

Waldfeucht

Smovey und Smovey Walking

Wann: 14.05.2024 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Zollweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren
Schwungringe werden bei Bedarf gestellt

Nordic Walking

Wann: 21.05.2024 Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Zollweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren

Achtsamkeit im Wald

mit Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining

Wann: 06.05.2024, 13.05.2024, 27.05.2024 montags, 09:30 Uhr
Wo: Parkplatz am Friedhof, Bergstr., 52525 Waldfeucht-Haaren

Geilenkirchen

Aero Fit

Wann: 08.07. - 19.08.2024 montags, 17:30 Uhr
Wo: Vorplatz Gelo Bad, Pestalozzistraße 31, 52511 Geilenkirchen

Hula Hoop

Wann: 10.07. - 24.07.2024 mittwochs, 19:00 Uhr
Wo: Sportzentrum Germania Bauchem, Sauerbruchstr. 15, 52511 Geilenkirchen

Bitte eigenen Hula Hoop mitbringen falls vorhanden.

Nordic Walking (ab 16 Jahre)

Wann: 09.07. - 20.08.2024 dienstags, 9:30 Uhr
Wo: Parkplatz Grotenrath, Teverener Heide, 52511 Geilenkirchen

Step-Aerobic / Aerobic

Wann: 09.07. - 23.07.2024 dienstags, 18:00 Uhr
11.07. - 25.07.2024 donnerstags, 18:00 Uhr
Wo: Schulhof der Realschule Geilenkirchen am Gillesweg

Gymnastik im Grünen

Wann: 05.06. - 03.07.2024 mittwochs, 10:30 Uhr
Wo: Wurmauenpark, 52511 Geilenkirchen

Lauf mal wieder

Wann: 09.07. - 20.08.2024 dienstags, 18:30 Uhr
Wo: Parkplatz Grotenrath, Teverener Heide, 52511 Geilenkirchen

Sportliches Radfahren

Wann: 12.07. - 16.08.2024 freitags, 18:00 Uhr
Wo: Parkplatz am Hallenbad Geilenkirchen - Tourinfos
Fahrrad auch Pedalos möglich. Fahrradhelm mitbringen.

Pilates & Yoga

Wann: 08.07. und 10.07.2024 16:00 Uhr
Wo: Wurmauenpark, 52511 Geilenkirchen

Gangelt

Functional Fitness

Wann: 07.05., 14.05., 21.05., 04.06., 11.06., 18.06., 02.07., 16.07., 30.07., 06.08.2024 dienstags, 18:00 Uhr
Wo: Sportplatz Gangelt, Frankenstrasse an der Gesamtschule

„Laufbahntraining“ für Anfänger und Fortgeschrittene

Wann: 06.05., 13.05., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 15.07., 29.07., 05.08., 12.08.2024 montags, 18:00 Uhr
Wo: Sportplatz Gangelt, Frankenstrasse an der Gesamtschule

Wassenberg

Waldbaden & Achtsamkeit im Wald

Wann: 24.05., 14.06., 30.08. und 06.09.2024 freitags, 17:00 Uhr
Wo: Wanderparkplatz Obere Heide/ Heesweg

Mini Dance - Kinder 4-7 Jahre

Wann: 14.05. - 04.06.2024 dienstags, 17:30 Uhr
Wo: Burg Wassenberg Heckentheater, 41849 Wassenberg

Nordic-Walking-Einführungskurs

Wann: 08.05. -29.05.2023 mittwochs, 18:30 Uhr
Wo: "An der Windmühle/Klosterstr.", 41849 Wassenberg

Bodyweight Workout

Wann: 27.05. - 15.07.2024 montags, 18:30 Uhr
Wo: Burg Wassenberg Heckentheater (große Wiese)
Auf dem Burgberg, 41849 Wassenberg

Tai Chi

Wann: 16.07.2024 Dienstag, 18:00 Uhr
Wo: Gondelweiher, Am Wehrturm, 41849 Wassenberg

Power Dance & Fun

Wann: 14.05. - 04.06.2024 dienstags, 17:30 Uhr
Wo: Burg Wassenberg Heckentheater, 41849 Wassenberg

Yobata

Wann: 24.05., 21.06., 23.08.2024 freitags, 17:30 Uhr
Wo: BuSportpark Orsbeck, 41849 Wassenberg

Wander dich fit im Wald

Wann: 11.07. - 01.08.2024 donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Parkplatz Erkelenzer Str.45, 41849 Wassenberg (Eiscafé Kohlen)

BuggyFit - Sport mit Kinderwagen

Wann: 08.05., 15.05., 22.05, 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 20.08., 27.08., 03.09. und 10.09.2024 mittwochs, 11:00 Uhr
Wo: Calisthenics-Parks an der Pontorsonallee, 41849 Wassenberg

Nordic Walking

Wann: 22.05.2024 Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Am Wehrturm/Parkstraße (Gondelweiher)

Smovey und Smovey Walking

Wann: 15.05.2024 Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Am Wehrturm/Parkstraße (Gondelweiher), 41849 Wassenberg

Spiel und Spaß auf dem Schulhof

Wann: 10.07 - 24.07.2024 mittwochs, 16:30 Uhr
Wo: Schulhof der GGS Am Burgberg, Zugang über Burgstraße, 41849 Wassenberg

Wegberg

Alltagstraining Mensch / Hund

Wann: 01.05., 04.05., 08.05., 11.05., 15.05., 18.05., 22.05., 25.05., 29.05., 01.06., 05.06., 08.06., 12.06., 15.06., 19.06., 22.06. und 26.06.2024
mittwochs, 19:30 Uhr und samstags, 12:00 Uhr
Wo: Platzanlage des DVG MV Wegberg 1981 e.V., Maaseiker Str. 81, 41844 Wegberg

Im Wald entspannen mit Qigong

Wann: 09.07. - 20.08.2024 dienstags, 18:00 Uhr
Wo: Tüschbroicher Mühle am Parkautomaten (Parkgebühren)

Fit und mobil durch den Sommer

Wann: 24.06. - 15.07.2024 montags, 17:00 Uhr
Wo: Vor der großen Dreifachhalle, 41844 Wegberg

Zumba®

Wann: 24.06. und 01.07.2024 montags, 19:30 Uhr
Wo: Vor der großen Dreifachhalle, 41844 Wegberg

Für alle Sportangebote werden Sportkleidung,
Sportschuhe und ein Getränk benötigt!

Eine genaue Beschreibung der einzelnen
Angebote finden Sie auf unserer Internetseite

www.ksb-heinsberg.de

Folgen sie uns auf



INFO

„Sport im Park“ ist ein vom Landessportbund NRW initiiertes Projekt, das vom Kreissportbund Heinsberg e.V. zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg als Gesundheitspartner und in Kooperation mit den Kommunen, den jeweiligen Stadtsportverbänden, den ortsansässigen Sportvereinen und durch finanzielle Unterstützung von Sponsoren umgesetzt wird.

Freuen Sie sich auf die **Sport- und Bewegungsangebote** im Kreis Heinsberg. Alle Angebote werden von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern an der frischen Luft durchgeführt. Dabei richten sich die Angebote an Untrainierte ebenso wie an bereits sportlich aktive Menschen, an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Jeder trainiert auf seinem Niveau. Ein Einstieg in die Kurse ist zu jeder Zeit möglich, da die einzelnen Kurstermine nicht aufeinander aufbauen.

Durch diese niedrigschwelligen Angebote in Wohnortnähe wollen wir die Städte und Gemeinden im Kreis Heinsberg in Bewegung bringen, die Menschen zum Sporttreiben an der frischen Luft animieren und ein Bewusstsein für Gesundheit und Bewegung schaffen.

Ein besonderer Dank

Wir möchten uns an dieser Stelle bei den kommunalen Verwaltungen und den Stadtsportverbänden für ihre Unterstützung bedanken.

Weiterhin bedanken wir uns bei allen teilnehmenden Vereinen, Übungsleitern und Referenten. Ohne ihr Engagement wäre die Durchführung von „Sport im Park“ nicht möglich.

Und ein ganz besonderer Dank geht an unsere Sponsoren, die das Projekt „Sport im Park“ finanziell ermöglichen:



KreisSportBund
Heinsberg e.V.

AOK

Sport im Park

Kreis Heinsberg 2024



ab **1.** Mai -
September

**Vielseitige Sportangebote im Grünen
- kostenlos in allen Kommunen -**

„Beweg‘ dich nicht im Kreis,
beweg‘ dich im KREIS!“

Wir freuen uns auf euch!

Heinsberg

Fit im Park

Wann: 08.07., 11.07., 15.07., 18.07., 22.07., 25.07., 29.07., 01.08., 05.08., 08.08., 12.08. und 15.08.2024
montags und donnerstags, 19:00 Uhr

Wo: Lago Laprello, Fritz-Bauer-Straße, Parkplatz, 52525 Heinsberg

KAHA®

Wann: 06.06., 13.06., 15.08., 22.08., 29.08. und 05.09.2024
donnerstags, 19:00 Uhr

Wo: Am Aussichtsturm Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str. (am Ende) ´ 52525 Heinsberg

Walking mit und ohne Stöcke

Wann: 05.06. - 26.06.2024 mittwochs, 17:00 Uhr

Wo: Brunnenschule, Waldfeuchter Straße 109, 52525 Heinsberg

Walking mit und ohne Stöcke

Wann: 03.06. - 24.06.2024 montags, 9:00 Uhr

Wo: Parkplatz Kirche, Waldfeuchter Straße 170, 52525 Heinsberg

Fitness-Mix

Wann: 20.07., 17.06., 24.06. und 31.06.2024 mittwochs, 19:00 Uhr

Wo: Stadion Heinsberg-Oberbruch, Carl-Diem-Str. 52525 Heinsberg

Bitte Matte mitbringen

Tai-Chi

Wann: 13.08.2024 Dienstag, 18:00 Uhr

Wo: Largo Laprello, Nordufer, Volleyballfeld, 52525 Heinsberg

Aquajogging

Wann: 11.07. - 08.08.2024 donnerstags, 18:00 Uhr

Wo: Freibad-Bürgerbad, Schwimmbadstr. 59/61, 52525 Heinsberg

Maximale Teilnehmerzahl: 15. Nur die jeweils ersten 15 Teilnehmer vor Ort können berücksichtigt werden. Bitte 20 Minuten vor Beginn mit dem Kursleiter treffen.

Yin-Yoga

Wann: 10.07. und 17.07.2024 mittwochs, 18:30-20:00 Uhr

Wo: AOK Parkplatz, Geilenkirchener Str., 52525 Heinsberg

Balance für Körper und Seele mit Qi Gong

Wann: 09.07., 16.07., 23.07., 20.08., 27.08. und 03.09.2024
dienstags, 9:00 Uhr

Wo: Lago Laprello - Nordseite Südsee (am Hochsitz)

Qi Gong der Tierwelt für Kinder

(4-14 Jahre, nur in Begleitung der Eltern)

Wann: 09.07. und 16.07.2024 dienstags, 10:15 Uhr

Wo: Lago Laprello - Nordseite Südsee (am Hochsitz)

Spiel-Spaß-Bewegung - Inklusion

Wann: 27.05., 24.06. und 22.07.2024 montags, 18:45 Uhr

Wo: Wohnstätte Lebenshilfe, Stapper Straße 60, 52525 Heinsberg-Kirchhoven

Von 0 auf 30 Minuten

Halbe Stunde laufen können ohne Pause und Spaß dabei haben

Wann: 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06. und 19.06.2024
mittwochs, 17:00 Uhr

Wo: Stadion Heinsberg-Oberbruch, Carl-Diem-Str. 52525 Heinsberg

Spazieren / Bewegung an der frischen Luft - Inklusion

Wann: 06.05., 10.06. und 08.07.2024 montags, 18:45 Uhr

Wo: Wohnstätte Lebenshilfe, Stapper Straße 60, 52525 Heinsberg-Kirchhoven



Hückelhoven

Orientalischer Tanz

Wann: 16.07. - 06.08.2024 dienstags, 18:00 Uhr

Wo: Shalom Park, Parkhofstraße 55, 41836 Hückelhoven

Inline-Skate / Ohne Helm kein Training!

Wann: 26.05. - 23.06.2024 sonntags, 10:30 Uhr

Wo: Parkplatz Decathlon, Am Landabsatz 4, 41836 Hückelhoven

Mitzubringen: Inline-Skate, Schützer Set und einen Helm

Hula Hoop

Wann: 11.06. - 02.07.2024 dienstags, 18:00 Uhr

Wo: Hobbit Spielplatz , Rurbrücke 4, 41836 Hückelhoven

Eigenen Reifen vorhanden? Dann gerne mitbringen. Leihreifen sind vorhanden.

Body Workout

Wann: 11.06. - 02.07.2024 dienstags, 18:00 Uhr

Wo: Hobbit Spielplatz , Rurbrücke 4, 41836 Hückelhoven

Gesundes Laufen

von 0 auf 30 Minuten

Wann: 28.05., 30.05., 04.06., 06.06., 11.06., 13.06., 18.06., 20.06., 25.07. und 27.07.202 dienstags und donnerstags, 18:30 Uhr

Wo: Parkplatz "Bürgerhaus am See", Wiesengrund, 41836 Hückelhoven-Ratheim

Kickstart-Fitness

Wann: 10.07. - 14.08.2024 mittwochs, 19:00 Uhr

Wo: Parkplatz Friedhof, Am Lieberg, 41812 Hückelhoven,

HerzKreislauftraining mit und ohne Rollator

Wann: 29.07. - 19.08.2024 montags, 18:00 Uhr

Wo: Adolfosee Ziegelweg / Ecke Tauchplatz, 41036 Hückelhoven-Ratheim (Parken am Anglerparkplatz möglich)

Spaß auf dem XXL-SUP

ab 18 Jahre - mit guter Schwimmfähigkeit!

Wann: 08.06. und 13.07.2024 samstags, 10:00-12:00 Uhr

Wo: Kapbuschsee, Parkplatz, Hückelhoven-Brachelen



Erkelenz

Walking Workout

Wann: 07.05., 14.05., 21.05., 04.06., 11.06., 18.06. und 25.06.2024

dienstags, 18:00 Uhr

Wo: Rondell am Ziegelweiherpark, gegenüber des Burgparkplatzes, 41812 Erkelenz

Calisthenics im Park

Wann: 06.07. - 17.08.2024 samstags, 11:00 Uhr

Wo: Calisthenics Anlage gegenüber Kaufland, Adam-Stegerwald-Hof, 41812 Erkelenz

Hula Hoop

Wann: 20.06. - 11.07.2024 donnerstags, 18:00 Uhr

Wo: Ziegelweiherpark, Hotel am Park, 41812 Erkelenz

Bitte eigenen Hula Hoop mitbringen falls vorhanden.

ZENbo - Elemente Aus Tai Chi,Qi Gong

sowie Bewegungen in Balance nach Asiatischer Tradition

Wann: 01.07., 03.07., 08.07., 10.07., 15.07., 17.07., 22.07., 24.07., 29.07. und 31.07.2024 montags und mittwochs, 18:00 Uhr

Wo: Ziegelweiherpark, Hotel am Park, 41812 Erkelenz

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Kinder 2-5 Jahre mit Eltern

Wann: 08.07. - 19.08.2024 montags, 15:30 Uhr

Wo: Spielplatz Neu-Borschemich, Treffpunkt auf der großen Wiese

Dance Workout

(für Jugendliche - 14-18 Jahre)

Wann: 19.07. - 20.09.2024 freitags, 18:45 Uhr

Wo: Pausenhof der Franziskussschule - an der Kletterwand, Zehnthofweg 17, 41812 Erkelenz

Ausdauer trifft Kraft

Wann: 22.08. - 12.09.2023 donnerstags, 19:30 Uhr

Wo: Willi-Stein-Stadion, Eingang Westpromenade, 41812 Erkelenz

Drumstick-Workout

Wann: 04.06. - 02.07.2024 dienstags, 18:30 Uhr

Wo: Schulhof Hetzerath, An der Elsmaar, 41812 Erkelenz

Bitte eigene Drumsticks mitbringen falls vorhanden.

Zumba®

Wann: 13.08. - 10.09.2024 dienstags, 18:30 Uhr

Wo: Schulhof Hetzerath, An der Elsmaar, 41812 Erkelenz

Body Fitness Challenge

Wann: 13.06. - 25.07.2024 donnerstags, 18:15 Uhr

Wo: Auf Wiese Westpromenade, Treffpunkt: Fotorahmen im neuen Grünring

Tanz und Bewegungsstunde für Kindergartenkinder

(für Kinder 3-6 Jahre)

Wann: 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07. und 11.07.2024 jeweils 17:00 Uhr

Wo: Pausenhof der Franziskussschule - an der Kletterwand, Zehnthofweg 17, 41812 Erkelenz

Beine-Arme-Rücken Training

Wann: 10.07. - 24.07.2024 mittwochs, 19:00 Uhr

Wo: Houverather Str. 1, 41812 Erkelenz

Nordic-Walking für Anfänger

Wann: 07.05., 14.05., 21.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06. und 02.07.2024 jeweils 19:00 Uhr

Wo: Rondell am Zielweiherpark, gegenüber des Burgparkplatzes, 41812 Erkelenz

Mobility/ Bewegungsangebot für Ältere

Wann: 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07. und 12.07.2024 freitags, 18:45 Uhr

Wo: Pausenhof der Franziskussschule - an der Kletterwand, Zehnthofweg 17, 41812 Erkelenz

Selfkant

Yin-Yoga

Wann: 5.8. und 15.08.2024 um 19:00 Uhr

Wo: Sinnesgarten am Altenheim St Josef in Höngen, Biesener Weg 53, 52538 Selfkant

Übach-Palenberg

Wohlfühlwanderung

Wann: 21.05. und 18.06.2024 dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr

Wo: Wanderparkplatz Scherpenseel – Teverener Heide, In der Heide, 52531 Übach-Palenberg

