



Strom, Gas
und Wärme



Beschreibung der Sport im Park Angebote von A-Z

Aero Fit- Workout für den ganzen Körper

Das Workout für den ganzen Körper, es werden Kraft und Ausdauer trainiert an der frischen Luft.

Der Sportpark Bauchem bietet dafür ideale Voraussetzungen. Gemeinsam mit anderen wird die körperliche Fitness verbessert. Das Programm ist auch für Einsteiger geeignet.

Alles was Fit macht

Ein abwechslungsreiches Workout mit Ausdauer- und Kraftübungen. Beispielsweise durch Tabata Einheiten und Bauch-Beine-Po Übungen. Der Boltzplatz in Borschemich bietet da ein angenehmes Umfeld.

Baby Luftkur am Lago

Moderates Gehen mit Kinderwagen. Das Training wird an die Gruppe angepasst. Es gibt Stretching Pausen für die Mamas.

Bauch-Beine-Po

Effektives Bauch-Beine-Po Training mit Basisübungen. Das Training ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Das Training wird durch Musik unterstützt.

Bodyfit

Ein Body-Fitness-Programm, das deine Problem-Zonen kräftigt und Fettpölsterchen zum Schmelzen bringt. Fokus wird auf den gesamten Körper gelegt.

Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem gemeinsamen, sowie kurzweiligen, Workout wieder sportlich in Form.

Das Training ist auch für Einsteiger geeignet.

Bodyweight Workout

Ein ganzheitliches Kraft-/Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht bei dem viele Körperarten aktiviert werden.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Calisthenics im Park

Training mit dem eigenen Körpergewicht auf der extra für diese Übungen angelegten Anlage in Erkelenz. Es werden Variationen für Einsteiger und Fortgeschrittene geboten, so dass jeder am Programm teilnehmen kann. Teilnahme ab 8 Jahren möglich.

Dance Workout

Das Dance Workout bietet ein abwechslungsreiches Ausdauertraining zu aktueller Musik. Vielfach kommen Lateinamerikanische Rhythmen zum Einsatz und der Einstieg ist auch ohne Vorerfahrung jederzeit möglich. Es werden gemeinsam einfache Schrittfolgen getanzt und es spielt keine Rolle, wie gut man darin ist, wichtig ist nur, dass man Spaß dabei hat.

Faustball für alle ab 10 Jahren

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem der Ball mit dem Arm oder mit der Faust geschlagen wird. Es wird im Sommer auf Rasen und im Winter in der Halle gespielt.

Faustball wird in allen Altersgruppen, von den Minis bis zu den Senior*innen sowohl im Freizeit- als auch im Leistungssport gespielt wird. Es ist ein fairer Sport, ohne Körperkontakte und mit nur geringem Verletzungsrisiko. Das Spiel zeichnet sich besonders durch seine Dynamik, durch Athletik und Artistik, Kampf und Eleganz aus, wobei Spaß und Freude am Spiel sowie die Geselligkeit untereinander nie zu kurz kommen. Hier kann das Angebot jeder nutzen, der mal beim Faustball reinschnuppern möchte!

Fit durch den Sommer

Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining und somit ein effektives Ganzkörpertraining. Im Kraftbereich wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln gearbeitet. Ziel des Kurses ist es, die allgemeine Fitness zu verbessern sowie die gesamte Muskulatur zu kräftigen.

Fit für den Alltag

Das Angebot richtet sich gezielt an ältere Teilnehmer*innen. Mit diesem Programm unterstützen wir dabei, auch im Alter fit und selbständig zu bleiben mit Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen.

Fit im Park

Ist eine Konditions- und Koordinationstraining für Interessierte jeden Alters und ist auch für Einsteiger gut geeignet.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Fit mit Kinderwagen

Dieses Programm richtet sich an junge Eltern, die beim Training von Ihren Kindern im Kinderwagen begleitet werden. Bei einer Walking Runde mit dem Kinderwagen werden immer wieder aktive Pausen dazu genutzt, die Muskulatur der Eltern zu kräftigen und zu dehnen.

Fitness-Mix

Ein abwechslungsreiches Rundumpaket, bei dem zu motivierender Musik, Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit gefördert wird.

Frisch und mobilisiert durch den Sommer

Leichte Aerobic Grundschriffe zu motivierender Musik, walken, kräftigen und stretchen in schöner Atmosphäre.

Fußball für Männer

Ein Treffen für alle Männer, die gerne in lockerer Runde Fußball spielen möchten.

Gesundes Laufen: Von 0 auf 30

Gesundes moderates Laufen erlernen und damit die eigene körperliche Fitness sowie das Wohlbefinden verbessern. Auch für Laufeinsteiger geeignet.

Gospelworkout

Das Angebot ist ein Gruppen-Tanzkurs mit Gospelmusik. Die Teilnehmer erwarten eine tolle Zeit mit viel Spaß, Tanz, Musik und leichten Choreographien, dementsprechend ist der Einstieg jederzeit möglich. "Gospel Workout" ist ein Ganzkörpertraining mit geballter Ladung Energie und abschließender Entspannung.

Der Kurs ist für jede Zielgruppe, die Teilnehmer benötigen lediglich gute Laune, Spaß daran etwas Neues auszuprobieren, Freude an Bewegung und lockere Bekleidung.

Herz Qi Gong

QiGong zur Herzpflege wird mit elastischen Körperbewegungen und Selbst-Handbehandlungen ausgeführt. Die Übungen dienen der Pflege des Herzens und der Beruhigung des Blutes, sowie der Harmonisierung des Zentralnervensystems.

Herzkreislauftraining mit und ohne Rollator

Sport im Park

KreisSportBund
Heinsberg e.V.



AOK 



Strom, Gas
und Wärme



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Das Herzkreislauftraining wird in zwei verschiedenen Gruppen durchgeführt, mit oder ohne Rollator, so dass je nach Gesundheitsstand das Training individuell gestaltet werden kann.

Hoopers mit Hund

Wir bieten einen Einblick in den Hundesport für Anfänger. Hoopers ist eine Fun-Sportart die für jede Rasse geeignet ist. Wir bieten einen ersten Einstieg in Hoopers. Bei Hoopers geht es um Distanzarbeit daher muss hier ohne Leine gearbeitet werden.

Hula Hoop

Hula Hoop ist so viel mehr als nur ein Sport – es ist ein neues Lebensgefühl. Den Kopf ausschalten und dem Alltag für einen kurzen Moment entfliehen. Neue Kraft tanken und sich ganz auf sich konzentrieren - seine innere Mitte finden. Wir haben in einer begrenzten Anzahl Leihringe. Daher, wenn vorhanden, bitte den eigenen Ring mitbringen.

Im Wald entspannen mit Qi Gong

Qi Gong fördert die gesunde Balance, stärkt das Immunsystem und hält uns fit und beweglich. Im Wald genießt man zusätzlich die Kraft des Waldes und kann besonders gut in die Übungen hineinfinden.

Inklusives Walking

Ein leichtes Walking Training explizit ausgelegt als inklusives Angebot. Wir treffen uns an der Wohnstätte der Lebenshilfe und gehen gemeinsam walken. Ein tolles Angebot um gemeinsam eine tolle Zeit zu haben. Für Menschen mit und ohne Behinderung.

Inline Skating

Inline Skating für Einsteiger und Wieder-einsteiger. Gemeinsam wird die Technik und das Bremsen geübt. Es können Anfänger und Skater teilnehmen, die an ihrer Technik feilen möchten. Das Training ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Teilnahme nur mit Helm und Protektoren möglich.

Laufkurs

Das Lauftraining findet auf der Bahn statt, das ermöglicht jedem teilzunehmen und den individuellen Leistungsstand zu verbessern. Ob als Anfänger endlich mehr Minuten am Stück zu laufen oder als Fortgeschrittener die Zeit zu verbessern. Unser erfahrener Trainer hilft bei der Erreichung der Ziele.

Nordic Walking Einführungskurs





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Wir erlernen die Technik des Nordic-Walkings und kommen so zu einem gesunden, fitnessorientierten Gehen mit den Walking Stöcken. So kann gleichzeitig der Ober- und der Unterkörper trainiert werden.

Nordic Walking mit der ALFA Technik

Der Ausdauersport für jeden der mehr für seine Gesundheit tun möchte!

Mit der richtigen Technik zum gesundheitlichen Erfolg.

Besonders toll: Nordic Walking ist wirklich ohne Ausnahme für alle Altersgruppen geeignet.

Orientalischer Tanz

Fit, fröhlich und anmutig durch den Sommer tanzen mit den klassischen Bewegungen aus 1001Nacht. Grundbewegungen und Abläufe werden erklärt und anschließend zu kleinen Tanz-Abfolgen kombiniert.

Qi Gong

Qi Gong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie-Qi . Die Aktivierung der Lebensenergie-Qi wird durch einfache, erlernbare Körper-, Atem- und Meditationsübungen entfaltet.

Die Übungen fördern die Gesundheit und reduzieren Stress. So können einige körperliche Beschwerden gelindert werden. Qi Gong ist ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele, fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden, steigert Vitalität und Lebensfreude.

Da es sich um einfache, leicht erlernbare, fließende Bewegungen handelt, kommt es nicht auf Leistung an, sondern es geht um die Lust und Freude, den Körper sanft zu bewegen. Dadurch entsteht innere Zufriedenheit und mehr Selbstbewusstsein.

Rallye Obedience mit Hund

Wir bieten einen Einblick in den Hundesport für Anfänger. Rally Obedience ist eine Fun-Sportart, die für jede Rasse geeignet ist. Bei Rally Obedience wird mit den Hunden an der Leine gearbeitet werden.

Reaktivwalken mit Ganzkörper Übungen

Eine ca. 4-5 km lange Strecke durch den Erkelenzer Grüngürtel mit Raktoren (mit Granulat gefüllt) walken. Zwischen der Walkingstrecke Werden Kraftübungen durchgeführt.

Run&Work



KreisSportBund
Heinsberg e.V.





Strom, Gas
und Wärme



Ein anspruchsvolles Workout im Kraft- und Ausdauerbereich: 5-8 Krafteinheiten in Form von Intervalltraining, die jeweils mit einer Lafeinheit abgeschlossen werden
(Voraussetzung: Laufen und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht sollte kein Problem sein)

Smovey Walking

Lasse dich an diesem Tag durch spannende, inspirierende und motivierende Übungen begeistern, mit diesem Übungsangebot zur Anregung der Körperressourcen und purer Bewegungsfreude. Wenn du Interesse an der speziellen Wirkung der smoveys in Bezug auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat hast, dann solltest du dir dieses Sportangebot nicht entgehen lassen.

Spaß auf dem XXL SUP

Das XXL-SUP wird mit bis zu 7 Personen genutzt. Hier ist Teamwork gefragt und der Spaß ist vorprogrammiert. Es ist von Vorteil, bereits SUP-Erfahrung mitzubringen, jedoch kommen sportliche Menschen nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ebenfalls gut zurecht. Nur für sichere Schwimmer!

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Eltern und Kinder erleben gemeinsam abwechslungsreiche Bewegungsangebote für Kinder von zwei bis fünf Jahren. Es wird gezielt die Koordination gefördert dabei kommt der Spaß aber nicht zu kurz, so dass Eltern und Kinder gemeinsam eine tolle Zeit haben.

Spiel, Spaß und Bewegung inklusiv

Ein inklusives Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung an der Wohnstätte der Lebenshilfe in Kirchhoven. Wir machen gemeinsam Gymnastik mit und ohne Kleingeräte und genießen die gemeinsame Bewegung an der frischen Luft.

Tai-Chi

Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai-Chi für jeden geeignet und bietet eine gute Krankheitsvorbeugung und -behandlung bei Asthma, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenerkrankungen, Verdauungsstörungen und psychovegetativen Beschwerden. Tai-Chi ist für jeden geeignet und bietet die ideale Bewegungsform für den sanften (Wieder-)Einstieg.

Tanzparty für Kinder



KreisSportBund
Heinsberg e.V.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Tanzalarm! Gemeinsam Tanzen macht Spaß, daher erlernen wir mit Kindern von drei bis sechs Jahren einfache Tänze und tanzen mit ihnen. Tanzen und Tanzspiele sind die ideale Koordinations- und Ausdauerförderung für Kinder im Kitaalter und mit viel Spaß trainiert es sich am besten.

Waldbaden: Achtsamkeit im Wald

Lerne in einem 1,5 stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shirin Yoku kennen. Genieße verschiedene Sinnes- und Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungen in der heilsamen Waldluft. Erfahre Interessantes über die Therapeutische Wirkung des Waldes. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden.

Walking im Wald

Walken durch das Naturschutzgebiet „Scherresbruch/Nysterbach“. Ein Angebot für Walker*innen, die bereit sind für Strecken von 4-5 km. Die schöne Landschaft des Naturschutzgebietes mit den kleinen Hügeln kann so ideal zum Ausdauertraining genutzt werden.

Walking mit und ohne Stöcke

Beim Walking gemeinsam fit werden und bleiben. Wir treffen uns in Kirchhoven und gehen gemeinsam eine Stunde walken. Ob mit oder ohne Stöcke ist dabei egal, jede*r darf mitkommen und ist herzlich willkommen gemeinsam die Ausdauer zu stärken.

Werd' fit, mach mit! Für die ganze Familie

Fitness und Bewegung des eigenen Körpers steigern/erfahren. Als Hilfsmittel werden Alltagsgegenstände genutzt, wie Parkbank, Geländer, Bälle etc. Dabei darf die ganze Familie mitmachen und gemeinsam Spaß an der Bewegung finden.

Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein langsamer Yoga Stil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kannst du dein Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden.

Yogilates





Strom, Gas
und Wärme



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



ist eine Kombination aus Yoga und Pilates.

Das Konzept verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz. Hier finden sich Gemeinsamkeiten mit Yoga, das in der Regel auch langsam und konzentriert ausgeführt wird und bei dem der Atmung ebenfalls eine große Bedeutung zukommt. In diesem Angebot werden Elemente aus beiden Bereichen sinnvoll kombiniert um kraftvoll und entspannt aus der Stunde heraus zu gehen.

Zenbo - Bewegung und Balance in Achtsamkeit

Entdecke auf den Wegen der Achtsamkeit und Meditation neue, besondere Formen der Balance, Bewegung & Dehnung für Dich. Im Zenbo erlernst und entdeckst Du an TaiChi, QiGong, Yoga und Pilates angelehnte, einzelne Bewegungsfiguren, die Später zu harmonischen und kraftvollen Abläufen zusammengeführt werden.

Sport im Park

KreisSportBund
Heinsberg e.V.



AOK