

SPORT IM PARK - ERFURT - 2025



	VA	Tag	Agebot	Anbieter	Beschreibung	
Mai 25	1	Mi 07.05.2025	ZUMBA	by Mariya	Zumba Fitness vereint Tanz, Aerobic und Intervalltraining für effektiven Kalorienverbrauch und verbesserte Ausdauer. Spaß und Lebensfreude stehen dabei im Vordergrund.	/
	2	Mi 14.05.2025	DEEPWORK	CityBootCamp Erfurt	Yin und Yang - ein Spiel der Gegensätze. Ein anspruchsvolles barfuß Workout - energetisch, rhythmisch. Lass dich überraschen.	Matte falls vorhanden
	3	Mi 21.05.2025	QIGONG	MTV 1860 Erfurt e.V.	Qigong stärkt Energie und innere Balance durch sanfte, fließende Bewegungen. Es hilft, sich mit der Natur zu verbinden, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Im Workshop wird die 5 Elemente-Übung gemeinsam praktiziert	/
	4	Mi 28.05.2025	PARKOUR	Parkour Erfurt e.V.	Ein Schnupperangebot in die Sportart Parkour. Hier werden nur mit Hilfe des eigenen Körpers Hindernisse überwunden. Der Kurs liefert einen Einblick in grundlegende Bewegungen des Parkour.	normale Sportschuhe
Jun 25	5	Mi 04.06.2025	HATHA YOGA	Ekatra Yogastudio Erfurt	Hatha Yoga verbindet Körper und Geist durch Asanas und bewusste Atmung. Es steigert Flexibilität, Kraft und innere Ruhe und passt sich jeder Fitnessstufe an – ideal für mehr Balance im Alltag.	Matte falls vorhanden
	6	Mi 11.06.2025	DANCE MOVES / FRAUENFITNESS	Move it e.V.	Dieses Training aktiviert Muskeln und Geist mit Kraftübungen, Schrittkombinationen zur Musik und Dehnungen. Dabei tanken wir Energie und nehmen die gute Stimmung mit nach Hause.	Matte falls vorhanden
	7	Mi 18.06.2025	KUNG FU	YIN YAN DAO KUNG FU ERFURT e.V.	Techniken des Kung Fu sowie Techniken der Selbstverteidigung	ordentliche Turnschuhe, weißes T-Shirt und schwarze Hose (falls vorhanden)
	8	Mi 25.06.2025	VOLLEYBALL	Erfurter Volleyball Club e.V.	Spielen auf dem Beachplatz, alternativ im Park in Kleingruppen (4:4/5:5/6:6), je nach TN-Beteiligung; Heranführen an Techniken durch 2 Volleyballtrainer	ACHTUNG! Treffpunkt am Beachvolleyballplatz im Südpark
Jul 25	9	Mi 02.07.2025	HIIT GANZKÖRPERWORKOUT	MTV 1860 Erfurt e.V.	Wechselnde Intervalle zwischen kurzen hochintensiven Übungseinheiten und Phasen der Erholung; dabei werden in den einzelnen Übungen verschiedene Muskelgruppen angesprochen	Matte falls vorhanden
	10	Mi 09.07.2025	PARKOUR	Parkour Erfurt e.V.	Ein Schnupperangebot in die Sportart Parkour. Hier werden nur mit Hilfe des eigenen Körpers Hindernisse überwunden. Der Kurs liefert einen Einblick in grundlegende Bewegungen des Parkour.	normale Sportschuhe
	11	Mi 16.07.2025	KUNG FU	YIN YAN DAO KUNG FU ERFURT e.V.	Techniken des Kung Fu sowie Techniken der Selbstverteidigung	ordentliche Turnschuhe, weißes T-Shirt und schwarze Hose (falls vorhanden)
	12	Mi 23.07.2025	AB- & MOBILITYSESSSION	YourBody.Co Fitness	Eine Stunde zur Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur und Mobilisierung des Bewegungsapparats - gegen Rückenschmerzen, für mehr Beweglichkeit im Alltag und entspannte Muskulatur.	Matte falls vorhanden
	13	Mi 30.07.2025	HIIT GANZKÖRPERWORKOUT	MTV 1860 Erfurt e.V.	Wechselnde Intervalle zwischen kurzen hochintensiven Übungseinheiten und Phasen der Erholung; dabei werden in den einzelnen Übungen verschiedene Muskelgruppen angesprochen	Matte falls vorhanden
	14	Mi 06.08.2025	VOLLEYBALL	Erfurter Volleyball Club e.V.	Spielen auf dem Beachplatz, alternativ im Park in Kleingruppen (4:4/5:5/6:6), je nach TN-Beteiligung; Heranführen an Techniken durch 2 Volleyballtrainer	ACHTUNG! Treffpunkt am Beachvolleyballplatz im Südpark
	15	Mi 13.08.2025	DANCE MOVES / FRAUENFITNESS	Move it e.V.	Dieses Training aktiviert Muskeln und Geist mit Kraftübungen, Schrittkombinationen zur Musik und Dehnungen. Dabei tanken wir Energie und nehmen die gute Stimmung mit nach Hause.	Matte falls vorhanden
	16	Mi 20.08.2025	HATHA YOGA	Ekatra Yogastudio Erfurt	Hatha Yoga verbindet Körper und Geist durch Asanas und bewusste Atmung. Es steigert Flexibilität, Kraft und innere Ruhe und passt sich jeder Fitnessstufe an – ideal für mehr Balance im Alltag.	Matte falls vorhanden
	17	Mi 27.08.2025	QIGONG	MTV 1860 Erfurt e.V.	Qigong stärkt Energie und innere Balance durch sanfte, fließende Bewegungen. Es hilft, sich mit der Natur zu verbinden, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Im Workshop wird die 5 Elemente-Übung gemeinsam praktiziert	/
Sep 25	18	Mi 03.09.2025	ZUMBA Fitness by Anya	USV Erfurt e.V.	Zumba Fitness verbindet lateinamerikanischen Tanz mit Aerobic und stärkt Kondition sowie Muskeln – ganz spielerisch und ohne Druck. Egal welches Alter oder Fitnesslevel, jeder ist willkommen, um gemeinsam Spaß und Energie zu tanken!	/
	19	Mi 10.09.2025	DANCEAEROBIC	CityBootCamp Erfurt	Wir bauen gemeinsam ein Beginner Choreo aus 3 Blöcken auf. Rhythmisch arbeiten wir mit der Musik.	mit Musik/ Choreo - aerobe Belastung
	20	Mi 17.09.2025	STRONG NATION	by Mariya	STRONG Nation ist ein intensives Intervalltraining mit Körpergewicht, das Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training vereint. Die Übungen sind auf spezielle Musik abgestimmt und für alle Fitnesslevel variierbar.	Matte falls vorhanden, eventuell Fitnesshandschuhe
	21	Mi 24.09.2025	GANZKÖRPERTRAINING & BAUCH BEINE PO	YourBody.Co Fitness	Ein effektives Ganzkörpertraining für jeden mit Fokus auf Bauch, Beine und Po zur Stärkung der Körpermitte und der Stabilisatoren. Kein Equipment nötig (gern Matte, wenn vorhanden).	Matte falls vorhanden