

Waldfeucht

Bodyfit

Für: Erwachsene
Wann: 29.06. - 27.07.2023 donnerstags, 20:00 Uhr
Wo: Kluser Weg 15, 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: Birgeleener 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: Hundepplatz, Maaseiker Straße 81, 41844 Wegberg

Im Wald entspannen mit QiGong

Für: Erwachsene
Wann: 19.06. - 07.08.2023 (außer 27.06.2023) 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: Hundepplatz, 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 Sportsportverbänden, 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 niedrigschwellige 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 Sportsportverbänden 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.

KreisSportBund Heinsberg e.V.



AOK



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 Brunenschule, Waldfechter 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
Eigene 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: 09.08. - 30.08.2023 mittwochs, 17:30 Uhr
Wo: Parkplatz in der Zehntstrasse (gegenüber Edeka)
Zehntstrasse 2, 41812 Erkelenz-Lövenich



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

Zenbo - 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 Elismaar 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, Saliering 255, 41812 Erkelenz