



Outdoorgym Kahlenberg

Du möchtest dich sportlich betätigen, aber ein Fitnessstudio ist zu teuer? Oder bist du bereits in einem Studio angemeldet, willst den Sommer aber lieber im Freien verbringen? Dann haben wir was für dich: das Outdoorgym der Sportanlage Kahlenberg.

An dem Edelstahlgerüst und der freien Trainingsfläche können alle – ob Neulinge oder Fitnesscracks – ihr eigenes, umfangreiches Fitnesstraining absolvieren, und zwar kostenlos. Trainingsgeräte wie Widerstandsbänder oder TRX-Bänder können bei Bedarf ausgeliehen werden.

In der Sommersaison werden dort in regelmäßigen Abständen Einsteigerkurse durchgeführt. Erfahrenen Sportlern steht die Sportbox mit dem ergänzenden Equipment jederzeit zur Verfügung. Der Zahlencode kann beim Personal vor Ort oder per Email an jonas.hoehmann@muelheim-ruhr.de erfragt werden.

Standorte

Sportanlage am Kahlenberg

Bismarckstraße 34-50, 45470 Mülheim an der Ruhr

Laufstrecken

Witthausbusch: Start Sportanlage am Kahlenberg

Uhlenhorst: Start Parkplatz Ganghoferweg

Ruhrauen: Start Eingang MüGa am Parkplatz Stadthalle

Weitere Informationen finden Sie unter:

sport.muelheim-ruhr.de

Rubrik Freizeitsportorte

Fotos: © Mülheimer SportService

Fitness im Freien

**Outdoorgym Kahlenberg
und Mülheims Laufstrecken**

Kraft
Koordination
Beweglichkeit
Ausdauer



Eine Kooperation von:

**MÜLHEIMER
SPORTSERVICE**

**MÜLHEIMER
SPORTBUND**

Läuft! Mülheims Laufstrecken

Sportlich durch die grünen Ecken Mülheims: Jogging-Begeisterte finden in der Stadt am Fluss viele attraktive Routen zum Abschalten und Auspowern. Ob direkt an der Ruhr, auf dem Radschnellweg oder durch die Waldgebiete Mülheims, die Strecken eignen sich – durch geringe Höhenmeter und eine gute Bodenbeschaffenheit – ideal für die sportliche Aktivität in der freien Natur.

Mit Längen von drei bis zehn Kilometern kommen sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Eine Vielzahl der Routen lässt sich zudem durch einen integrierten Rundlauf beliebig erweitern. So ist ein ganz individuelles Training möglich.

- Laufstrecke Witthausbusch: 3 Kilometer
(beliebig erweiterbar)
- Laufstrecken Uhlenhorst: 5,2 oder 10,2 Kilometer
- Laufstrecken Ruhrauen: 5,4 oder 7,9 Kilometer

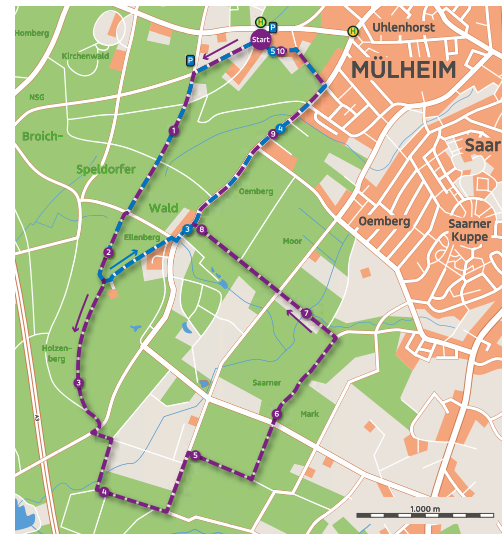
Laufstrecke Witthausbusch

Startpunkt: Sportanlage am Kahlenberg



Laufstrecke Uhlenhorst

Startpunkt: Parkplatz Ganghoferweg



5,2
km
60 Höhenmet.

10,2
km
110 Höhenmet.

Laufstrecke Ruhrauen

Startpunkt: Eingang MüGa am Parkplatz Stadthalle



5,4
km
40 Höhenmeter

7,9
km
70 Höhenmeter

