

Heinsberg

Tao-Yoga und QiGong

Fit in den Tag starten

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 06.07. – 31.08.2021

dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr

Wo: Lago Laprello, Aussichtsturm, 52525 Heinsberg

Bitte mitbringen: flache Schuhe, bequeme-, wettergerechte Kleidung

Laufen lernen - Laufen für Anfänger

Lernen 30 Min. am Stück mit Freude zu Laufen

Für: Jugendliche/Erwachsene ab 16 Jahren

Wann: 07.07. – 25.08.2021

mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Stadion Heinsberg-Oberbruch, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg

Bitte mitbringen: wetterfeste Laufbekleidung, Getränke

Fit im Park

Konditions - und Koordinaditionstraining ohne Geräte

Für: 16 - 80 Jahre

Wann: 05.07. – 16.08.2021

montags und donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Parkplatz, Lago Laprello, 52525 Heinsberg



Strong Nation

Hochintensives Intervalltraining zu spannenden Beats

Für: 16 -55, sportliche Menschen ohne Rückenschäden

Wann: 05.07. – 02.08.2021

montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Parkplatz der AOK, Geilenkirchener Str. 2, 52525 Heinsberg

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch, Trainingshandschuhe

Mobilitytraining

Mobilisation, Stretching, Kräftigung, Lockerung

Für: ab 14 Jahre

Wann: 06.07. – 21.09.2021

dienstags, 17:15 - 18:15 Uhr

Wo: "Taktvoll-fit", Waldfeuchter Str. 96, 52525 Heinsberg

Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch

Outdoor Fitcamp

moderates Cardio-/Krafttraining mit Eigengewicht

Für: Erwachsene

Wann: 20.07. - 24.08.2021

dienstags, 19:30 -20:30 Uhr

Wo: Stadion, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte

smoveyFITNESS & - WALKING

Fit mit Schwung und Vibration

Für: Jugendliche und Erwachsene

Wann: 23.08. - 20.09.2021

montags, 19:00 -20:00 Uhr

Wo: Bootshaus am Lago, Fritz-Bauer-Str., 52525 Heinsberg

Bitte mitbringen: smovey´s falls vorhanden mitbringen, 12 smovey stehen zum Verleih zur Verfügung

Spiel, Spaß und Sport für KIDS

Koordination, Beweglichkeit und Entspannung

Für: Kinder 3 - 6 Jahre

Wann: 23.07. - 20.08.2021

freitags, 18:00 -19:00 Uhr

Wo: Stadion, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Training mit eigenen Körpergewicht

Kraft- und auch Ausdauerinheiten

Für: Jugendliche 14 - 19 Jahre

Wann: 09.07. - 20.08.2021

freitags, 18:00 -19:00 Uhr

Wo: Stadion, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Bewegung, Spiel und Spaß

Für: Kinder 6 - 10 Jahre

Wann: 28.07. - 29.09.2021

mittwochs, 16:00 -17:00 Uhr

Wo: Stadion, 52525 Heinsberg-Oberbruch

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk



Erkelenz

Alles was fit macht

Ganzkörpertraining, Intervall-Kraft-Koordinationsübungen

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 07.07. – 13.10.2021

mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Ziegelweiher - Mitte Rondell, nicht Rondell am Hotel!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Pilates - beweglich und stark werden

Effektive Ganzkörpertraining für jedes Alter

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 06.07. – 10.08.2021

dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Brüsseler Allee 23, 41812 Erkelenz, Terasse neben dem Gebäude

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Fit durch den Sommer

Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining.

Für: sportlich Interessierte, Wiedereinsteiger

Wann: 20.07. – 05.10.2021

dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

Wo: Ziegelweiherpark, Hotel am Weiher, Erkelenz

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

FitFunFamily

Spiel-Spaß-Sport-Angebot für die ganze Familie

Für: Ganze Familie, von jung bis alt

Wann: 17.08. – 28.09.2021

dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr

Wo: Schulhof Franziskusschule, Zehnthofweg 17, 41812 Erkelenz

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Slackline

Balancieren auf einem Schlauchband

Für: Interessierte ab 10 Jahren

Wann: 27.07. – 05.10.2021

dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Wo: Ziegelweiherpark, Erkelenz

Bitte mitbringen: Sportschuhe für draußen

Zirkeltraining

Training zur Verbesserung der Kraftausdauer

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 07.07. – 25.08.2021

mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Grünfläche am Spielplatz in Borschemich (neu), Erkelenz

Bitte mitbringen: Trainingsmatte und/oder Handtuch

Walking Handball

Alle die Ballsport mögen, aber nicht mehr so schnell laufen können

Für: Interessierte ab 50 Jahre

Wann: 03.08. – 28.09.2021

dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Sportplatz Hetzerath

Bitte mitbringen: Turnschuhe für draußen

Dance Workout

Kombination aus Tanz und Workout

Für: alle Interessierten ab 16 Jahre

Wann: 19.07. – 20.09.2021

montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Schulhof Franziskusschule, Zehnthofweg 17, 41812 Erkelenz

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Functional Fitness

Ganzkörper Workout

Für: alle Interessierten 12 - 60 Jahre

Wann: 05.07. – 26.07.2021

montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Kaufland Spielplatz (Bolzplatz), Erkelenz

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, evtl. Kettlebells

Waldfeucht

Nordic Walking

Runter vom Sofa und rein in die Natur

Für: Jugendliche und Erwachsene

Wann: 26.07. und 02.08.2021

montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Erksweg 10, 52525 Waldfeucht-Haaren

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, NW-Stöcke, Getränk

Smovey und Smovey-Walking

Fitnessstraining - mit Schwung und Vibration

Für: Interessierte jeden Alters (max. 10 Personen)

Wann: 12.07. - 19.07.2021

montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Erksweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränk

Autogenes Training für Kinder

Stressigen Situationen entkommen und sich beruhigen

Für: Kinder im 2. und 3. Schuljahr

Wann: 06.07. - 31.08.2021

dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Treffpunkt Marktplatz, 52525 Waldfeucht-Haaren

Bitte mitbringen: Matte, warme Kleidung, Getränk

Outdoor Fitcamp

moderates Cardio-/Krafttraining mit Eigengewicht

Für: Erwachsene

Wann: 27.07. - 17.08.2021

dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Wo: "Alter Sportplatz", Rothaer Str. , 52525 Waldfeucht-Haaren

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk



Wassenberg

Fit durch den Wald

NW- und Walkingtouren im Wassenberger Wald, 4 - 7 km

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 01.07. - 22.07.2021

donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Parkplatz, Erkelenzer Str., 41849 Wassenberg

Bitte mitbringen: wer möchte Nordic Walking Stöcke, Getränk

Wann: 04.08. - 25.08.2021

mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Parkplatz, Sporthalle Bergstr., 41849 Wassenberg

Bitte mitbringen: wer möchte Nordic Walking Stöcke, Getränke

Geilenkirchen

Tao-Yoga und QiGong

Fit in den Tag starten

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 07.07. – 01.09.2021
mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr
Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen
Bitte mitbringen: flache Schuhe, bequeme-, wettergerechte Kleidung

Das 1000kcal Workout

Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht

Für: 16-55 Jahre, sportliche Menschen ohne Rückenschäden
Wann: 08.07. - 05.08.2021
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Geropark, Spielplatz, 52511 Geilenkirchen
Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch, Trainingshandschuhe

Spiel und Spaß für Kids

Spielerisch nähern wir uns dem Schachspiel

Für: Jungen und Mädchen 6 - 14 Jahre
Wann: 06.07. - 10.08.2021
dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Wiese auf dem Schulhof Anita-Lichtenstein-Gesamtschule, 52511 Geilenkirchen
Bitte mitbringen: Sportbekleidung

Fit im Kopf und Körper

Fitnessübungen kombiniert mit kleinen Elementen für den Kopf

Für: alle Interessierte ab 16 Jahre
Wann: 06.07. - 10.08.2021
dienstags, 17:15 - 18:15 Uhr
Wo: Wiese auf dem Schulhof Anita-Lichtenstein-Gesamtschule, 52511 Geilenkirchen
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Getränk

Trailrunning leicht gemacht

Gesund und sicher in der Natur laufen

Für: Jugendliche/Erwachsene, die 45 Min Durchlaufen können
Wann: 19.08. - 23.09.2021
donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Heideparkplatz Grotenrath (Teverener Heide) Geilenkirchen
Bitte mitbringen: Laufschuhe, Laufbekleidung, Getränk



Hückelhoven

Latin Dance

Sommerliche Tanzfreude

Für: alle Interessierten
Wann: 08.07. – 15.07.2021
donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Hartlepooler Platz, Hückelhoven

Dance & Fun for Kids

Tanz, Spiel und Spass

(eine Begleitperson wird benötigt, Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern)

Für: Mädchen und Jungen von 6 - 12 Jahre
Wann: 20.07. – 21.09.2021
dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr
Wo: Aula Hückelhoven "am Stern"
Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Drumstick Fitness

Ganzkörpertraining mit Bewegung zur Musik

Für: alle Interessierten ab 16 Jahre
Wann: 20.07. – 21.09.2021
dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Aula Hückelhoven "am Stern"
Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Wegberg

Herz QiGong

Kraft tanken im Wald

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 01.07. - 19.08.2021
donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Tüschbroicher Mühle, Gerderhahner Str. 1, 41844 Wegberg
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränk

QiGong im Schulgarten

Fünf einfache Übungen zur Pflege der Gesundheit

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 05.07. - 16.08.2021
montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule am Beeckbach, Holtumer Str. 20, 41844 Wegberg, Parkplatz
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränk

Beweglich und fit in den Sommer

Bewegung und Spaß für Jedermann/Jedermann

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 05.07. - 26.07.2021
montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Schwimmbad, Maaseiker Str. 67, 41844 Wegberg

QiGong für den Rücken

Stärkung und Mobilisation von Nacken, Schulter und Rücken

Für: Interessierte jeden Alters
Wann: 07.07. - 25.08.2021
mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Weiher Burg Wegberg, Burgstraße 8, 41844 Wegberg

Und ein ganz besonderer Dank geht an unsere Sponsoren, die das Projekt „Sport im Park“ finanziell ermöglichen:



Wichtig:

Für alle Sportangebote werden Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk benötigt!

Aufgrund der vorherrschenden Covid-19 Situation ist eine Teilnahme an einem Sport im Park Angebot in diesem Jahr nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die Teilnehmerzahlen pro Angebot sind begrenzt. Also seien Sie schnell und sichern Sie sich einen Platz in Ihrem Wunschkurs.

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 Städten, den jeweiligen Stadtsporthverbänden, 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 werden. 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 niedrigschwelligen 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 unseren Kooperationspartnern bedanken, die „Sport im Park“ in unterschiedlichster Weise unterstützen: Die kommunalen Verwaltungen der Städte Heinsberg, Geilenkirchen, Erkelenz, Wegberg, Hückelhoven, Wassenberg und die Gemeinde Waldfeucht - die Stadtsporthverbände Heinsberg, Erkelenz, Geilenkirchen, Wegberg und Wassenberg.

Weiterhin bedanken wir uns bei den teilnehmenden Vereinen, welche die Sportangebote durchführen: SFC Erkelenz e.V. - TuS Hertha Hetzerath - Schachfreunde Geilenkirchen 1984 e.V. - TV Erkelenz 1860 e.V. - Pilates Lesson - SSV Wegberg in Kooperation mit Gabriele Tillmanns und Anette Odenthal - TV Eintracht Heinsberg 1897 e.V. - Kerstin Wessel - TuS Oberbruch 1909 e.V. - SC Myhl Leichtathletik e.V.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Sport im Park 2021



**Anmeldung unter:
www.ksb-heinsberg.de
oder telefonisch 02452 – 904005
unter Angabe von Name,
Adresse und Telefonnummer möglich.**

Tun auch Sie etwas für Ihre Gesundheit und schauen bei unseren Angeboten vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Infos unter www.ksb-heinsberg.de

