

Waldfeucht

Cardio Tennis - nicht nur für Tennisspieler

Für: Interessierte jeden Alters / Bitte Uhrzeiten beachten
Wann: 20.05. - 24.06.2022 jeweils freitags
17:15-18:15 Uhr Jugendliche 12-15 Jahre
18:15-19:15 Uhr Jugendliche und Erwachsene 16-99 Jahre
Wo: Tennisanlage des TC Haaren, Alter-Klauser-Kirchweg 18b, Hinter der Sporthalle

Smovey - das Ganzkörpertraining

Für: Interessierte jeden Alters (max. 10 Personen)
Wann: 24.05.2022 Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
25.05.2022 Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: Erksweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren (Schwungringe werden gestellt)

Selfkant

Senioren Sport Schnupperkurs

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 06.09. - 27.09.2022 dienstags, 16.00-17.30 Uhr
Wo: Schulhof der Selfkantschule, Pfarrer-Meising-Str. 1B, 52538 Selfkant-Höngen

Nordic Walking (mit der sportlichen Technik)

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 31.05.22 Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr
Wo: Selfkant-Havert, Parkplatz an der Kirche NW-Stöcke bitte mitbringen!

Geilenkirchen

Run & Work

Intervalltraining
Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 01.09. - 22.09.2022 donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Wurmauenpark, Nähe Spielplatz, 52511 Geilenkirchen

Dance Workout

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 27.06. - 18.07.2022 montags, 18:00 - 19:00 Uhr
01.08. - 08.08.2022 montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Pestalozzistraße 31, 52511 Geilenkirchen, Treffpunkt Parkplatz Schwimmbad GELOBAD

Trailrunning leicht gemacht

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 19.05. - 16.06.2022 donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Heideparkplatz Grottenrath (Teverener Heide) Geilenkirchen

Gymnastikmix im grünen Bereich

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 02.06. – 23.06.2022 donnerstags, 11:15 - 12:15 Uhr
Wo: Beamtenparkplatz am Stadtpark, Geilenkirchen

Gangelt

Denkspaziergang

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 27.07.2022 Montag, 17:00-18:30 Uhr
03.08.2022 Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr
Wo: Info-Center Gangelt, Am Freibad, 52538 Gangelt

Sommerferien Sonnengruß - Yoga

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 25.07. - 29.07.2022 Montag - Freitag, 08:00 - 09:30 Uhr
Wo: Spielplatz Gemeindeverwaltung, Am Bongert, 52538 Gangelt

Smovey – das Ganzkörpertraining

Für: Interessierte jeden Alters (max. 10 Personen)
Wann: 08.06.2022 Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
10.06.2022 Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr
Wo: Am Freibad/Kahnweiher, 52538 Gangelt (Schwungringe werden gestellt)

Übach-Palenberg

Gymnastik-Mix im grünen Bereich

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 01.06. – 22.06.2022 mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrzentrum St. Theresia, Kirchstraße 23a, Palenberg

Wegberg

QiGong & Achtsame Bewegung im Wald

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 23.05. - 20.06.2021 montags, 18:00 - 19:00 Uhr
29.08. - 26.09.2022 montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz, Tüschbroicher Mühle, Gerderhahner Str. 1, 41844 Wegberg

Beweglich und fit in den Sommer

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 04.07. - 25.07.2022 montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Vor der Dreifachhalle, Masseiker Str. 65, 41844 Wegberg

Team Mensch und Hund

Rally Obedience und Alltagstraining

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 15.06. - 10.08.2022 mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Maaseiker Straße 81, 41844 Wegberg

Wassenberg

Eltern - Kind - Workout

Für: Familien
Wann: 19.05. – 30.06.2022 donnerstags, 16:30 - 17:30 Uhr
21.07. – 25.08.2022 donnerstags, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Spielplatz, Am Wasserwerk, 41849 Wassenberg

Strong Nation

Hochintensives Intervalltraining

Für: 16 -55, sportliche Menschen ohne Rückenschäden
Wann: 25.05. – 22.06.2022 mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz am Burgberg, Burgstrasse 46, 41849 Wassenberg, gepflasterter Platz unter der Burg im Park

Wander dich fit im Wald

NW- und Walkingtouren im Wassenberger Wald, 5 - 7 km

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 02.06. - 23.06.2022 donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Parkplatz Erkelenzer Str. 45, 41844 Wassenberg

Dance Workout

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 30.06. - 25.08.2022 donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz am Burgberg, Burgstrasse 46, 41849 Wassenberg gepflasterter Platz unter der Burg im Park

Bogenschießen

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 25.06.2022 Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr
24.09.2022 Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Vereinsgelände BSC Silberpfeil, Sankt Johannes-Straße 11, 41849 Wassenberg

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

Eine genaue Beschreibung der einzelnen Angebote finden Sie auf der Anmeldeseite

Sport im Park | Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Folgen sie uns auf



Wichtig:

Bitte beachten Sie die am Tag der Veranstaltungen eventuell geltenden Zugangsbestimmungen und Corona-Regeln!

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 2022

Kostenlose Sportangebote im KREIS HEINSBERG

Start ab 16. Mai

Erstmals in allen Kommunen

Jetzt online voranmelden und Teilnahme sichern!

Spontane Besucher sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen. Wir bitten um Verständnis, dass ein Kursplatz bei der Anmeldung vor Ort je nach Kurs nicht garantiert werden kann.

Hier anmelden ab 14. Mai 2022:



KreisSportBund Heinsberg e.V.



AOK



Heinsberg

Meridian QiGong

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 19.07. - 23.08.2022 dienstags, 08:30 bis 09:30 Uhr

Wo: Lago Laprello - Nordseite Südsee (am Hochsitz)

Balance und Entspannung mit Qi Gong

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 19.05. – 30.06.2022 donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr

Wo: Burgberg Heinsberg - Wiese, Hochstraße 21, 52525 Heinsberg

smoveyFITNESS & - WALKING

Fit mit Schwung und Vibration

Für: Jugendliche und Erwachsene

Wann: 16.05. - 30.05.2022 und 13.06.2022 montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Parkplatz am Friedhof Rurstr. / Ecke Obere Haag, 52525 Heinsberg

Bitte mitbringen: smovey´s falls vorhanden mitbringen, 12 smovey stehen zum Verleih zur Verfügung

Fit im Park

Konditions- und Koordinationstraining ohne Geräte

Für: 16 - 80 Jahre

Wann: 27.06. - 01.08.2022 montags, 19:00 - 20:00 Uhr

30.06. - 04.08.2022 donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Parkplatz, Lago Laprello, 52525 Heinsberg

Strong Nation

Hochintensives Intervalltraining zu spannenden Beats

Für: 16 -55, sportliche Menschen ohne Rückenschäden

Wann: 27.06. – 25.07.2022 montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Parkplatz der AOK, Geilenkirchener Str. 2, 52525 Heinsberg

Schwer Aktiv

Sport und Bewegung für Übergewichtige

Für: alle Interessierten

Wann: 27.06. - 18.07.2022 montags, 20:00 - 21:00 Uhr

Wo: Schulhof der Gesamtschule Heinsberg, Parkstr. 21, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Eltern - Kind - Workout

Familienparcours an der frischen Luft

Für: Familien

Wann: 21.05. – 28.05.2022 samstags, 15:00 - 16:00 Uhr

11.06. - 25.06.2022 samstags, 15:00 - 16:00 Uhr

23.07. – 27.08.2022 samstags, 15:00 - 16:00 Uhr

Wo: Spielplatz Lago Laprello, Treffpunkt: 2ter Eingang Wohnmobil Parkplatz

Run & Work

Für: alle Interessierten

Wann: 30.06. - 28.07.2022 donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Lago Laprello, Ecke Horster See, 52525 Heinsberg

Yoga der Energieheilung

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 06.07. - 27.07.2022 mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr

Wo: Lago Laprello - Nordseite Südsee (am Hochsitz)

Laufen lernen

Lernen 30 Min. am Stück mit Freude zu Laufen

Für: Jugendliche/Erwachsene ab 16 Jahren

Wann: 17.05. – 05.07.2022 dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

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



Hückelhoven

Spaß auf dem XXL-SUP

Für: ab 18 Jahren, nur sichere Schwimmer!

Wann: 25.06.2022 Samstag, 10:00-12:00 Uhr

09.07.2022 Samstag, 10:00-12:00 Uhr

10.09.2022 Samstag, 10:00-12:00 Uhr

Wo: Parkplatz Freibad Kapbuschsee, 41836 Hückelhoven-Brachelen

Selbstverteidigung mit Taekwondo

Für: alle Interessierten ab 6 Jahre

Wann: 01.07. - 05.08.2022 freitags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Grundschule Ratheim, Im Weidengrund 1, 41836 Hückelhoven-Ratheim

Gesundes Laufen

von 0 auf 30 Minuten

Für: alle Interessierten

Wann: 17.05. - 21.06.2022 dienstags, 19:00 Uhr

19.05. - 23.06.2022 donnerstags, 19:00 Uhr

Wo: Adolfosee, Bürgerhaus am See e.V., Wiesengrund, 41836 Hückelhoven-Ratheim

Selbstverteidigung mit Hapkido

Für: alle Interessierten ab 6 Jahre

Wann: 29.06. - 03.08.2022 mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Grundschule Ratheim, Im Weidengrund 1, 41836 Hückelhoven-Ratheim

HerzKreislauftraining

Für: alle Interessierten

Wann: 02.08. - 23.08.2022 dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Am Parkplatz ASV Ratheim Anglerparkplatz, Adolfosee 41836 Hückelhoven-Ratheim

MASTERClass mit Spaß

Zertifiziertes Alltags-Trainigs-Programm

Für: alle Interessierten

Wann: 28.06. - 09.08.2022 dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Wo: Grundschule Ratheim, Im Weidengrund 1, 41836 Hückelhoven-Ratheim

Inline-Skaten

Für: alle Interessierten

Wann: 22.05. - 19.06.2022 sonntags, 10:00 - 11:30 Uhr

Wo: Rewe Parkplatz, Schibslers Weg 1-5 an der Autobahnabfahrt 41836 Hückelhoven-Ratheim

Mitzubringen: Inline-skate, Schützer Set und einen Helm



Latin Dance

Für: alle Interessierten

Wann: 02.06.2022 Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

Wo: Schalompark, Parkhofstr, 41836 Hückelhoven

Summer meets Kettlebell

Für: alle Interessierten

Wann: 17.05. - 07.06.2022 dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Schalompark, Parkhofstr., 41836 Hückelhoven

Fit ins Wochenende

Für: alle Interessierten

Wann: 11.06.2022 Samstag, 13:00 - 14:00 Uhr

Wo: Schalompark, Hückelhoven

BuggyFit

Sport für frischgebackene Mamas

Für: Mütter und Babys

Wann: 23.05.2022 Montag, 9:30 - 10:30 Uhr

18.06.2022 Samstag, 9:30 - 10:30 Uhr

20.06.2022 Montag, 9:30 -10:30 Uhr

23.06.2022 Donnerstag, 9:30 - 10:30 Uhr

15.08.2022 Montag, 9:30 - 10:30 Uhr

19.05.2022 Donnerstag, 9:30 - 10:30 Uhr

Wo: montags: Hobbitlandschaft in Hilfarth, Treffpunkt:

Parkplatz Spreeweg, 41836 Hückelhoven-Hilfarth

Donnerstag: Kleine Füße - Große Töne in Doveren

Treffpunkt: Kühlerhof 2 (bis Ende) 41836 Hückelhoven-Doveren



Erkelenz

Laufen für Anfänger

Plus Lauftechniken

Für: alle Interessierten

Wann: 23.05. - 08.08.2022 montags, 16:30 - 17:30 Uhr

Wo: Start / Ende Ziegelweiher Erkelenz, Treffpunk Parkplatz Tennisclub Blau-Weiß, Krefelder Str. 11, 41812 Erkelenz

Slackline und Seilchenspringen

Für: alle Interessierten

Wann: 19.07. - 09.08.2022 dienstags, 15:00 - 16:00 Uhr

Wo: Ziegelweiher-Mitte Rondell, **nicht Rondell am Hotel**, 41812 Erkelenz

Fit durch den Sommer

Für: alle Interessierten

Wann: 05.07. - 23.08.2022 dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr

Wo: Willi Stein Stadion, Westpromade 4a, 41812 Erkelenz

Ninja Kids für Grundschüler

Für: Kinder

Wann: 11.08. - 01.09.2022 donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Wo: Auf dem Spielplatz an der Mehrzweckhalle in Hetzerath, Houverather Straße 1, 41812 Erkelenz

Calisthenics im Park

Für: alle Interessierten

Wann: 21.05. - 02.07.2022 samstags, 11:00 - 12:00 Uhr

Wo: Calisthenics-Anlage, Adam-Stegerwald-Hof, 41812 Erkelenz, Gegenüber des Kaufland- Supermarktes

Faszien-Nordic-Walking

Für: alle Interessierten

Wann: 18.05. - 01.06.2022 mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

15.06. - 22.06.2022 mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

10.08. - 14.09.2022 mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

Wo: Parkplatz des Sportplatz Granterath, In Granterath 135, 41812 Erkelenz

Reaktivwalken mit Ganzkörperübungen

Für: alle Interessierten

Wann: 30.06. - 18.08.2022 donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Luise-Hensel-Schule, Salierring 255, 41812 Erkelenz Parkplatz am Eingang

Dance Workout

Für: alle Interessierten

Wann: 17.05. - 21.06.2022 dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

19.07. - 09.08.2022 dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

16.08.2022 Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

23.08. - 30.08.2022 dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Grundschule Hetzerath, Schulhof, An der Elismaar, 41812 Erkelenz

Pilates für Alle

Für: alle Interessierten

Wann: 25.05. - 15.06.2022 mittwochs, 18:00 - 18:50 Uhr

Wo: PilatesLesson, Brüsseler Allee 23, 41812 Erkelenz

Drumstick-Fitness

Für: alle Interessierten

Wann: 19.05.2022 Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

02.06.2022 - 09.06.2022 donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

23.06.2022 Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

21.07. - 18.08.2022 donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr

25.08.2022 Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Grundschule Hetzerath, Schulhof, An der Elismaar, 41812 Erkelenz