



# SPORT IM PARK REMSCHIED

## Programm 2026

## Herzlich willkommen bei Sport im Park Remscheid 2026

Liebe Sportbegeisterte,

vom 13. Juni bis 30. August heißt es wieder: gemeinsam aktiv sein, neue Sportarten entdecken und Bewegung unter freiem Himmel genießen. Dank unserer engagierten Sportvereine erwartet Sie von Dienstags bis Samstags ein abwechslungsreiches und kostenfreies Angebot für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

Auch in diesem Jahr suchen wir gemeinsam mit der BERGISCHEN KRANKENKASSE die „Aktivste Firma Remscheids“. Teilnehmende Unternehmen aus Remscheid haben die Möglichkeit, durch die Teilnahme ihrer Mitarbeitenden an möglichst vielen Sport-im-Park-Angeboten einen Gesundheitstag für das gesamte Unternehmen zu gewinnen. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der Homepage der BERGISCHEN KRANKENKASSE:



Bitte beachten Sie, dass alle Angebote unter freiem Himmel stattfinden und daher witterungsabhängig sind. Denken Sie daher an Getränke in ausreichendem Maß und daran, dass insbesondere bei Unwetter, Gewitter oder anderen sicherheitsrelevanten Wetterlagen Angebote kurzfristig ausfallen müssen. Über aktuelle Änderungen, Ausfälle oder wichtige Hinweise informieren wir fortlaufend über die WhatsApp-Community des Sportbundes Remscheid.



Unser herzlicher Dank gilt allen Partnern und Unterstützern, die Sport im Park auch in diesem Jahr möglich machen. Besonders bedanken wir uns bei der BERGISCHEN KRANKENKASSE, der Stadt Remscheid, der Stadtparkasse Remscheid, dem Allee-Center Remscheid sowie Sport Hattrick für ihre wertvolle Unterstützung und ihr Engagement für Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft in unserer Stadt.

Wir wünschen Ihnen einen sportlichen Sommer voller Energie, Begegnungen und unvergesslicher Momente.

Ihr Sportbund Remscheid



# Dienstags



| Angebot                                                     | Wann                                   | Wo                                                                              | Wer                                              |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Brain-Gym:<br>Mensch-ärgere-Dich-nicht<br>in BEWEGUNG (HTV) | 10:00 -12:00<br>am 18. &<br>25.08      | Stadtpark: Wiese                                                                | Alle                                             |
| Bogenschießen<br>(Remscheider<br>Schützenverein)            | 17:00-19:00<br>ab 14.07                | Stadtpark:<br>Schützenhaus                                                      | Ab 10 Jahren,<br>mit festem<br>Schuhwerk         |
| Capoeira<br>(RTV)                                           | 17:00-18:30                            | Sportanlage<br>Hackenberg: Wiese                                                | Ab 7 Jahren                                      |
| Blasrohr<br>(Remscheider<br>Schützenverein)                 | 17:00-19:00<br>ab 14.07                | Stadtpark:<br>Schützenhaus                                                      | Ab 10 Jahren,<br>mit festem<br>Schuhwerk         |
| Nordic Walking (RSV)                                        | 17:30-18:45<br>vom 07.07<br>bis 28.07  | Eschabachtalsperre:<br>Parkplatz am<br>Serways Hotel                            | Erwachsene,<br>Stöcke können<br>gestellt werden  |
| Nordic Walking (LTG)                                        | 17:30-19:00<br>nicht am<br>14.07       | Hilda-Heinemann<br>Schule:<br>Parkplatz                                         | Ab 16 Jahre,<br>Stöcke können<br>gestellt werden |
| Mountainbike (RV-Adler)                                     | 17:30-19:30<br>Ab 23.06                | Bahnhof Remscheid<br>Lennep: Anfang der<br>Trasse                               | Ab 14 Jahre,<br>mit Mountainbike<br>& Helm       |
| Rennrad (RV-Adler)                                          | 17:30-19:30                            | Bahnhof Remscheid<br>Lennep: Anfang der<br>Trasse                               | Ab 14 Jahre,<br>mit Rennrad &<br>Helm            |
| Zumba (RTV)                                                 | 19:00-20:00<br>nicht am<br>21. & 28.07 | Stadtpark:<br>Konzertmuschel,<br>Alternative bei Regen<br>bis 18 Uhr: RTV Halle | Ab 12 Jahren                                     |

# Mittwochs



| Angebot                    | Wann                                        | Wo                                                                                                            | Wer                                                                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mountainbike<br>(RV-Adler) | 17:15-18:45                                 | Lenneper Bachtal:<br>Zugang Straße<br>Neunteich                                                               | Kinder & Jugendliche,<br>mit<br>Mountainbike & Helm                                                        |
| Inklusions<br>Zumba (RTV)  | 17:30-18:30<br>ab 22.07                     | Stadtpark:<br>Konzertmuschel,<br>Alternative Bei<br>Unwetter: RTV Halle                                       | Erwachsene, auch mit<br>Einschränkungen und<br>als Sitz-ZUMBA® möglich<br>ggf. Unterstützung<br>mitbringen |
| Lauftreff (RTB)            | 18:00-19:00                                 | Halle West                                                                                                    | Anfänger bis<br>Ambitionierte                                                                              |
| Zumba<br>Gold (RTV)        | 19:00-20:00                                 | Stadtpark:<br>Konzertmuschel                                                                                  | Erwachsene, auch mit<br>Einschränkungen und<br>als Sitz-ZUMBA®<br>möglich                                  |
| Zumba<br>Fitness® (HTV)    | 19:00-20:00<br>nicht am<br>24.06 &<br>01.07 | Sportanlage<br>Jahnplatz:<br>Multifunktionsplatz,<br>Alternative bei<br>Unwetter:<br>Sporthalle<br>Goldenberg | Alle                                                                                                       |





Donnerstags

**SPORT IM PARK**  
REMSCHIED

| Angebot                                       | Wann                                  | Wo                                                                                                                                                                                          | Wer                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Spaziergehtreff<br>(Lennep-<br>Schwimmverein) | 15:30-17:00<br>ab 23.07               | Lennep-<br>Bachtal:<br>Zugang Straße Neuenteich                                                                                                                                             | Alle,<br>auch mit Hund                        |
| Zumba<br>Junior (RTV)                         | 17:00-18:00<br>ab 25.06               | Stadtpark: Konzertmuschel                                                                                                                                                                   | Kinder 5-7 Jahre,<br>nur mit<br>Begleitperson |
| Parkfitness<br>(RSV)                          | 17:00-17:45<br>vom 23.07<br>bis 20.08 | Stadtpark: Kriegerdenkmal,<br>Alternative Bei Unwetter:<br>RSV Kursraum                                                                                                                     | Erwachsene,<br>mit Matte                      |
| Rennrad (RV-Adler)                            | 17:30-19:30                           | Bahnhof Remscheid<br>Lennep:<br>Anfang der Trasse                                                                                                                                           | Ab 14 Jahre,<br>mit Rennrad &<br>Helm         |
| Zumba<br>Kids (RTV)                           | 18:00-19:00<br>ab 25.06               | Stadtpark: Konzertmuschel                                                                                                                                                                   | Kinder 8-11 Jahre                             |
| Yoga<br>(RSV)                                 | 18:00-19:00<br>vom 23.07<br>bis 20.08 | Stadtpark: Kriegerdenkmal,<br>Alternative Bei Unwetter:<br>RSV Kursraum                                                                                                                     | Erwachsene,<br>mit Matte                      |
| Afterwork<br>Sundown Hiking<br>(RSV)          | 19:00-21:00<br>vom 02.07<br>bis 23.07 | Vor Sophie Scholl<br>Gesamtschule<br>(02.07) & Freiwillige<br>Feuerwehr, Haddenbacher<br>Str. 138 (09.07) &<br>Stadtpark: Konzertmuschel<br>(16.07) & Sporthalle West:<br>Parkplatz (23.07) | Erwachsene                                    |

Freitags

**SPORT IM PARK**  
REMSCHIED

| Angebot                                                                                   | Wann                                        | Wo                                                                            | Wer                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Walking & Talking,<br>5000 Schritte für<br>deine Gesundheit<br>(Kooperation<br>RTV & RSV) | 09:30-10:30<br>vom 10.07<br>bis 18.08       | Stadtpark:<br>Konzertmuschel                                                  | Erwachsene                                                                |
| Yoga (RSV)                                                                                | 10:30-11:30<br>am 24.07;<br>07.08 & 14.08   | Stadtpark:<br>Kriegerdenkmal,<br>Alternative Bei<br>Unwetter: RSV<br>Kursraum | Erwachsene,<br>mit Matte                                                  |
| Zumba<br>Gold (RTV)                                                                       | 10:30-11:30<br>ab 24.07                     | Stadtpark:<br>Konzertmuschel,<br>Alternative Bei<br>Unwetter: RTV Halle       | Erwachsene,<br>auch mit<br>Einschränkungen und als<br>Sitz-ZUMBA® möglich |
| Mountainbike<br>(RV-Adler)                                                                | 16:45-18:15                                 | Lennep-<br>Bachtal:<br>Zugang Straße<br>Neuenteich                            | Kinder & Jugendliche,<br>mit Mountainbike &<br>Helm                       |
| Lauftreff (RTB)                                                                           | 17:00-18:00                                 | Halle West                                                                    | Anfänger bis<br>Ambitionierte                                             |
| Yogamix<br>(Yogaverse)                                                                    | 18:00-19:00<br>Nicht am<br>17.07<br>& 31.07 | Hardpark-Lennep                                                               | Erwachsene auch ohne<br>Yogaerfahrung,<br>mit Matte & Decke               |





Samstags

| Angebot                                                      | Wann                                  | Wo                            | Wer          |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------|
| Brain-Gym:<br>Mensch-ärgere-Dich-nicht<br>in BEWEGUNG (HTV)  | 10:00-12:00<br>am 27.06               | Stadtpark: Wiese              | Alle         |
| Bogensport<br>(RTV)                                          | 10:00-12:30<br>vom 01.08<br>bis 15.08 | Sportplatz am<br>Grund        | ab 10 Jahren |
| Tageswanderung<br>(Rundwanderung),<br>Brezelweg, 19 km (RSV) | 11:00-16:00<br>am 04.07               | Schloß Burg: Burg<br>Tor      | Erwachsene   |
| Bogen- und<br>Blaßbrohrschießen (LTG)                        | 14:00-16:00<br>am 27.06 &<br>11.07    | Hof Sondern                   | ab 10 Jahren |
| Resilienzwanderung<br>(RSV)                                  | 14:00-17:00<br>am 25.07               | Sporthalle West:<br>Parkplatz | Erwachsene   |

Bitte beachten Sie, dass alle Angebote unter freiem Himmel stattfinden und daher witterungsabhängig sind. Denken Sie daher an Getränke in ausreichendem Maß und daran, dass insbesondere bei Unwetter, Gewitter oder anderen sicherheitsrelevanten Wetterlagen Angebote kurzfristig ausfallen müssen. Über aktuelle Änderungen, Ausfälle oder wichtige Hinweise informieren wir fortlaufend über die WhatsApp-Community des Sportbundes Remscheid.



Mit Ihrer Teilnahme an den Angeboten erklären Sie sich damit einverstanden, dass im Rahmen von Sport im Park Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden können. Diese Aufnahmen dürfen von den beteiligten Vereinen sowie vom Sportbund Remscheid für die Berichterstattung und Bewerbung der Aktion in Print- und Onlinemedien sowie in sozialen Netzwerken verwendet werden.

Wir wünschen Ihnen einen sportlichen Sommer voller Energie, Begegnungen und unvergesslicher Momente.

Ihr Sportbund Remscheid