



LUDWIGSBURG



Fit und gesund durch das Jahr

Aktiv im Park 2018

**Kostenlos
und ohne
Anmeldung**



ALLGEMEINE INFOS

Das städtische Sportangebot „Aktiv im Park“ startet am Mittwoch, 2. Mai, mit vielen neuen Angeboten in die fünfte 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 Sonntag, 30. September.

In der vergangenen Saison wurde „Aktiv im Park“ auf die Stadtteile ausgedehnt – mit Erfolg, wie die hohen Teilnehmerzahlen belegen. Im Jahr 2017 machten insgesamt fast 7.000 Personen bei der Aktion mit. Auch dieses Jahr erweitert die Stadtverwaltung das Programm: sowohl in den Stadtteilen als auch in der Innenstadt. Zwischen 15 Angeboten können Interessierte nun wählen.

Detailliertere Infos zu den einzelnen Angeboten gibt es unter www.aktivimpark.de



MONTAGS (Start: 7. Mai)

Ganzheitliches Training mit dem eigenen Körpergewicht

Trainer: Andreas Eppinger, Rebekka Maier

18–19 Uhr, Innenstadt, Bärenwiese

Bei dem ganzheitlichen Training wird vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Aufwendige Trainingsgeräte sind nicht erforderlich, denn das Trainingsprogramm soll von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an jedem beliebigen Ort umgesetzt werden können. Die Teilnehmenden werden in verschiedene Gruppen eingeteilt, damit jeder auf seinem Niveau trainieren kann. Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft werden gezielt geschult.

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.

Ganzkörper-Workout

Trainer: Martin Latendorf

*18–19 Uhr, Poppenweiler, hinter der Lembergschule
(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.

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.

DIENSTAGS (Start: 8. 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.

Pilates

Trainerin: Carola Mergen
18–19 Uhr, Pflugfelden, Grünzug in der Hoffeldstraße

Pilates stärkt die Körpermitte. Wirbelsäule, 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 bei Regen nicht statt.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

MITTWOCHS (Start: 2. Mai)

Mama-Workout und KangaOnWheel

*Trainerinnen: Caren Weber, Aylin Bergemann, Ulrike Rogler
11.30–12.30 Uhr, Innenstadt, Bärenwiese*

Mama-Workout ist ein spezielles Kursprogramm für Mütter im ersten Jahr nach der Entbindung, um wieder richtig in Form zu kommen. Das Ziel: Gute Haltung, flacherer Bauch, mehr Beweglichkeit. Das Training ist eine Kombination aus Walking, Kräftigungsübungen für die Körpermitte und Stretching.

KangaOnWheel ist ein vollständiges Workout, in dem sowohl die Herz-Kreislauf-Ausdauer und Flexibilität als auch die muskuläre Ausdauer verbessert werden. Walking und verschiedenen Übungen für die Problemzonen wechseln sich im Kurs ab.

Babys dürfen mitkommen, egal ob im Kinderwagen oder in der Babytrage.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder Decke, Getränk, Lieblingsspielzeug der Kleinen. Das Angebot findet bei starkem Regen oder Gewitter nicht statt.

Bewegte Mittagspause

*Trainer: Pascal Krenz (Jonny M.)
12–13 Uhr, Ludwigsburg West, Rheinlandstraße 11,
Grünfläche gegenüber Jonny M.*

Ganzheitliches Training zur Bewegung, zum Ausgleich und zur Entspannung in der Mittagspause. Die einzelnen Übungen können in ihrer Intensität und ihrem Schwierigkeitsgrad angepasst werden.

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.

KangaMix

*Trainerinnen: Anna Hoffmann, Aylin Bergemann, Ulrike Rogler
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, mal trainieren sie mit, mal ohne Stöcke, mal absolvieren sie klassisches Kangatraining. Die Inhalte werden immer individuell abgestimmt.

Bitte mitbringen: Kinderwagen oder geeignete Tragehilfe (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Matte, Handtuch, Sonnenschutz, Getränke, bequeme Sportkleidung. Das Angebot findet bei starkem Regen oder Gewitter nicht statt. Das Angebot fällt am Mittwoch, 5. September, aus.

Yoga

*Trainer: Belinda Hoffmann, Joachim Buchhäusl
18–19 Uhr, Schösslesfeld, Wiese Schösslesfeldschule*

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), Decke oder Meditationskissen (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Sonnenschutz, Getränke. Das Angebot findet bei Regen nicht statt.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Ganzkörper-Workout

Trainer: Martin Latendorf

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

Klassisches 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 bei jedem Wetter statt.

DONNERSTAGS

(Start: 3. Mai)

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Yogilates am Morgen

Trainerin: Vita Frank

*9–10 Uhr, Grünbühl-Sonnenberg, Quartiersplatz am
Mehrgenerationenhaus, 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, welches 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.

Spiel, Sport und Spaß für Klein und Groß

Trainerin: Claudia Jakisch (TSV Grünbühl)

*16.30–17.30 Uhr, Grünbühl-Sonnenberg, Sportanlage
TSV Grünbühl, Pregelstraße 5-7*

Eltern-Kind-Sport für Kinder von zwei bis vier Jahren gemeinsam mit einem Elternteil. Gern sind auch Tanten, Onkel und Großeltern willkommen.

Das Angebot fällt an Feiertagen aus. Es findet bei jedem Wetter statt.

Qi Gong

*Trainer: Helmut Berger, Andrea Schrade, Gisela Weiß
18–19 Uhr, Innenstadt, Bärenwiese*

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) will Qi Gong-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. Die Trainer führen nach einigen Aufwärmübungen durch die Übungen „Taiji Qi Gong Harmonie“, die auch für Anfänger geeignet sind.

Das Angebot findet bei Regen oder starkem Wind nicht statt.

SONNTAGS

(Start: 6. 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), Decke oder Meditationskissen (kann ggf. vor Ort ausgeliehen werden), Sonnenschutz, Getränke. Das Angebot findet bei Regen nicht statt.

NEU IN DIESEM JAHR

„Aktiv im Park“-Shirts für Frauen und Männer

Der Fachbereich Sport und Gesundheit hat Fair-Trade-Shirts mit dem neuen „Aktiv im Park“-Symbol gestalten lassen.



Erhältlich sind die grauen Unisex-T-Shirts in verschiedenen Größen im Internet unter www.ar-sport.de/aktivimpark

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; Auflage: 4.000/04/2018