







# BEWEGT & FIT durch den Sommer - Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß





26.07.-01.08.2021

## Montag, 26.07.2021

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Ringen und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen





**15.30-16.30** **FIT im Park - Zirkeltraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen





**16.30-17.30** **Kinderturnen**  
 TC-Kray 1892 e.V.  
 ab 5 Jahren mit Eltern  
 Haupteingang Stadion am Hallo  
 Matte oder Handtuch mitbringen





**18.00-19.00** **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen


## Dienstag, 27.07.2021

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Ringen und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen





**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-18.00** **Offenes Handballtraining**  
 Koordination und Bewegungsbaustelle  
 SG TuRa Altendorf e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark





**16.00-17.00** **Fußballtechnik & Koordination**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine





**17.00-18.00** **Walking Football**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

## Mittwoch, 28.07.2021

**13.00-15.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**15.30-16.30** **FIT im Park - Zirkeltraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Kaiser-Wilhelm Park  
 Wiese am Leibniz-Gymnasium  
 Handtuch mitbringen

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**16.00-17.00** **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

26.07.-01.08.2021

## DONNERSTAG, 29.07.2021

**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
Essener Sportbund e.V.  
jedes Alter  
Stadion am Hallo  
keine

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Gervinuspark  
Matte oder Handtuch mitbringen

**15.00 - 17.00** **Fußballtechnik & Koordination**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Krupp-Park, Basketballplatz  
keine

**16.00 - 17.00** **FIT im Park**  
Essener Sportbund e.V.  
Erwachsene  
Gervinuspark  
Matte oder Handtuch mitbringen

## FREITAG, 30.07.2021

**08.00-08:45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
Essener Sportbund e.V.  
Erwachsene  
Zeche Zollverein, am Förderturm  
Zollstock mitbringen

**11.00-12.00** **Koordination spielend lernen**  
DJK Grün-Weiß Essen-Werden/  
Heidhausen 1924 e.V.  
7-12 Jahre  
Stadtgarten

**12.00-13.00** **FIT im Park - Zirkeltraining**  
Essener Sportbund e.V.  
Kaiser-Wilhelm Park  
Wiese am Leibniz-Gymnasium  
Matte oder Handtuch mitbringen

**12.00-13.00** **Air Badminton**  
DJK Grün-Weiß Essen-Werden/  
Heidhausen 1924 e.V.  
ab 10 Jahren  
Stadtgarten

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Gervinuspark  
keine

**16.30-17.30** **Rope Skipping**  
TC-Kray 1892 e.V.  
ab 8 Jahren  
Haupteingang Stadion am Hallo  
keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
Essener Sportbund e.V.  
Erwachsene  
Schillerwiese  
Walkingstöcke

## SAMSTAG, 31.07.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
Essener Sportbund e.V.  
3-6 Jahre mit Eltern  
Schillerwiese  
keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 7 Jahren mit Eltern  
Schillerwiese  
keine

## SONNTAG, 01.08.2021

**10.00-12.00** **Kinder-Schnitzeljagd**  
DJK Altendorf 09 e.V.  
ab 4 Jahre mit Eltern  
Niederfeldsee, Radschnellweg  
keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

## Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



Integration durch Sport



Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer - Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

02.08.-07.08.2021



## MONTAG, 02.08.2021

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Ringens und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen

**13.00-14.30** **Bewegungs- und Fangspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 5-7 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.30-16.00** **Bewegungs- und Fangspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-11 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**15.30-16.30** **FIT im Park - Zirkeltraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Kaiser-Wilhelm Park  
 Wiese am Leibniz-Gymnasium  
 Handtuch mitbringen

**16.30-17.30** **Kinderturnen**  
 TC-Kray 1892 e.V.  
 ab 5 Jahren mit Eltern  
 Haupteingang Stadion am Hallo  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**18.00-19.00** **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen

## DIENSTAG, 03.08.2021

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Ringens und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-14.30** **Bewegungs- und Fangspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 6-8 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.30-16.00** **Bewegungs- und Fangspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-12 Jahre mit Eltern  
 Stadtgarten  
 keine

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-18.00** **Offenes Handballtraining**  
 Koordination und Bewegungsbaustelle  
 SG TuRa Altendorf e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark

## MITTWOCH, 04.08.2021

**11.00-12.00** **TOBEN und BEWEGEN**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**13.00-14.30** **Ballspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 6-8 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.30-16.00** **Ballspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-12 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**15.30-16.30** **FIT im Park - Zirkeltraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Kaiser-Wilhelm Park  
 Wiese am Leibniz-Gymnasium  
 Handtuch mitbringen

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**16.00-17.00** **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](http://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



Integration durch Sport



Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer - Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

02.08.-07.08.2021

## DONNERSTAG, 05.08.2021

**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
Essener Sportbund e.V.  
jedes Alter  
Stadion am Hallo  
keine

**11.00-12.00** **TOBEN und BEWEGEN**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Krupp-Park, Basketballkorb  
Matte oder Handtuch mitbringen

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Gervinuspark  
Matte oder Handtuch mitbringen

**15.00 - 17.00** **Fußballtechnik & Koordination**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Krupp-Park, Basketballplatz  
keine

**16.00 - 17.00** **FIT im Park**  
Essener Sportbund e.V.  
Erwachsene  
Gervinuspark  
Matte oder Handtuch mitbringen

## FREITAG, 06.08.2021

**08.00-08:45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
Essener Sportbund e.V.  
Erwachsene  
Zeche Zollverein, am Förderturm  
Zollstock mitbringen

**11.00-12.00** **Koordination spielend lernen**  
DJK Grün-Weiß Essen-Werden/  
Heidhausen 1924 e.V.  
7-12 Jahre  
Stadtgarten

**12.00-13.00** **FIT im Park - Zirkeltraining**  
Essener Sportbund e.V.  
Kaiser-Wilhelm Park  
Wiese am Leibniz-Gymnasium  
Matte oder Handtuch mitbringen

**12.00-13.00** **Air Badminton**  
DJK Grün-Weiß Essen-Werden/  
Heidhausen 1924 e.V.  
ab 10 Jahren  
Stadtgarten

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Gervinuspark  
keine

**15.00-17.00** **Bewegungsparcour & Wurfspaß**  
DJK Altendorf 09 e.V.  
ab 4 Jahren mit Eltern  
Niederfeldsee, Radschnellweg  
keine

**16.30-17.30** **Rope Skipping**  
TC-Kray 1892 e.V.  
ab 8 Jahren  
Haupteingang Stadion am Hallo  
keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
Essener Sportbund e.V.  
Erwachsene  
Schillerwiese  
Walkingstöcke

## SAMSTAG, 07.08.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
Essener Sportbund e.V.  
3-6 Jahre mit Eltern  
Schillerwiese  
keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
Essener Sportbund e.V.  
ab 7 Jahren mit Eltern  
Schillerwiese  
keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](http://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer - Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

09.08.-14.08.2021



## MONTAG, 09.08.2021

**11.00-12.00** **Kinderymnastik**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahre mit Eltern  
 Gervinuspark  
 Anmeldung mitbringen

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**12.00-14.00** **Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**13.00-15.00** **Ringens und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen

**13.00-14.30** **Bewegungs- und Fangspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 5-8 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.30-16.00** **Bewegungs- und Fangspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-12 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.00 - 15.00** **Kinderyoga**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**15.00-16.00** **YOGA**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**16.30-17.30** **Kinderturnen**  
 TC-Kray 1892 e.V.  
 ab 5 Jahren mit Eltern  
 Haupteingang Stadion am Hallo  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**18.00-19.00** **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen

## DIENSTAG, 10.08.2021

**11.00-12.00** **Turnen und Bewegen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Niederfeldsee, am Radschnellweg  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-14.00** **Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**13.00-15.00** **Ringens und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-14.30** **Ballspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 6-8 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.30-16.00** **Ballspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-12 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-18.00** **Offenes Handballtraining**  
 Koordination und Bewegungsbaustelle  
 SG TuRa Altendorf e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen

## MITTWOCH, 11.08.2021

**10.00-11.00** **YOGA**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**11.00-12.00** **TOBEN und BEWEGEN**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**11.00-12.00** **Kinderyoga**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**13.00-14.30** **Freie Spiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 6-8 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**14.30-16.00** **Freie Spiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-12 Jahre  
 Stadtgarten  
 keine

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**16.00-17.00** **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](http://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



Integration durch Sport



Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer - Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

09.08.-14.08.2021



## DONNERSTAG, 12.08.2021

**09.00-10.00** **YOGA**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Niederfeldsee, am Radschnellweg  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**10.00 - 11.00** **Kinderyoga**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Niederfeldsee, am Radschnellweg  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 jedes Alter  
 Stadion am Hallo  
 keine

**11.00-12.00** **TOBEN und BEWEGEN**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**15.00 - 17.00** **Kinderfußball**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballplatz  
 keine

**15.00 - 16.00** **Kinderyoga**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen

**16.00 - 17.00** **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Gervinuspark  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**16.00-17.00** **YOGA**  
 Förderverein Kuren in Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Matte oder Handtuch mitbringen

## FREITAG, 13.08.2021

**08.00-08.45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Zollstock mitbringen

**11.00-12.00** **Koordination spielend lernen**  
 DJK Grün-Weiß Essen-Werden/  
 Heidhausen 1924 e.V.  
 7-12 Jahre  
 Stadtgarten

**12.00-13.00** **Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**12.00-13.00** **Air Badminton**  
 DJK Grün-Weiß Essen-Werden/  
 Heidhausen 1924 e.V.  
 ab 10 Jahren  
 Stadtgarten

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**16.30-17.30** **Rope Skipping**  
 TC-Kray 1892 e.V.  
 ab 8 Jahren  
 Haupteingang Stadion am Hallo  
 keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Schillerwiese  
 Walkingstöcke

## SAMSTAG, 14.08.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 3-6 Jahre mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 7 Jahren mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](http://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachen im Quartier



Integration durch Sport



Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

16.08.-21.08.2021



## MONTAG, 16.08.2021

**12.00-13.00** **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00** **Ringens und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen

**16.30-17.30** **Kinderturnen**  
 TC-Kray 1892 e.V.  
 ab 5 Jahren mit Eltern  
 Haupteingang Stadion am Hallo  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**18.00-19.00** **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen

## DIENSTAG, 17.08.2021

**13.00-16.00** **Sportspiele und Teambildung**  
 Essener Sportbund e.V.  
 8-12 Jahre mit Eltern  
 Stadtgarten  
 keine

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-18.00** **Offenes Handballtraining**  
 Koordination und Bewegungsbaustelle  
 SG TuRa Altendorf e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem  
 Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen

**16.00-17.00** **Fußballtechnik & Koordination**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

**17.00-18.00** **Walking Football**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

## MITTWOCH, 18.08.2021

**15.00-16.00** **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**16.00-17.00** **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](http://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



Integration durch Sport








Sport im Park












# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

16.08.-21.08.2021

## Donnerstag, 19.08.2021






**10.30-12.30**  
 **Sportabzeichentraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 jedes Alter  
 Stadion am Hallo  
 keine

**15.00 - 17.00**  
 **Kinderfußball**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballplatz  
 keine

**15.30-16.30**  
 **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen






## Freitag, 20.08.2021






**08.00-08.45**  
 **Qi Gong/ Tai Chi**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Zollstock mitbringen

**15.00-17.00**  
 **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**17.00-18.30**  
 **Nordic Walking**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Schillerwiese  
 Walkingstöcke

## SAMSTAG, 21.08.2021

**10.00-11.00**  
 **Eltern-Kind Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 3-6 Jahre mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

**11.00-12.00**  
 **Eltern-Kind-Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 7 Jahren mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park















# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

23.08.-28.08.2021

## MONTAG, 23.08.2021


**14.00-15.00**  **Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine






**12.00-13.00**  **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen






**13.00-15.00**  **Ringen und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen




**18.00-19.00** **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen


## DIENSTAG, 24.08.2021

**12.00-13.00**  **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00**  **Ringen und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen






**15.00-17.00**  **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine






**15.30-16.30**  **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen






**16.00-17.00** **Fußballtechnik & Koordination**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

**17.00-18.00** **Walking Football**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

## MITTWOCH, 25.08.2021

**15.00-16.00**  **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-17.00**  **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**16.00-17.00**  **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport







 Sport im Park










# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

23.08.-28.08.2021

## DONNERSTAG, 26.08.2021





**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 jedes Alter  
 Stadion am Hallo  
 keine

**15.00 - 17.00** **Kinderfußball**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballplatz  
 keine

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen





## FREITAG, 27.08.2021





**08.00-08:45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Zollstock mitbringen

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Schillerwiese  
 Walkingstöcke

## SAMSTAG, 28.08.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 3-6 Jahre mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 7 Jahren mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.  
 Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport








 Sport im Park








# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

30.08.-05.09.2021

## MONTAG, 30.08.2021

**14.00-15.00**  **Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**12.00-13.00**  **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen






**13.00-15.00**  **Ringen und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen





**18.00-19.00**  **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen

## DIENSTAG, 31.08.2021

**12.00-13.00**  **FIT im Park**  
 JKG Essen e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Matte oder Handtuch mitbringen

**13.00-15.00**  **Ringen und Raufen**  
 JKG Essen e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 Anmeldung mitbringen






**15.00-17.00**  **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine






**15.30-16.30**  **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen






**16.00-17.00**  **Fußballtechnik & Koordination**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

**17.00-18.00**  **Walking Football**  
 Essener Sportbund e.V..  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

## MITTWOCH, 01.09.2021

**15.00-16.00**  **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-17.00**  **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**16.00-17.00**  **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V..  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](http://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport







 Sport im Park










# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

30.08.-05.09.2021

## DONNERSTAG, 02.09.2021





**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 jedes Alter  
 Stadion am Hallo  
 keine

**15.00 - 17.00** **Kinderfußball**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballplatz  
 keine

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen





## FREITAG, 03.09.2021





**08.00-08:45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Zollstock mitbringen

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Schillerwiese  
 Walkingstöcke

## SAMSTAG, 04.09.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 3-6 Jahre mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 7 Jahren mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park



# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

06.09.-12.09.2021



## MONTAG, 06.09.2021

**14.00-15.00**  
**Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**18.00-19.00**  
**FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen

## DIENSTAG, 07.09.2021

**15.00-17.00**  
**Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.30-16.30**  
**Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem  
 Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen

**16.00-17.00**  
**Fußballtechnik & Koordination**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

**17.00-18.00**  
**Walking Football**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

## MITTWOCH, 08.09.2021

**15.00-16.00**  
**Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-17.00**  
**Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**16.00-17.00**  
**FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



Integration durch Sport







Sport im Park










# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

06.09.–12.09.2021

## DONNERSTAG, 09.09.2021





**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 jedes Alter  
 Stadion am Hallo  
 keine

**15.00 - 17.00** **Kinderfußball**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballplatz  
 keine

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen





## FREITAG, 10.09.2021





**08.00-08:45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Zollstock mitbringen

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Schillerwiese  
 Walkingstöcke

## SAMSTAG, 11.09.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 3-6 Jahre mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 7 Jahren mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.  
 Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park








# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

13.09.-19.09.2021












## MONTAG, 13.09.2021

**14.00-15.00**  
 **Bewegungsspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**18.00-19.00**  
 **FIT im Park/ Kraft Ausdauer**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Helene, Haupteingang  
 Handtuch mitbringen

## DIENSTAG, 14.09.2021






**15.00-17.00**  
 **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine





**15.30-16.30**  
 **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem  
 Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen






**16.00-17.00**  
 **Fußballtechnik & Koordination**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

**17.00-18.00**  
 **Walking Football**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 keine

## MITTWOCH, 15.09.2021

**15.00-16.00**  
 **Kinder-Fitness**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

**15.00-17.00**  
 **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V..  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**16.00-17.00**  
 **FIT im Park**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Krupp-Park, Basketballkorb  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport







 Sport im Park










# BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

13.09.-19.09.2021

## DONNERSTAG, 16.09.2021





**10.30-12.30** **Sportabzeichentraining**  
 Essener Sportbund e.V.  
 jedes Alter  
 Stadion am Hallo  
 keine

**15.00 - 17.00** **Kinderfußball**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Krupp-Park, Basketballplatz  
 keine

**15.30-16.30** **Functional Fitness 50+**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Zeche Carl, Wiese hinter dem Malakow Turm  
 Handtuch mitbringen





## FREITAG, 17.09.2021





**08.00-08:45** **Qi Gong/ Tai Chi**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Zeche Zollverein, am Förderturm  
 Zollstock mitbringen

**15.00-17.00** **Laufspiele**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 4 Jahren mit Eltern  
 Gervinuspark  
 keine

**17.00-18.30** **Nordic Walking**  
 Essener Sportbund e.V.  
 Erwachsene  
 Schillerwiese  
 Walkingstöcke

## SAMSTAG, 18.09.2021

**10.00-11.00** **Eltern-Kind Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 3-6 Jahre mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

**11.00-12.00** **Eltern-Kind-Turnen**  
 Essener Sportbund e.V.  
 ab 7 Jahren mit Eltern  
 Schillerwiese  
 keine

## GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.  
 Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

## IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

## ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

[essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/](https://essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/)

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park

