

29. April 2026



News vom ParkSport in Hamburg

ParkSportInsel e.V. erweitert Angebote auf 21 Parks

Der ParkSportInsel e.V. engagiert sich für die Bewegungsförderung im öffentlichen Raum gemäß der Active City Strategie und baut sein Portfolio aus. Alle Angebote sind kostenfrei, ohne Anmeldung nutzbar und ermöglichen niedrighschwellige Zugänge für alle Bevölkerungsgruppen abseits des Vereinssports.

ParkSport Spiel & Spaß

2026 findet das offene Sport- und Spielangebot in 15 Parkanlagen statt. Mit dem Wassermannpark in Schnelsen, dem Jenfelder Moorpark und dem Bertha-von-Suttner-Park in Altona-Altstadt werden drei neue Standorte entwickelt.

Los geht es am 9. / 10. Mai. An 20 Wochenenden hat die Bevölkerung Gelegenheit, diverse ParkSport-Spiele kennenzulernen, auszuprobieren und aktiv teilzuhaben. Mit dabei: Funino, Flag Football, Disc Golf, Crossboccia, Badminton und Boule.

Das offene Angebot richtet sich an alle Altersgruppen und ist kostenfrei und inklusiv. Als Anleitende sind jugendliche ParkSportPilot*innen im Einsatz, die an Stadtteilschulen ein eigens konzipiertes Schulungsprogramm durchlaufen und die Jugendleiter-Card (Juleica) erwerben.

Evaluation 2025

Wie kommt ParkSport bei Teilnehmenden tatsächlich an und wer wird mit dem Angebot erreicht? Erstmals wurde das Programm „ParkSport Spiel & Spaß an Wochenenden“ wissenschaftlich evaluiert. Das Science und Transfer Center Active City der Universität Hamburg führte von Mai bis September 2025 eine repräsentative Befragung in fünf Parks durch.

96% der Befragten bewerten das Angebot mit „Gut“ bis „Sehr gut“, 98% würden es weiterempfehlen.

Die Ergebnisse der Evaluierung finden Sie unter diesem Link:

<https://parksportinsel.de/startseite/downloads/>

Kursprogramm

ParkSportInsel e.V. bietet kostenfreie Kurse an, die ganzjährig unter Anleitung qualifizierter Trainerinnen und Trainer stattfinden.

Fit im Park - Speziell für ältere Menschen 55+ werden 24 „Fit im Park“ Kurse pro Woche angeboten.

In Altona-Altstadt gibt es einen Bewegungskurs für Hundebesitzer „Fit mit Hund“.

Yoga im Park - Erweitert wird auch das beliebte Angebot „Yoga im Park“ auf 5 Kurse in den Wallanlagen, im Hammer Park, im Wilhelmsburger Inselepark sowie neu im Wohlers Park in Altona-Altstadt. Kursstart ist am 19. Mai. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung jederzeit möglich.

Im Wilhelmsburger Inselepark können **Fitness-Interessierte** an einem Kurs an der Bewegungsinself oder am **Lauftreff** teilnehmen.

Sonntag 17. Mai, 12.00-18.00 Uhr - Frühlingserwachen im Wilhelmsburger Inselepark

Wir feiern gemeinsam mit unseren Partnern im Inselepark das Frühjahr und die neue ParkSport-Saison mit einem großen Familienfest. Ein vielfältiges Programm mit Kinder-Olympiade, Musik, Tanz, Bastelaktionen, Forscherstationen und Bewegung, wie Kinder-Bewegungsbaustelle, Hobby Horsing, Longboard, Kletterangebote, Funino und vielem mehr, lädt kleine und große Besuchende zu Aktivitäten ein.

<https://www.fruehlingserwachen-inselepark.de>

Ferienstpaß im Wilhelmsburger Inselepark – 13. bis 17. Juli, 10.00-15.00 Uhr

Für Schulkinder im Alter von 7 bis 12 Jahren bieten der ParkSportInsel e.V. und weitere Partner ein vielfältiges Ferienangebot an. Auf dem Programm stehen Naturerlebnisse, Klettern, Spiele und Kreativität.

Kostenbeitrag pro Kind: EUR 60 / EUR 40 für Geschwisterkinder.

Infos und Anmeldung per E-Mail unter: wilhelmsburgerinselepark@hamburg-mitte.hamburg.de

Neu: ParkFlitzer – Bewegungsförderung in Kitas

Wir unterstützen Kinder in ihrer Entwicklung und bieten erstmals Bewegungswochen für Kitas im Wilhelmsburger Inselepark an. Der Park wird als offener Lern- und Bewegungsraum genutzt. Pädagogische Fachkräfte erfahren vielfältige Möglichkeiten, motorische Basiskompetenzen von Kindern außerhalb von Turnhallen und Spielplätzen zu fördern.

ParkSportInsel e.V.
Kurt-Emmerich-Platz 2
21109 Hamburg
040 37421642
www.parksportinsel.de
www.instagram.com/parksportinsel.hamburg/

Kontakt:
Corinna Schmidt
corinna.schmidt@parksportinsel.de
0173 2461646





Wochenübersicht ParkSport Spiel & Spaß

09. Mai bis 20. September 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr

	ALTONA/ ALTSTADT	BERTHA-VON- SUTTNER-PARK	BORNPAK/ OSDORF	EICHTALPARK/ WANDSBEK	HAFERBLÖCKEN / BILLSTEDT	HAMMER PARK/ HAMM
Samstag	✓	✓	-	✓	✓	✓
Sonntag	-	-	✓	-	-	-
	JENFELDER MOORPARK	LOHMÜHLENPA RK/ ST. GEORG	ÖJENDORFER PARK / ÖJENDORF	SCHILLERUFER/ BERGEDORF	SPORTPLATZ AUSSENMÜHLE / HARBURG	VON- DRATELNSCHE R PARK/ HORN
Samstag	✓	✓	-	✓	✓	-
Sonntag	-	✓	✓	-	-	✓
	WALLANLAGEN / NEUSTADT	WASSERMANN PARK	INSELPARK/ WILHELMS- BURG			
Samstag	-	-	-			
Sonntag	✓	✓	✓			

weitere Infos auf
unserer Homepage
www.parksportinsel.de



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30		Fit im Park Lohmühlenpark/ St. Georg			Fit im Park Hammer Park/ Hamm		
10:00			10 Uhr: Fit im Park Außenmühle/ Harburg	10 Uhr: Fit im Park Eichtalpark/ Wandsbek	10:00 Uhr Fit im Park Außenmühle/ Harburg		
		10:30 Uhr: Fit im Park Lohmühlenpark/ St. Georg	10 Uhr: Fit im Park Dulsberg/ Grünzug-West	10:30 Uhr Fit im Park Inselpark/ Wilhelmsburg	10:30 Uhr: Fit im Park Hammer Park/ Hamm		
11:00			Fit im Park Außenmühle/ Harburg	Fit im Park Eichtalpark/ Wandsbek			
12:45			Fit im Park Eppendorfer Park/ Eppendorf				
14:00	Fit im Park Außenmühle/ Harburg		Fit im Park Eppendorfer Park + A7 Deckel	Fit im Park Mümmelmannsberg		bis 18:00 Uhr ParkSport Spiel & Spaß diverse Parks	bis 18:00 Uhr ParkSport Spiel & Spaß diverse Parks
15:00	Fit im Park Inselpark/ Wilhelmsburg	Fit im Park Altstadt/ Altona	Fit im Park Wallanlagen/ Planten un Blumen	Fit im Park Lohmühlenpark/ St. Georg			
	Fit im Park von Dratelscher Park/ Horn	Fit im Park Grünzug Wende- becken / Langenfort	Fit im Park A7 Deckel/ Schnelsen	Fit mit Hund Altona-Altstadt			
16:00	Fit im Park Inselpark/ Wilhelmsburg						
nach 16:00		16:30 Uhr: Yoga Wohlers Park/ Altona-Altstadt	17:00 Uhr: Yoga nur für Frauen Planten un Blumen				
		16:45 Uhr: Yoga Inselpark/ Wilhelmsburg	17:00 Uhr: Yoga Planten un Blomen/ Neustadt	17:00 Uhr: Yoga Hammer Park/ Hamm			
			18:30 Uhr: Kraft- und Ausdauer Inselpark/ Wilhelmsb.	19:00 Uhr: Insel- runners Inselpark/ Wilhelmsb.			

weitere Infos auf
unserer Homepage
www.parksportinsel.de

