



Sport im Park 2019 in Geilenkirchen

Weitere Informationen zu den Inhalten der Angebote

Angebot 1: Walkend in den Feierabend

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 29.7. - 26.8.2019
montags, 18:00 -19:00 Uhr
Wo: Teverener Heide, Parkplatz Geilenkirchen-Grotenrath
Verein: TSV Geilenkirchen
Inhalt: Herzkreislauftraining – Walken, Laufen, Kräftigungsübungen. Mit dem Bewegungsangebot werden kleine Wanderungen durch das wunderschöne Naherholungsgebiet der Teverener Heide unternommen. Es kann mit und ohne Walking-Stöcke gewandert werden. Elemente des Walkens (korrekter Stockeinsatz, Arm- und Beinschwung) werden vermittelt. Je nach Interesse der Gruppe werden kleine Walking-/Laufspiele eingebaut, bei denen die Teilnehmer/innen Schrittübungen, Geh- und Laufmoden anpassen und verändern müssen. Ebenfalls werden Koordinations- und Kräftigungsübungen unterwegs eingestreut, sodass ein gesundes Ganzkörpertraining stattfindet.

Angebot 2: Nordic Walking

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 17.07. - 21.08.2019
mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
Wo: Teverener Heide, Parkplatz Geilenkirchen-Grotenrath
Verein: ATV Geilenkirchen
Inhalt: Nicht jeder kann sich für das Laufen oder das Walken begeistern, sucht aber aus gesundheitlichen Gründen die Bewegung, um mobil zu bleiben oder sein Gewicht zu reduzieren, um seine Fitness verbessern, aber auch um soziale Kontakte zu knüpfen und sich unter Anleitung einfach mehr zu bewegen. Nachfolgend einige wichtige Punkte. Nordic Walking ist:

- präventives Ganzkörpertraining für Jedermann
- der ideale Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining
- Training für das Herz-Kreislauf-System, ähnlich wie Laufen und Walken
- bei richtiger Anwendung gelenkschonender als Laufen
- beansprucht einen großen Teil der Muskulatur
- schult Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- bei Anwendung der richtigen Technik effektiver als Walking ohne Stöcke



Angebot 3: QiGong

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 18.07.- 29.08.2019
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen
Verein: ATV Geilenkirchen
Inhalt: Qi Gong 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.

Angebot 4: Fit mit dem Swing Stick *

Für: ab 16 Jahre und älter
Wann: 17.07. - 21.08.2019
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr
Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen
Verein: ATV Geilenkirchen
Inhalt: Für Menschen mit Problemen im Schulter- und Nackenbereich, im Bereich der Lendenwirbel und Hüfte, mit Verspannungen oder Interessierte, die einfach ein effektiv einzusetzendes Sportgerät kennenlernen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige. Das Training mit dem Flexi-Bar, ein Glasfaserkunststoffstab, verbindet Balance, Stabilität, Kraftausdauer und Koordination. Weiterhin sind schon nach wenigen Trainingseinheiten Haltungsverbesserung, eine gestärkte Rumpfstabilität und auch eine Stärkung der Rückenmuskulatur festzustellen.

Angebot 5: Geselliges Radfahren für Ältere (50+)

Für: ab 50+
Wann: 15.7. - 26.8.2019
montags, 18:00 Uhr (ca. 25 km)
Wo: am Wasserturm, Sittarder Straße, Geilenkirchen
Verein: ATV Geilenkirchen
Inhalt: Zu diesem sind alle etwas älteren Semester herzlich eingeladen, die gerne in Gesellschaft die schöne Umgebung der Stadt auf dem Rad erkunden möchten. Es werden Radstrecken von ca. 20-25 km im moderaten Tempo bewältigt, eine Einkehr ist jeweils vorgesehen. TeilnehmerInnen sollten sich auf dem Rad sicher fühlen. Es darf auch mit E-Bikes teilgenommen werden. Wir sind meist zwischen zwei und zweieinhalb Stunden unterwegs.



Angebot 6: Functional Training *

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 05.08. - 23.08.2019
montags, mittwochs & freitags, jeweils 18:00-19:00 Uhr
Wo: Wurmauenpark, Nähe Seeplattform, Geilenkirchen
Verein: ATV Geilenkirchen
Inhalt: Functional Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Funktionelle Trainingsprogramme versetzen den Athleten gewollt in eine instabile Lage. Der Sportler muss reagieren und mit gezielten Bewegungen die Stabilität wiederaufbauen. Es besteht überwiegend aus Übungen, bei denen der Sportler mit seinem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeitet. Der Sportler muss sich in instabilen Gleichgewichtssituationen (z.B. durch labile Unterlage) stabilisieren beziehungsweise ausbalancieren. Die Übungen verbessern Kraft, Schnellkraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer.

Angebot 7: Latin Dance & Fitness

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 17.07. - 31.07.2019
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Wo: Vorplatz/Wiese am Gelobad, Pestalozzistraße
Verein: FC Germania Bauchem
Inhalt: Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. In Anlehnung an Zumba® werden auf fetzige Musik Schritt- und Bewegungsabfolgen und einfache Choreographien einstudiert. Jeder, der sich gerne zu Musik bewegt, ist willkommen. Wir trainieren den ganzen Körper und bringen unser Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung.

Angebot 8: Laufend durch die Teverener Heide

Für: alle, die mindestens 30 Min. am Stück laufen können
Wann: 16.07. - 27.8.2019
dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Wo: Teverener Heide, Parkplatz Geilenkirchen-Grottenrath
Verein: ATV Geilenkirchen
Inhalt: Gemeinsam erkunden wir schöne Wege und Pfade in der Teverener Heide. Die kleinste Runde ist ungefähr 5 km lang und führt uns wieder am Parkplatz vorbei. LäuferInnen mit mehr Ausdauer gehen dann auf eine zweite, ca. 5 km lange Runde – Streckenlänge kann aber auch individuell angepasst werden



und ist von der Gruppe der Läufer abhängig. Zwischendurch wird bei Interesse etwas Intervalltraining eingebaut.

Angebot 9: Allez les boules - Boulespiel am Pool

Für: alle Altersgruppen
Wann: 01.08. - 22.08.2019
donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
Wo: Vorplatz am Gelobad, Pestalozzistraße
Verein: FC Germania Bauchem
Inhalt: Gespielt wird in einer oder in mehreren Gruppen auf den zwei Boule-Bahnen vor dem Schwimmbad. Boule ist ein geselliges Ballspiel mit Eisenkugeln aus Frankreich. Es kann von klein auf (ab ca. 6 Jahre) bis ins hohe Alter gespielt werden. Boule ist mehr als nur ein Ballspiel. Wenn man Boule (oder auch Pétanque) in Frankreich einmal erlebt hat, dann weiß man, dass es auch um die Gemeinschaft dabei geht. Neben den sozialen Kontakten fördert das Boule die Konzentrationsfähigkeit, die Ziel- und Wurfgenauigkeit. Wenn Interesse besteht kann das Boulespiel mit Cross Boccia erweitert werden und so auch auf und über kleine Hindernisse in der direkten Umgebung gespielt werden.

Angebot 10: Yogilates – An- und Entspannung in der Natur *

Für: Jugendliche und Erwachsene Interessierte
Wann: 31.07-21.08.2019
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen
Anbieter: VHS
Inhalt: Stärkung der Körpermitte, Dehnung für Rücken, Schulter, Nacken und abschließende Entspannung. Ein Mix aus Pilates und Yoga.

Angebot 11: Zumba®Kids

Für: Kinder zwischen 7 und 11 Jahren
Wann: 19.07-09.08.2019
freitags, 18:00-19:00 Uhr
Wo: Wiese auf dem Gelobad Gelände (eingezäunt), Pestalozzistraße
Verein: FC Germania Bauchem
Inhalt: Es wird zu coolen, speziell für Kinder entwickelten Choreographien getanzt, gespielt, gebastelt und spielerisch Kenntnisse über Tanzschritte und andere Kulturen der Welt erworben. Bei einer regelmäßigen Teilnahme am Zumba



(R) Kids wird das Gedächtnis, das Selbstbewusstsein und das Sozialverhalten verbessert sowie die Kreativität gefördert. Ebenso prägt das Programm erheblich die Konzentration, Koordination und das Gleichgewicht.

Angebot 12: Zumba®Gold

- Für: Anfänger, aktive ältere Menschen, Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen
- Wann: 23.07-13.08.2019
dienstags, 19:00-20:00 Uhr
- Wo: Vorplatz/Wiese am Gelobad, Pestalozzistraße
- Verein: FC Germania Bauchem
- Inhalt: Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba Gold und Zumba Fitness liegt in der niedrigeren Intensität der beliebten Original-Bewegungen (keine starken Drehungen oder Sprungübungen) und ist somit schonender für die Gelenke. Fetzig lateinamerikanische Musik und leicht erlernbare Bewegungen sorgen auch bei Zumba (R) Gold für absolut mitreißende Party-Atmosphäre und verbessern Gleichgewicht, Flexibilität, Koordination sowie allgemeine Fitness. Zumba Gold ist effektiv und gut für Körper, Seele und Geist.

*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.