

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



LANDESSPORTBUND
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



Ihre Gesundheitspartner



mit freundlicher Unterstützung



KreisSportBund
Heinsberg e.V.



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



„Fit im Park“

Für: ab 16 Jahren, auch für ältere Menschen geeignet
Wann: 15.07. - 26.08.2019
montags & donnerstags, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Fritz-Bauer-Straße in Heinsberg, Richtung Lago Laprello,
nach der Kreuzung Kolpingstr. Parkplatz links

Strong by Zumba®*

Hochintensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht
Für: 14 - 60-Jährige
Wann: **Zeitraum I:** 13.06. - 27.07.2019 (nicht an Fronleichnam)
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
& samstags, 9:00 - 10:00 Uhr
Zeitraum II: 22.08. - 21.09.2019
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
& samstags, 9:00 - 10:00 Uhr
Wo: Siemensstraße, rückseitig gelegener
Parkplatz der Volksbank eG
***Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und
Trainingshandschuhe (Fahrradhandschuhe).**



Walking im Park

Für: alle Altersgruppen
Wann: 20.07. - 10.08.2019
samstags, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg

18 QiGong-Figuren

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 09.07. - 20.08.2019
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Burg- und Kirchberg, Heinsberg

After Work-out

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 17.07. - 07.08.2019
mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt ist der Parkplatz der AOK-Geschäftsstelle,
Burg- und Kirchberg, Heinsberg

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

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

