

## 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

### Familienparcours an der frischen Luft

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