



## Sport im Park 2019 in Erkelenz

### Weitere Informationen zu den Inhalten der Angebote

#### Fit für den City-Lauf / Fit für den Sommer!

Für: Kinder ab Jg. 2011 und älter, Jugendliche und Erwachsene  
Wann: 21.05-09.07.2019  
dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt ist am Spielplatz im Ziegelweiherpark, Fußweg von Nordpromenade  
Verein: Turnverein Erkelenz 1860 e.V.

Inhalt: Nach einem gemeinsamen Lockern und Erwärmen versuchen wir über 6 Wochen, uns langsam an die 3,2 km am Stück heranzutasten bzw. unsere Zeiten zu verbessern.

#### Bewegung, Spiel und Spannung

*(Kinderangebot parallel zu Angebot 1 – Eltern und Kinder können gleichzeitig trainieren)*

Für: Kinder von 2-8 Jahre (max. 10 Kinder)  
Wann: 21.05-09.07.2019  
dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt ist am Spielplatz im Ziegelweiherpark, Fußweg von Nordpromenade  
Verein: Turnverein Erkelenz 1860 e.V.

Inhalt: Mit einer Mischung aus Laufspielen und Mannschaftssport sollen Koordination, Ausdauer und Kooperation der einzelnen Kinder gefördert werden. Durch den Einsatz von Bällen und Alltagsmaterialien sowie bei der gemeinsamen Entwicklung neuer Spielideen, können die Kinder sich kreativ einbringen. Im Spielerischen soll der Spaß an der Bewegung geweckt werden. Wetterangepasste Kleidung, Handtuch und Getränk bitte mitbringen.



**Alles, was fit macht \* (effektives Intervall-/Ganzkörpertraining)**

Für: alle Altersgruppen, vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler  
Wann: 27.06.-12.09.2019  
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)  
Verein: SFC Erkelenz

Inhalt: Ein effektives Intervalltraining zum Fettabbau und zur Ausdauerverbesserung, d.h. wir bieten ein breit gefächertes Angebot von Tabata-ähnlichen Workouts, Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

**Fit for 5 (km) (lockeres Intervall-Ausdauertraining (Walken/Laufen))**

Für: alle Altersgruppen  
Wann: Zeitraum I: 24.05.-21.06.2019, Zeitraum II: 16.08.-13.09.2019  
freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)  
Verein: SFC Erkelenz

Inhalt: Laufkurs für EinsteigerInnen, die das Wohlbefinden steigern und die Ausdauer verbessern wollen. Ziel: 5km durchgängig laufen bzw. walken in Intervallen. Übungsstunden mit Aufwärmtraining, Stretching-Einheit und Cool Down am Ende der Stunde.

**QiGong**

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 16.07.-06.08.2019  
dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)  
Verein: Gesundheit Plus Erkelenz e.V. in Kooperation mit KWK-QiGong

Inhalt: QiGong kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Im Rahmen des Angebotes "Sport im Park" werden einfach auszuführende Übungen angeleitet und gemeinsam praktiziert. Die langsamen Bewegungen im Einklang mit tiefer Atmung führen zu tiefer Entspannung. Darüber hinaus fördern die Übungen die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl und die Ausdauer. Atmung und Puls werden ruhiger.



### **Tischtennis und mehr**

Für: Kinder und Jugendliche (ab 8 J.), Eltern und Verwandte. Mit und ohne Vorkenntnisse.  
Wann: 22.05.-10.07.2019  
mittwochs, 17:30 Uhr -18:30 Uhr  
Wo: Schulhof der Schule in Houverath, Blumenstr. 2, Erkelenz-Houverath  
Verein: Tischtennisgruppe Houverath / TTC 1979 Hetzerath

Inhalt: Tischtennis; Geschicklichkeitsübungen, Völkerball, Hindernisparcour, Rundlauf, uvm. Wer einen eigenen Tischtennisschläger hat, bringe diesen bitte mit. Es können aber auch Tischtennisschläger vor Ort geliehen werden.

### **Boule auf der Wiese**

Für: Alle Altersgruppen (auch mit eingeschränkter Belastbarkeit, Freude am Zusammensein).  
Wann: 20.05.-01.07.2019 (nicht Pfingstmontag!)  
montags, 17:00-18:00 Uhr  
Wo: Sportplatz in Erkelenz-Hetzerath, Ortseingang Hetzerath von Doveren kommend, an der „Rurtalstraße“ / Ecke „Am Kammerbusch“  
Verein: Gesundheit Plus Erkelenz e.V.

Inhalt: Wir treffen uns oberhalb des Sportplatzes in Erkelenz-Hetzerath und spielen in einer oder mehreren Gruppen das Boulespiel auf der Wiese. Boule fördert die Gemeinschaft, den Spaß am Wettkampf, die Zielgenauigkeit. Viele kennen es als Boccia aus der Kindheit, es wird nur mit Eisenkugeln gespielt.

### **Pilates im Park \***

Für: Frauen und Männer ab 16 J., mit und ohne Vorkenntnisse  
Wann: 21.05.-09.07.2019  
dienstags, 10:30-11:30 Uhr  
Wo: Eingang des Willy-Stein-Stadions, geturnt wird auf der Wiese der Westpromenade  
Verein: Gesundheit Plus Erkelenz e.V. in Kooperation mit Pilates Lesson

Inhalt: Variationsreiches Pilates Repertoire (Mobilisation, Dehnung, Kräftigung), nicht aufeinander aufbauend, so dass der Einstieg jederzeit möglich ist.



### **Pilates Workout für dich und dein Baby/Kleinkind \***

- Für: Erwachsene. Kein Babysitter da? Einfach Kind einpacken und mitbringen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. (*Kinderbetreuung gibt es nicht, Eltern haben ihre Kinder selbst im Blick.*)
- Wann: 21.05.-09.07.2019  
dienstags, 9:00-10:00 Uhr
- Wo: Wiese des Erkabads. Eintritt zur Erkabadwiese frei.
- Verein: Gesundheit Plus Erkelenz e.V. in Kooperation mit Pilates Lesson

Inhalt: Während Mama (gerne auch Papa oder Oma!) fleißig trainiert, krabbeln die Kleinen entspannt dazu. Das Trainingsprogramm ist auf die Bedürfnisse junger Eltern abgestimmt und umfasst ein Ganzkörpertraining mit Übungen aus dem Pilates. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kinderbetreuung gibt es nicht, sondern die Eltern haben ihre Kinder im Blick.

Hinweis zum Angebot: Die Stadt Erkelenz unterstützt dieses Angebot. Die Übungsstunde findet **vor** dem öffentlichen Schwimmbetrieb statt. Das Schwimmbad ist in der Zeit des Angebots nicht zu benutzen, kann aber im Anschluss von den Teilnehmern/innen mit den Kindern besucht werden. Dann fallen die normalen Eintrittskosten an.

### **Beachvolleyball**

- Für: Alle mit Spaß an Bewegung - auch Familien, mit und ohne Vorkenntnisse.
- Wann: 06.06.-11.07.2019 (nicht an Fronleichnam!)  
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
- Wo: Krefelder Str., Zufahrt über Schulring, Einfahrt "Sportstätten"
- Verein: EVV 2000

Inhalt: Vielleicht wurden im Urlaub Erfahrungen mit Beachvolleyball gemacht, oder Fernsehberichte haben Interesse geweckt, diesen Sport selbst einmal zu probieren. Vorerfahrungen können da sein, müssen aber nicht. Es sollte aber die Bereitschaft da sein, sich auch mal in den Sand zu werfen.

---

\* Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

**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.