

# Sport im Park Mach mit – Bleib fit!

Ein kostenloses und unverbindliches Gesundheits- und  
Fitnessstraining von Mai bis September für alle Altersgruppen.



**Aktuelle Informationen zu „Sport im Park“ – Newsletter Nr. 1/2026**

## **Die „Sport im Park“-Saison 2026 startet wieder mit dem „Sport im Park“-Auftakt in die Saison „Full Moon Flow Yoga“ - eine Vollmondstunde im Fackelschein!**

Wir freuen uns, dass wir auch in 2026 die beliebten Kurse von **"Sport im Park"** durchführen können. **„Sport im Park“** startet am **4. Mai 2026** mit dem wöchentlichen Kursprogramm in den Heidelberger Stadtteilen. Auch in der sechsten „Sport im Park“-Saison finden in allen Stadtteilen Heidelbergs insgesamt 38 Sportkurse statt. Durchgeführt werden die Kurse durch geschulte Übungsleiter von 17 Heidelberger Sportvereinen.

Die Saison endet dann am 27. September 2026.

Die Kurse werden im Laufe dieser bzw. nächste Woche auf der [Homepage](#) von „Sport im Park“ veröffentlicht.

Wir freuen uns wieder auf viele Bewegungsbegeisterte und eine tolle Saison 2026.  
Mach mit – Bleib fit!

---

### **„Sport im Park“-Auftakt „Full Moon Flow Yoga“**

Am 1. Mai erwartet 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 mit **Susanne Schreiner!**

Ort:  
Werderplatz (Neuenheim)  
Wann?  
Freitag, 1. Mai 2026,  
20.00 bis 21.30 Uhr

Wir freuen uns gemeinsam mit dir den  
Sport im Park - Auftakt 2026 zu  
zelebrieren.

Die Teilnahme ist wie immer kostenlos!



*Yoga bei Vollmond (Bild: Stadt Mannheim)*

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen!

---

#### IMPRESSUM

Stadt Heidelberg

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Tiergartenstraße 13/1, 69121 Heidelberg

Telefon: 06221/5134401

Ansprechpartner Markus Wellenreuther: [sportamt@heidelberg.de](mailto:sportamt@heidelberg.de)

[www.heidelberg.de/sportimpark](http://www.heidelberg.de/sportimpark)

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf [www.heidelberg.de/sportimpark](http://www.heidelberg.de/sportimpark) registriert haben. Ihre Daten werden ausschließlich für den Versand dieses Newsletters genutzt. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der [Datenschutzerklärung für Newsletter](#). Falls Sie keine weiteren Mails möchten, nutzen Sie bitte folgenden [Link](#).