

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. 7/2026

"Zumba Fitness mit Lily" – Special beim Schaufenster des Sports

Vormerken: Special - "Sonne aus. Funkeln an."

"Zumba Fitness mit Lily" – Special beim Schaufenster des Sports

Beim **Zumba-Special** im Rahmen von "Sport im Park" und dem Schaufenster des Sports erwartet euch ein energiegeladenes Outdoor-Workout voller Musik, Dynamik und sommerlicher Stimmung. Zu internationalen Rhythmen und Latino-Beats verbindet der Kurs Tanz und Fitness mit abwechslungsreichen Choreografien, die Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl fördern.



Zumba beim Schaufenster des Sport 2024 (by Stadt Heidelberg)

Das Special richtet sich an Teilnehmende mit Mittelstufe- bis Fortgeschrittenen-Niveau, die Freude an intensiver Bewegung und anspruchsvolleren Kombinationen haben. Im Mittelpunkt stehen Fitness, Ausdruck und gemeinsames Tanzen in motivierender Atmosphäre unter freiem Himmel.

Das **Schaufenster des Sports** findet am **Sonntag, den 5. Juli 2026** auf der **Neuenheimer Neckarwiese** an der Uferstraße statt.

Das „Zumba-Fitness“ – Special mit Lily findet vor dem Stand von „Sport im Park“ zwischen der Theodor-Heuss-Brücke (Nähe Wasserschachtel) und dem Wasserspielfeld/DLRG statt. Start ist um **15.30 Uhr**.

Mitzubringen sind Sportkleidung und Sportschuhe; gegebenenfalls Trinken und Handtuch.

Kurs „Fitness-Mix“ auf dem Werderplatz in Neuenheim muss heute, 2. Juli, krankheitsbedingt ausfallen!

"Sonne aus. Funkeln an." - über die Himmelsleiter zur Sonnenfinsternis und zum Sternschnuppenregen

Ein besonderer Sommerabend wartet auf uns in Heidelberg – mit Bewegung, Natur und einem Himmel, der gleich zweimal zur Bühne wird.

Wir treffen uns am **Mittwoch, 12. August 2026**, um **17:45 Uhr** an der **Bergbahn-Talstation** und starten gemeinsam unseren Aufstieg über Schloss – Sissi-Haus – Himmelsleiter hinauf zum **Königstuhl**.

Unser Ziel ist, rechtzeitig zur partiellen Sonnenfinsternis oben anzukommen. Die Verfinsternis beginnt um 19:21 Uhr, ihr **Maximum** mit einer Bedeckung von 89 % erreicht sie um **20:14 Uhr** – rund eine halbe Stunde vor Sonnenuntergang. Für die Beobachtung ist eine geeignete Sonnenfinsternis-Schutzbrille oder ein Schweißerglas unbedingt erforderlich.

Wenn die Abenddämmerung einsetzt, lohnt sich das Warten: In dieser Nacht erreicht der Perseiden-Meteorstrom seinen Höhepunkt. Mit etwas Glück ziehen zahlreiche Sternschnuppen über den Himmel und setzen dem Abend ein funkelnendes Finale auf.

Der Fokus der Tour liegt auf der gemeinsamen sportlichen Aktivität. Ein wolkenfreier Himmel ist das i-Tüpfelchen – aber auch ohne Garantie verspricht die Wanderung einen besonderen Sommerabend.

Bitte mitbringen:

- Sonnenfinsternis-Schutzbrille oder Schweißerglas
- Stirnlampe mit Rotlicht für den Rückweg
- Getränke/Verpflegung
- der Witterung angepasste Kleidung
- Sitzkissen oder Decke



**Deutscher Alpenverein
Sektion Heidelberg**

Abb.: Logo by Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg

Sonne aus. Funkeln an. – Wir freuen uns auf einen sportlichen Abend zwischen Schatten, Sternschnuppen und Sommerhimmel.

Die Wanderung wird geführt von **Markus Gerstenberger** und **Maren Greive** vom [Deutscher Alpenverein Sektion Heidelberg 1869 e.V.](#)

IMPRESSUM

Stadt Heidelberg

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Tiergartenstraße 13/1, 69121 Heidelberg

Telefon: 06221/5134401

Ansprechpartner Markus Wellenreuther: sportamt@heidelberg.de

www.heidelberg.de/sportimpark

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf 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](#).