

## Waldfeucht

### Bodyfit

Für: Erwachsene  
Wann: 29.06. - 27.07.2023 donnerstags, 19:00 Uhr  
Wo: Schulhof, Schulzentrum Sopericher Straße, 52525 Waldfeucht-Haaren

### Smovey Walking

Für: Erwachsene  
Wann: 28.06 und 06.07.2023 jeweils 18:00 Uhr  
Wo: Zollweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren  
Schwungringe werden bei Bedarf gestellt

### Nordic Walking mit der ALFA Technik

Für: Erwachsene  
Wann: 26.06.2023 Montag, 18:00 Uhr  
04.07.2023 Dienstag, 18:00 Uhr  
Wo: Zollweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren

## Geilenkirchen

### Aero Fit

**Workout für den ganzen Körper**  
Für: Erwachsene  
Wann: 26.06. - 10.07.2023 montags, 17:30 Uhr  
Wo: Vorplatz Gelo Bad, Pestalozzistraße 31, 52511 Geilenkirchen

### Yogilates

Für: Erwachsene  
Wann: 03.05. - 14.06.2023 mittwochs, 10:30 Uhr  
Wo: Wurmauenpark, Herzog-Wilhelm-Straße 44, 52511 Geilenkirchen

## Gangelt

### Laufkurs

Für: Erwachsene  
Wann: 05.05. - 23.06.2023 freitags, 18:00 Uhr  
Wo: Sportplatz an der Schule, Mercatorstraße 25, 52538 Gangelt

## Übach-Palenberg

### Werd fit, mach mit! Für die ganze Familie

Für: Familien  
Wann: 19.06. – 31.07.2023 montags, 18:30 Uhr  
Wo: Muschel im Naherholungsgebiet, Alte Aachener Straße, 52531 Übach-Palenberg

### Fußball für Männer

Für: Erwachsene  
Wann: 23.06. und 04.08.2023 freitags, 19:30 Uhr  
Wo: Stadion am Bucksberg, Stadionstraße 3, 52531 Übach-Palenberg

## Qi-Gong

Für: Erwachsene  
Wann: 09.07. und 23.07.2023 sonntags, 14:00 Uhr  
Wo: Parkplatz in der Schley, In der Schley, 52531 Übach-Palenberg

## Wassenberg

### Waldbaden - Achtsamkeit im Wald

Für: Erwachsene  
Wann: 19.05., 16.06., 14.07., 11.08. und 08.09.2023 jeweils 10:30 Uhr  
Wo: Birgeler Urwald, Parkplatz Obere Heide/Heesweg, 41849 Wassenberg

### Tanzparty für Kinder

Für: Kinder 3 - 6 Jahre  
Wann: 14.08. - 04.09.2023 montags 16:30 Uhr  
Wo: Burg Wassenberg, Heckentheater  
Auf dem Burgberg, 41849 Wassenberg

### Nordic Walking (Einführung)

Für: Erwachsene  
Wann: 24.05. - 21.06.2023 mittwochs, 18:00 Uhr  
Wo: Tante Luzie, An der Windmühle 31, 41849 Wassenberg

### Bodyweight Workout

Für: Erwachsene  
Wann: 05.05. - 23.06.2023 freitags, 18:30 Uhr  
28.06. - 12.07.2023 mittwochs, 18:30 Uhr  
Wo: Burg Wassenberg, Heckentheater  
Auf dem Burgberg, 41849 Wassenberg

### Tai Chi

Für: Erwachsene  
Wann: 26.06.2023 Montag, 19:00 Uhr  
Wo: Gondelweiher, Am Wehrturm, 41849 Wassenberg

### Herz Qi Gong

Für: Erwachsene  
Wann: 22.06. - 06.07.2023 donnerstags, 16:30 Uhr  
Wo: Gondelweiher, Am Wehrturm, 41849 Wassenberg

### Wandern im Wald, macht Körper und Geist fit!

Für: Erwachsene  
Wann: 06.07. - 03.08.2023 donnerstags, 19:00 Uhr  
Wo: Parkplatz Obere Heide/Heesweg, 41849 Wassenberg

## Selfkant

### Body Fit

Für: Erwachsene  
Wann: 27.06. – 25.07.2023 dienstags, 18:00 Uhr  
Wo: Westzipfelschule, Zum Schützenbruch 25, 52538 Selfkant-Saeffelen

## Wegberg

### Hoopers mit Hund

Für: Alle mit Hund  
Wann: 07.06. - 02.08.2023 mittwochs, 19:30 Uhr  
Wo: Hundeplatz, Maaseiker Straße 81, 41844 Wegberg

### Im Wald entspannen mit QiGong

Für: Erwachsene  
Wann: 19.06. - 31.07.2023 montags, 18:00 Uhr  
Wo: Tüschbroicher Mühle, Gerderhahner Str. 1, 41844 Wegberg

### Frisch und mobilisiert durch den Sommer

Für: Erwachsene  
Wann: 26.06. - 17.07.2023 montags, 17:00 Uhr  
Wo: Vor dem Hallenbad, Masseiker Str. 67, 41844 Wegberg

### Rally Obedience mit Hund

Für: Alle mit Hund  
Wann: 03.06. - 29.07.2023 samstags, 12:30 Uhr  
Wo: Hundeplatz, Maaseiker Straße 81, 41844 Wegberg

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

**Eine genaue Beschreibung der einzelnen Angebote finden Sie auf unserer Internetseite**

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

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:



# Sport im Park 2023

Kostenlose Sportangebote im KREIS HEINSBERG

Start ab 3. Mai

Angebote in allen Kommunen

## Spaß und Bewegung an der frischen Luft

Kostenlos und unverbindlich das ist

## SPORT im PARK im Kreis Heinsberg

Für Jeden ist etwas dabei.



## Heinsberg

### Fit im Park

Für: Erwachsene  
Wann: 26.06. - 31.07.2023 montags, 19:00 Uhr  
22.06. - 03.08.2023 donnerstags, 19:00 Uhr  
Wo: Parkplatz Lago Laprello, Fritz-Bauer-Straße, 52525 Heinsberg

### Laufkurs

Für: Erwachsene  
Wann: 03.05. – 21.06.2023 mittwochs, 18:00 Uhr  
Wo: Stadion Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg

### Qi Gong für Jede(n)

Für: Erwachsene  
Wann: 31.05., 07.06., 14.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08., mittwochs, 09:00 Uhr  
Wo: Am Aussichtsturm, Lago Laprello, Fritz-Bauer-Straße (Ende), 52525 Heinsberg

### Walking mit und ohne Stöcke

Für: Erwachsene  
Wann: 05.06. - 26.06.2023 montags, 09:00 Uhr  
07.06. - 28.06.2023 mittwochs, 17:00 Uhr  
Wo: Parkplatz an der Brunnenschule, Waldfeuchter Straße 109, 52525 Heinsberg

### Fitness-Mix

Für: ab 14 Jahren  
Wann: 28.06. – 23.08.2023 mittwochs, 19:00 Uhr  
Wo: Stadion Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg  
Bitte Matte mitbringen

### Bauch-Beine-Po

Für: Erwachsene  
Wann: 09.08. – 27.09.2023 mittwochs, 09:00 Uhr  
Wo: Sportplatz, Stapper Straße, 52525 Heinsberg-Kirchhoven

### Run & Work

Für: Erwachsene  
Wann: 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 19.06. und 26.06.2023 montags, 18:30 Uhr  
04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06. und 29.06.2023 donnerstags, 18:30 Uhr  
Wo: Kirchenportal St. Gangolfus, Kirchberg, 52525 Heinsberg

### Baby Luftkur am Lago

Für: Eltern / Kind  
Wann: 03.05. – 28.06.2023 mittwochs, 11:00 Uhr  
Wo: Spieplatz Laguna Beach, Lago Laprello, Fritz-Bauer-Straße, 52525 Heinsberg

### Inklusives Walking

Für: Erwachsene  
Wann: 08.05., 05.06. und 03.07.2023 montags, 18:45 Uhr  
Wo: Wohnstätte Lebenshilfe Stapper Straße 60, 52525 Heinsberg-Kirchhoven

### Spiel, Spaß und Bewegung inklusiv

Für: Erwachsene  
Wann: 22.05., 19.06. und 24.07.2023 montags, 18:45 Uhr  
Wo: Wohnstätte Lebenshilfe Stapper Straße 60, 52525 Heinsberg-Kirchhoven



### Faustball

(für alle ab 10 Jahren)  
Für: Alle  
Wann: 27.06. – 22.08.2023 dienstags, 18:30 Uhr  
Wo: Stadion Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg

### Fit mit Kinderwagen

Für: Eltern / Kind  
Wann: 21.08. - 25.09.2023 montags, 10:00 Uhr  
Wo: Spieplatz Laguna Beach, Lago Laprello, Fritz-Bauer-Straße, 52525 Heinsberg

### Tai Chi

Für: Erwachsene  
Wann: 04.07.2023 Dienstag, 19:00 Uhr  
Wo: Lago Laprello, Volleyballfeld Fritz-Bauer-Straße, 52525 Heinsberg

### Yin-Yoga

Für: Erwachsene  
Wann: 05.07. - 26.07.2023 mittwochs, 18:00 Uhr  
Wo: AOK Parkplatz, Geilenkirchener Str. 2, 52525 Heinsberg  
Matte mitbringen!

## Hückelhoven

### Orientalischer Tanz

Für: Erwachsene  
Wann: 20.06., 04.07., 18.07. und 01.08.2023 dienstags, 18:00 Uhr  
Wo: Shalom Park, Parkhofstraße 55, 41836 Hückelhoven

### Inline-Skaten

Für: Alle  
Wann: 28.05., 04.06., 11.06. und 18.06. sonntags , 11:00 Uhr  
08.06.2023 Donnerstag, 11:00 Uhr  
Wo: Parkplatz Decathlon, Am Landabsatz 4, 41836 Hückelhoven  
Mitzubringen: Inline-Skate, Schützer Set und einen Helm

### Hula Hoop

Für: Erwachsene und Kinder  
Wann: 09.05. - 23.05.2023 dienstags, 18:00 Uhr  
Wo: Shalom Park, Parkhofstraße 55, 41836 Hückelhoven  
Eigenen Reifen vorhanden? Dann gerne mitbringen. Leihreifen sind vorhanden.

### Gesundes Laufen

von 0 auf 30 Minuten  
Für: ab 14 Jahren  
Wann: 23.05. - 20.06.2023 dienstags, 18:00 Uhr  
25.05., 01.06., 15.06., 22.06.2023 donnerstags, 18:00 Uhr  
Wo: Bürgerhaus am See e.V., Wiesengrund 26, 41836 Hückelhoven-Ratheim

### HerzKreislauftraining

mit und ohne Rollator  
Für: Erwachsene  
Wann: 26.06. - 17.07.2023 montags, 18:00 Uhr  
Wo: Anglerparkplatz, Ziegelweg, 41836 Hückelhoven-Ratheim

### Qi-Gong

Für: Erwachsene  
Wann: 19.07. - 23.08.2023 mittwochs, 15:30 Uhr  
Wo: Shalom Park, Parkhofstraße 55, 41836 Hückelhoven

### Spaß auf dem XXL SUP

Für: Familien  
Wann: 17.06.2023 Samstag, 10:00 Uhr  
Wo: Parkplatz Kapbuschsee, 41836 Hückelhoven-Brachelen

## Erkelenz

### Walking im Wald

Für: Erwachsene  
Wann: 02.08.- 30.08.2023 mittwochs, 17:30 Uhr  
Wo: Parkplatz in der Zehntstrasse (gegenüber Edeka) Zehntstrasse 2, 41812 Erkelenz-Lövenich

### Fit für den Alltag

Für: Ältere  
Wann: 17.07. - 31.07.2023 montags, 17:30 Uhr  
Wo: Luise-Hensel-Schule, Salierring 255, 41812 Erkelenz



### Alles was Fit macht

Für: Erwachsene  
Wann: 24.08. - 14.09.2023 donnerstags, 18:30 Uhr  
Wo: Bolzplatz Borschemich, St. Martinus Strasse 30, 41812 Erkelenz

### Calisthenics im Park

Für: Erwachsene, Kinder ab 8 Jahre  
Wann: 06.05. - 17.06.2023 samstags, 11:00 Uhr  
Wo: Calisthenics-Anlage, Adam-Stegerwald-Hof 3, 41812 Erkelenz,

### Hula Hoop

Für: Erwachsene/Kinder  
Wann: 30.05. - 13.06.2023 dienstags, 18:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiher - Nordpromenade 7, 41812 Erkelenz

### Zenzo - Bewegung und Balance in Achtsamkeit

Für: Erwachsene  
Wann: 05.06. - 31.07.2023 montags, 10:00 Uhr und 18:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiher-Ziergartenarkaden, Nordpromenade 7, 41812 Erkelenz

### Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Für: Familien  
Wann: 26.06. - 31.07.2023 montags, 16:00 Uhr  
Wo: Spielplatz Borschemich, St. Martinus Strasse 30, 41812 Erkelenz-Borschemich

### Dance Workout

Für: Erwachsene  
Wann: 08.08. - 26.09.2023 dienstags, 18:30 Uhr  
Wo: Grundschule Hetzerath, An der Elsmaar 35, 41812 Erkelenz

### Gospel Workout

Für: Erwachsene  
Wann: 22.08. - 05.09.2023 dienstags, 10:00 Uhr  
24.08. - 07.09.2023 donnerstags, 10:00 Uhr  
Wo: ev. Jugendzentrum ZAK, Mühlenstraße 4-8, 41812 Erkelenz

### Fit durch den Sommer

Für: Erwachsene  
Wann: 04.07. - 29.08.2023 dienstags, 20:00 Uhr  
Wo: Willi-Stein-Stadion, Westpromenade, 41812 Erkelenz



### Reaktivwalken mit Ganzkörperübungen

Für: Erwachsene  
Wann: 27.07. - 17.08.2023 donnerstags, 18:00 Uhr  
Wo: Luise Hensel Schule, Salierring 255, 41812 Erkelenz