

Geschäftsstelle:

KSB Heinsberg e.V.
Kreisverwaltung Heinsberg
Valkenburger Str. 45
52525 Heinsberg
Tel. 0 24 52 90 40-05
Fax 0 24 52 90 40-10
E-Mail info@ksb-heinsberg.de
www.ksb-heinsberg.de

Öffnungszeiten:

Mo.: 9:00 -14:00 Uhr
Mi.: 9:00 -16:00 Uhr
Do: 12:00-16:00 Uhr
Fr.: 9:00-14:00 Uhr

Gefördert durch den



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Sport im Park

Kostenlose
Sportangebote:
Einfach vorbei-
kommen und
mitmachen!

SPORT BEWEGT NRW!

Nähere
Informationen zu den
Angeboten unter:
www.ksb-heinsberg.de
oder unter:
Tel. 0 24 52 90 40-05



Fotos: © LSB NRW Fotografen

in Kooperation mit



StadtSportverband
Erkelenz e.V.



Ihre Gesundheitspartner



mit freundlicher
Unterstützung



KreisSportBund
Heinsberg e.V.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



„Fit für den City-Lauf / Fit für den Sommer!“

Für: Kinder ab Jg. 2011 und älter, Jugendliche und Erwachsene
Wann: 21.05. - 09.07.2019
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt ist am Spielplatz im Ziegelweiherpark, Fußweg von Nordpromenade

Bewegung, Spiel und Spannung

Kinderangebot parallel zu Angebot 1 – Eltern und Kinder können gleichzeitig trainieren

Für: Kinder von 2 - 8 Jahren (max. 10 Kinder)
Wann: 21.05. - 09.07.2019
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt ist am Spielplatz im Ziegelweiherpark, Fußweg von Nordpromenade

Alles, was fit macht*

effektives Intervall-/Ganzkörpertraining

Für: alle Altersgruppen, vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler
Wann: 27.06. - 12.09.2019
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)

Fit for 5 (km)

lockeres Intervall-Ausdauertraining (Walken/Laufen)

Für: alle Altersgruppen
Wann: Zeitraum I: 24.05. - 21.06.2019,
Zeitraum II: 16.08. - 13.09.2019
freitags, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)

QiGong

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 16.07. - 06.08.2019
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)

Tischtennis und mehr

Für: Kinder und Jugendliche (ab 8 J.), Eltern und Verwandte.
Mit und ohne Vorkenntnisse.
Wann: 22.05. - 10.07.2019
mittwochs, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Wo: Schulhof der Schule in Houverath, Blumenstr. 2, Erkelenz-Houverath

Boule auf der Wiese

Für: Alle Altersgruppen (auch mit eingeschränkter Belastbarkeit, Freude am Zusammensein).
Wann: 20.05. - 01.07.2019 (nicht Pfingstmontag!)
montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Sportplatz in Erkelenz-Hetzerath, Ortseingang Hetzerath von Doveren kommend, an der „Rurtalstraße“/Ecke „Am Kammerbusch“

Pilates im Park*

Für: Frauen und Männer ab 16 J., mit und ohne Vorkenntnisse
Wann: 21.05. - 09.07.2019
dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Wo: Eingang des Willy-Stein-Stadions, geturnt wird auf der Wiese der Westpromenade

Pilates Workout für dich und dein Baby/Kleinkind*

Für: Erwachsene. Kein Babysitter da? Einfach Kind einpacken und mitbringen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
(Kinderbetreuung gibt es nicht, Eltern haben ihre Kinder selbst im Blick.)
Wann: 21.05. - 09.07.2019
dienstags, 9:00 - 10:00 Uhr
Wo: Wiese des Erkabads. Eintritt zur Erkabadwiese frei.

Beachvolleyball

Für: Alle mit Spaß an Bewegung – auch Familien, mit und ohne Vorkenntnisse.
Wann: 06.06. - 11.07.2019 (nicht an Fronleichnam!)
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Krefelder Str., Zufahrt über Schulring, Einfahrt „Sportstätten“

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

Wichtig: Für alle Sportangebote werden Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk benötigt!

Bei Vorerkrankungen sprechen Sie bitte den/die Übungsleitung an und führen Sie Notfallsets mit entsprechender Medikation bei sich.

