



Sport im Park 2019 in Wegberg

Weitere Informationen zu den Inhalten der Angebote

Angebot 1: Lauf für Jedermann Groß und Klein

- Für:** ab 16 Jahren, auch für ältere Menschen geeignet
Wann: 17.07. - 21.08.2019
mittwochs, 16:00-17:00 Uhr
Wo: Wanderparkplatz Beecker Wald, Grenzlandring
Verein: VSV Grenzland Wegberg
Inhalt: Wir bieten 2 Rundstrecken im Wald an, 700 m und 2.200 m. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm werden die Teilnehmer/innen von unseren Läufern/Helfern auf der gesamten Strecke begleitet. Die Strecken sind natürlich auch ausgeschildert. Sowohl Laufanfänger als auch fortgeschrittene Läufer sind herzlich willkommen.

Angebot 2: Tai Chi im Park

- Für:** Kinder und Erwachsene
Wann: 18.07.-22.08.2019
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Wo: Stadtpark am Weiher, Burgstraße
Verein: Wushu Akademie Wegberg
Inhalt: Das jahrhundertealte chinesische Bewegungssystem Tai Chi Chuan ist im Westen auch unter dem Begriff „Schattenboxen“ bekannt geworden. Durch die harmonischen Bewegungen werden Stauungen im Energiefluss der Meridiane aufgelöst und die Energiebahnen des Körpers werden langsam aber stetig erweitert. Tai Chi Chuan fördert das körperliche Wohlbefinden, sorgt für emotionale Ausgeglichenheit und Ruhe. Tai Chi Chuan ist in seiner Art allumfassend. Es enthält wesentliche Elemente aus den Kampfkünsten, aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und vereinigt taoistische Meditation und Philosophie unter einem gemeinsamen Dach.



Angebot 3: Wing Chun im Park

Für: Kinder und Erwachsene
Wann: 18.07.-22.08.2019
donnerstags, 19:00-20:00 Uhr
Wo: Stadtpark am Weiher, Burgstraße
Verein: Wushu Akademie Wegberg
Inhalt: Das Wing Chun Training beginnt meist mit der Übung einiger kurzer Grundformen, die wesentliche Bewegungsabläufe vermitteln. Auf Aufwärm- und Dehnübungen wird komplett verzichtet, daher ist das Training körperlich nicht zu anstrengend. Allerdings ist das Erlernen der Kampftechniken motorisch sehr anspruchsvoll und fordernd. Angriffs- und Abwehrbewegungen finden gleichzeitig statt. Die Techniken sind schnell, fließend und in ständiger Bewegung. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen in einem systematischen Bewegungsablauf ineinander über. Das Erlernen von Wing Chun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Wer Wing Chun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein.

Angebot 4: Fit von Kopf bis Fuß

Für: für jede Altersgruppe
Wann: 15.07.-05.08.2019
montags, 17:00-18:00 Uhr
Wo: Parkplatz am Hallenbad Wegberg, Maaseikerstr.
Anbieter: VHS
Inhalt: Freude an der Bewegung im Freien. Wir werden walken und Dehn- und Kräftigungsübungen einbauen.

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.