



LUDWIGSBURG



Fit und gesund durch das Jahr

# Aktiv im Park 2019

**Kostenlos  
und ohne  
Anmeldung**



## ALLGEMEINE INFOS

Das städtische Sportangebot „Aktiv im Park“ startet am Donnerstag, 2. Mai, mit vielen neuen Angeboten in die sechste Saison. Zu den kostenfreien Trainingsangeboten auf der Bärenwiese und in den Ludwigsburger Stadtteilen sind alle eingeladen, egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Aktion läuft jede Woche bis Montag, 30. September.

In der vergangenen Saison haben über 7.000 Menschen an den insgesamt 15 Angeboten teilgenommen. Auch dieses Jahr erweitert die Stadt Ludwigsburg das Programm – sowohl in den Stadtteilen als auch in der Innenstadt können Interessierte zwischen den abwechslungsreichen Angeboten auswählen und sich über die Sommermonate sportlich betätigen.

**Detailliertere Infos zu den einzelnen Angeboten gibt es unter [www.aktivimpark.de](http://www.aktivimpark.de)**



## MONTAGS

(Start: 6. Mai)

### Ganzkörper-Workout

Trainer: Martin Latendorf (SV Poppenweiler)

18–19 Uhr, Poppenweiler, hinter der Lembergsschule  
(zwischen ehemaligem Skaterplatz und Bolzplatz)

Bei effektiven Workouts trainieren die Teilnehmenden Bauch, Rumpf, Rücken, Beine und Oberkörper. Das Ganzkörper-Workout beinhaltet verschiedene Übungen: unter anderem Sexy-Six-Pack, Tabata, Crossfit oder Zirkeltraining.

**Bitte eine Matte mitbringen. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

### Qi Gong

Trainer: Helmut Berger (TV Pflugfelden)

17–18 Uhr, Pflugfelden, Grünzug in der Hoffeldstraße

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) will Qigong-Üben Freude bereiten. Dabei wird die Lebensenergie Qi bewusst durch den Körper geleitet und dann bewahrt. Die „Meditation in Bewegung“ wird sanft und achtsam, sehr geschmeidig und ganz langsam ausgeführt. Helmut Berger führt nach einigen Vorbereitungs-Übungen durch „Taiji Qigong Harmonie – 18 Übungen“, die auch für Anfänger geeignet sind.

**Das Angebot findet nicht bei Regen oder starkem Wind statt. Bequeme Kleidung und weiche Schuhe genügen.**

## Fitness für jede Frau ab 16 Jahren

Trainerin: Claudia Jakisch (TSV Grünbühl)

18–19 Uhr, Grünbühl-Sonnenberg, Sportanlage  
TSV Grünbühl, Pregelstraße 5-7

Beim ganzheitlichen Fitnessprogramm werden einfache Übungseinheiten angeboten, die die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit trainieren. Ob Rücken, Bauch, Beine und Po – oder eine Runde Walking – das Fitness-Angebot ist für alle Frauen geeignet, die Spaß an der Bewegung an der frischen Luft haben. Die Übungen werden im Gehen und Stehen durchgeführt.

**Nicht an Feiertagen. Bitte eine Matte mitbringen. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

## DIENSTAGS

(Start: 7. Mai)

### Kneipptreff – Fit in den Tag

Trainerin: Susanne Wizemann (Kneippverein Ludwigsburg)

8.30–9.15 Uhr, Hoheneck, Kneippanlage Uferstraße

Mit Gymnastik und Kneippanwendungen geht es fit und frisch in den Tag. „Kneippen“ stärkt die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem, es wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

**Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

## Pilates

Trainerin: Carola Mergen

18–19 Uhr, Innenstadt, Bärenwiese

Pilates stärkt die Körpermitte. Wirbelsäule sowie Schulter- und Hüftgelenke werden durch kontrollierte Bewegungen sowohl mobilisiert als auch gekräftigt. Pilates führt zu einem besseren Körpergefühl und somit zu einer verbesserten Haltung auch im Alltag. Beim Pilates finden auch im Freien viele Übungen im Liegen statt.

**Bitte eine Matte mitbringen. Das Angebot findet nicht bei Regen statt.**

## Qi Gong

Trainer: Helmut Berger

18–19 Uhr, Eglosheim, im Stadion des SKV Eglosheim, Tammer Straße 30

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) will Qigong-Üben Freude bereiten. Dabei wird die Lebensenergie Qi bewusst durch den Körper geleitet und dann bewahrt. Die „Meditation in Bewegung“ wird sanft und achtsam, sehr geschmeidig und ganz langsam ausgeführt. Helmut Berger führt nach einigen Vorbereitungs-Übungen durch „Taiji Qigong Harmonie – 18 Übungen“, die auch für Anfänger geeignet sind.

**Das Angebot findet nicht bei Regen oder starkem Wind statt. Bequeme Kleidung und weiche Schuhe genügen.**

## MITTWOCHS (Start: 8. Mai)

### Bewegte Mittagspause nach Pilates

Trainerin: Angela Franke (Karlshöhe Ludwigsburg)

12-13 Uhr, Karlshöhe Ludwigsburg, Wiese am Mößnerweg 7

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung, Bewegung, Konzentration, Entspannung und Koordination in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Damit führt Pilates zu einem besseren Körpergefühl und einer verbesserten Haltung im Alltag.

**Bitte mitbringen: Yogamatte (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Sonnenschutz, Getränke. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

### KangaMix

Trainerinnen: Anna Hoffmann, Gina Jürgens, Doris Heupel und Stefanie Diehl

14.30–15.30 Uhr, Neckarweihingen, Carl-Diem-Straße 26, Parkplatz der Gemeindehalle

Der Kurs setzt sich aus unterschiedlichen Kanga-Elementen zusammen. Mal laufen die Teilnehmerinnen mit dem Kinderwagen oder der Tragehilfe, mal bleiben sie am Platz. Wir nutzen die Gegend und die Möglichkeiten, die uns die Natur und Umgebung zum Trainieren gibt. Schnell können eine Parkbank oder Treppenstufen zum Trainingsgerät werden.

**Bitte mitbringen: Kinderwagen oder geeignete Tragehilfe (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Matte, Handtuch, Sonnenschutz, Getränke, bequeme Sportkleidung. Das Angebot findet nicht bei Regen oder Gewitter statt.**

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

## Yoga

*Trainer: Belinda Hoffmann, Joachim Buchhäusl*

*18–19 Uhr, Schlösslesfeld, Wiese Schlösslesfeldschule*

Das Angebot richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung. Yoga führt zurück zu den Wurzeln und öffnet den Blick auf das wirklich Wesentliche im Leben. Eine Stunde lang werden Atem- und Körperübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen durchgeführt.

**Bitte mitbringen: Yogamatte (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Sonnenschutz, Getränke.**

**Das Angebot findet nicht bei Regen statt.**

## Ganzkörper-Workout

*Trainer: Martin Latendorf (SV Poppenweiler)*

*18–19 Uhr, Obweil, Bolzplatz Kornwestheimer Straße 18*

Bei effektiven Workouts trainieren die Teilnehmenden Bauch, Rumpf, Rücken, Beine und Oberkörper. Das Ganzkörper-Workout beinhaltet verschiedene Übungen: unter anderem Sexy-Six-Pack, Tabata, Crossfit oder Zirkeltraining.

**Bitte eine Matte mitbringen. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

## Basketball für alle

*Trainer: Marc Salzer (Porsche Basketball-Akademie)*

*18–19 Uhr, Innenstadt, Basketballkorb in der Seestraße beim Goethe-Gymnasium*

Klassischer Streetball, Shoot-Outs oder einfach nur Spaß am Basketball mitten in der Innenstadt. Egal ob jung oder alt, alle sind willkommen zum faszinierenden Spiel mit dem orangenen Ball.

**Das Angebot findet nicht bei starkem Regen statt.**

## Walking und Fitness

*Trainerin: Daniela Heidemeier (Kneippverein Ludwigsburg)*

*18.30–19.30 Uhr, Hoheneck, Kneippanlage Uferstraße*

Bei Walking und Fitnessstraining rund um Hoheneck werden das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit trainiert. Das Angebot ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung an der frischen Luft haben. Die Übungen werden im Gehen und Stehen durchgeführt.

**Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

## DONNERSTAGS (Start: 2. Mai)

### Yogilates am Morgen

*Trainerin: Vita Frank*

*9–10 Uhr, Grünbühl-Sonnenberg, Quartiersplatz am Mehr-  
generationenhaus, Weichselstraße 10-14*

Yogilates ist ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates. Nach dem Sonnengruß folgen weitere Übungen aus dem Yoga, zum Beispiel Krieger, Hund und Kobra. Der Pilates-Anteil im Yogilates aktiviert das Powerhouse, das die Muskeln in der Mitte des Körpers beschreibt. Rücken, Bauch und Beckenboden werden bis in die Tiefen der Muskeln hinein trainiert.

**Bitte eine Yogamatte mitbringen (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden). Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.**

### Qi Gong

*Trainer: Helmut Berger*

*18–19 Uhr, Innenstadt, Bärenwiese*

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) will Qigong-Üben Freude bereiten. Dabei wird die Lebensenergie Qi bewusst durch den Körper geleitet und dann bewahrt. Die „Meditation in Bewegung“ wird sanft und achtsam, sehr geschmeidig und ganz langsam ausgeführt. Helmut Berger führt nach einigen Vorbereitungs-Übungen durch „Taiji Qigong Harmonie – 18 Übungen“, die auch für Anfänger geeignet sind.

**Das Angebot findet nicht bei Regen oder starkem Wind statt. Bequeme Kleidung und weiche Schuhe genügen.**

## SONNTAGS (Start: 5. Mai)

### Yoga

*Trainer: Belinda Hoffmann, Joachim Buchhäusl*

*11–12 Uhr, Innenstadt, Bärenwiese*

Das Angebot richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung. Yoga führt zurück zu den Wurzeln und öffnet den Blick auf das wirklich Wesentliche im Leben. Eine Stunde lang werden Atem- und Körperübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen durchgeführt.

**Bitte mitbringen: Yogamatte (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Sonnenschutz, Getränke. Das Angebot findet nicht bei Regen statt.**

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

## **Impressum**

Herausgeberin: Stadt Ludwigsburg, Fachbereich Sport und Gesundheit,  
Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg, Telefon: 07141 910-2266;

Gestaltung: Timo Schüler / Agentur für Kommunikation;

Foto: EpicStockMedia/Fotolia;

Druck: DV Druck Bietigheim, Kronenbergstraße 10,  
74321 Bietigheim-Bissingen; Auflage: 4.000/04/2019