiges Spiel- und Bewegungsangebot mit garantiertem Spaß und Power

Lauftreff

Termine: ab 26.07.2025 – 27.08.2025

Uhrzeit: jeden Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr (wetterunabhängig)

Alter: für Personen jeden Alters

Ort: Waldfreizeitanlage Rodgau-Jügesheim, 63110 Rodgau

Trainer: Klaus Wiederspahn & Team

Inhalte: das Tempo ist flexibel und anpassbar in bis zu drei Leistungsgruppen

Radeln am Dienstag

Termine: 15.07.2025-12.08.2025

Uhrzeit: Dienstag jeweils von 19:00 – 20:00 Uhr

Alter: für Personen jeden Alters

Ort: Treffpunkt an der EVO-Sportfabrik, Weiskircher Straße 140, 63110 Rodgau

Trainerin: Steffi Friedrich

Inhalte: Eine gemütliche, dem Niveau der Gruppe angepasste Fahrradrunde durch Wald & Flur; Einkehr am Ende der Tour möglich

