

Sport im Park-Auftakt 2026 mit „Full Moon Flow Yoga“

Am 1. Mai erwartest dich eine 1,5-stündige Vollmond-Praxis, die dich dabei unterstützt, die kraftvolle Mondenergie bewusst zu spüren und zu integrieren. Wir vertiefen den Atem mit Pranayama (Atemübungen), tauchen in eine beruhigende **Meditation** ein, fließen durch den **Mondgruß** und lassen uns in der **Yin Yoga Praxis** in die Tiefe sinken.

Dieser **Full Moon Flow** lädt dich ein, Altes loszulassen, Klarheit zu finden und dich mit der Mondenergie zu verbinden. Der Full Moon Flow ist für alle Level geeignet – du bist herzlich willkommen.

Dich erwartet eine einzigartige Vollmondstimmung im Fackelschein!

Wir freuen uns gemeinsam mit dir den Sport im Park – Auftakt 2026 am 1. Mai ab 20.00 Uhr auf dem Werderplatz in Neuenheim zu zelebrieren.

Die „Sport im Park“-Saison startet am 4. Mai und endet am 27. September 2026.



Weitere Informationen unter www.heidelberg.de/sportimpark

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Stadt Heidelberg
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

Telefon 06221 513-4401
sportamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de



3/2026
Foto: Tobias Dittmer

Heidelberg

PROGRAMM 2026
MACH MIT - BLEIB FIT!



4. Mai -
27. September

SPORT
IM
PARK

www.heidelberg.de/sportimpark

„Sport im Park“ ist ein kostenloses und unverbindliches Gesundheits- und Fitnesstraining der Heidelberger Sportvereine für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen auf Grün- und Parkflächen in den Heidelberger Stadtteilen.

Jeder kann auf eigene Verantwortung und Gefahr bei „Sport im Park“ mitmachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es kann jederzeit in die Sportkurse eingestiegen werden.

„Sport im Park“ ist ein Kooperationsprojekt vom Amt für Sport und Gesundheitsförderung und dem Sportkreis Heidelberg.

Wollen Sie immer die aktuellsten Informationen?
Dann tragen Sie sich in den Newsletter von „Sport im Park“ unter www.heidelberg.de/sportimpark unter „Aktuelles“ ein.

Heidelberg

Partner



Partnervereine



Altstadt	
Freitag 9.30 – 10.30 Uhr ab 8. Mai	Montpellierplatz FIT FOR EVER aktivijA e. V.
Bahnstadt	
Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr ab 5. Mai	Zollhofgarten FOLKLORE AUS SÜDAMERIKA Origen e. V.
Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr ab 5. Mai	Calisthenics Anlage CALISTHENICS IN DER BAHNSTADT Turnerbund 1889 Rohrbach e. V.
Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr ab 5. Mai	Zollhofgarten ABENDFIT MIT PILATES TSV 1949 Pfaffengrund e. V.
Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr ab 6. Mai	Calisthenics Anlage BATTLEBODY BOOTCAMP Hochschulsport Universität Heidelberg
Donnerstag 18.30 – 19.45 Uhr ab 14. Mai	Treffpunkt: Tischtennisplatte Pfaffengrunder Terrasse RUN'N'FLEX Hochschulsport Universität Heidelberg
Bergheim	
Donnerstag 7.00 – 8.00 Uhr ab 7. Mai	Schwanenteichanlage MIT YOGA IN DEN TAG TSV Handschuhsheim 1886 e. V.
Freitag 18.00 – 19.00 Uhr ab 8. Mai	Penta-Park YOGA Heidelberger Turnverein 1846 e. V.
Boxberg	
Montag 15.00 – 16.00 Uhr ab 4. Mai	Treffpunkt: Parkplatz ISG Hotel im Eichenwald 19 NORDIC-WALKING IM STADTWALD EMMERTSGRUND / BOXBERG Budo-Club Emmertsgrund / Boxberg e. V.

Emmertsgrund	
Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr ab 5. Mai	Treffpunkt: Forum 1 vor Heidelberg-Café AGIL UND STARK MIT „SPORT IM PARK“ Budo-Club Emmertsgrund / Boxberg e. V.
Handschuhsheim	
Montag 18.15 – 19.15 Uhr ab 4. Mai	Grahampark BAUCH-BEINE-PO TSV Handschuhsheim 1886 e. V.
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr ab 6. Mai	Grahampark HATHA YOGA TSV Handschuhsheim 1886 e. V.
Kirchheim	
Montag 18.00 – 19.00 Uhr ab 1. Juni	„alla hopp!“-Anlage PILATES Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e. V.
Freitag 10.00 – 11.00 Uhr ab 8. Mai	„alla hopp!“-Anlage FIT IN DEN TAG KG Polizei Heidelberg 1958 e. V.
Freitag 11.00 – 12.00 Uhr ab 8. Mai	„alla hopp!“-Anlage PILATES MIT DEM REDONDOBALL KG Polizei Heidelberg 1958 e. V.
Neuenheim	
Montag 19.15 – 20.15 Uhr ab 4. Mai	Grünanlage am Römerbad (Jahnplatz) DYNAMISCHES YOGA MIT HADIJE TSG 78 Heidelberg e. V.
Dienstag 11.30 – 12.30 Uhr ab 5. Mai	Werderplatz OUTDOOR-FITNESS 60+ TSG 78 Heidelberg e. V.
Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr ab 5. Mai	Grünanlage am Römerbad (Jahnplatz) ACROYOGA FÜR ANFÄNGER Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e. V.
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr ab 7. Mai	Werderplatz FITNESS-MIX Heidelberger Judo Club e. V.

Pfaffengrund	
Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr ab 6. Mai	Bouleanlage am Kranichweg BOULESPIEL FÜR JEDERMANN/-FRAU TSV 1949 Pfaffengrund e. V.
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr ab 7. Mai	Josef-Amann-Anlage GYMNASTIK AM MORGEN MIT QIGONG TSV 1949 Pfaffengrund e. V.
Freitag 17.00 – 18.30 Uhr ab 8. Mai	Bouleanlage am Kranichweg BOULESPIEL FÜR JEDERMANN/-FRAU TSV 1949 Pfaffengrund e. V.
Rohrbach	
Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr ab 5. Mai	Sickingenplatz HIIT UP MEETS MOBILITY TSG Rohrbach e. V.
Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr ab 5. Mai	Käthchen Förster Park YOGA – PILATES Turnerbund 1889 Rohrbach e. V.
Freitag 18.00 – 19.00 Uhr ab 8. Mai	Sickingenplatz KAMPFKÜNSTE DES KEMPOKAN HEIDELBERG TSG Rohrbach e. V.
Sonntag 17.00 – 18.00 Uhr ab 10. Mai	Sickingenplatz DANZA LATINA FITNESS TSG Rohrbach e. V.
Schlierbach	
Mittwoch 18.30 – 19.45 Uhr ab 6. Mai	Platz der Begegnung VING TSUN TV 1888 Schlierbach e. V.
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr ab 7. Mai	Platz der Begegnung RÜCKENGYMNASTIK TSG 1882 Ziegelhausen e. V.
Südstadt	
Montag 18.30 – 19.00 Uhr ab 4. Mai	„Der Andere Park“ FITNESSBOXEN – ACHTSAM TRAINIEREN, FIT BLEIBEN TSG Rohrbach e. V.

Montag 20.30 – 21.30 Uhr ab 4. Mai	„Der Andere Park“ GYMNASTIK FÜR JEDERMANN Heidelberger Turnverein 1846 e. V.
Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr ab 5. Mai	„Der Andere Park“ ZUMBA GOLD TSC Couronne e. V. Heidelberg
Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr ab 6. Mai	„Der Andere Park“ HARD CORE: CORE-TRAINING Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e. V.
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr ab 7. Mai	„Der Andere Park“ BODYSTYLING Heidelberger Turnverein 1846 e. V.
Weststadt	
Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr ab 5. Mai	Dante-Spielplatz „Rundfläche“ KRAFT- UND BALANCETRAINING aktivijA e. V.
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr ab 6. Mai	Grünanlage Willy-Hellpach-Schule/ Römerstraße YOGA FÜR GEÜBTE aktivijA e. V.
Wieblingen	
Samstag 9.30 – 10.30 Uhr ab 9. Mai	Neckarhamm-Park (Hostigwiese) FUNCTIONAL FITNESS TSV 1887 Wieblingen e. V.
Ziegelhausen	
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr ab 6. Mai	ehemaliges „Flußschwimmbad“ ZUMBA TSG 1882 Ziegelhausen e. V.
Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr ab 7. Mai	Frieda-und-Mathias-Müller-Park TAIJI – QIGONG TSG 1882 Ziegelhausen e. V.