

Geschäftsstelle:

KSB Heinsberg e.V.
Kreisverwaltung Heinsberg
Valkenburger Str. 45
52525 Heinsberg
Tel. 0 24 52 90 40-05
Fax 0 24 52 90 40-10
E-Mail info@ksb-heinsberg.de
www.ksb-heinsberg.de

Öffnungszeiten:

Mo.: 9:00 -14:00 Uhr
Mi.: 9:00 -16:00 Uhr
Do: 12:00-16:00 Uhr
Fr.: 9:00-14:00 Uhr

Gefördert durch den



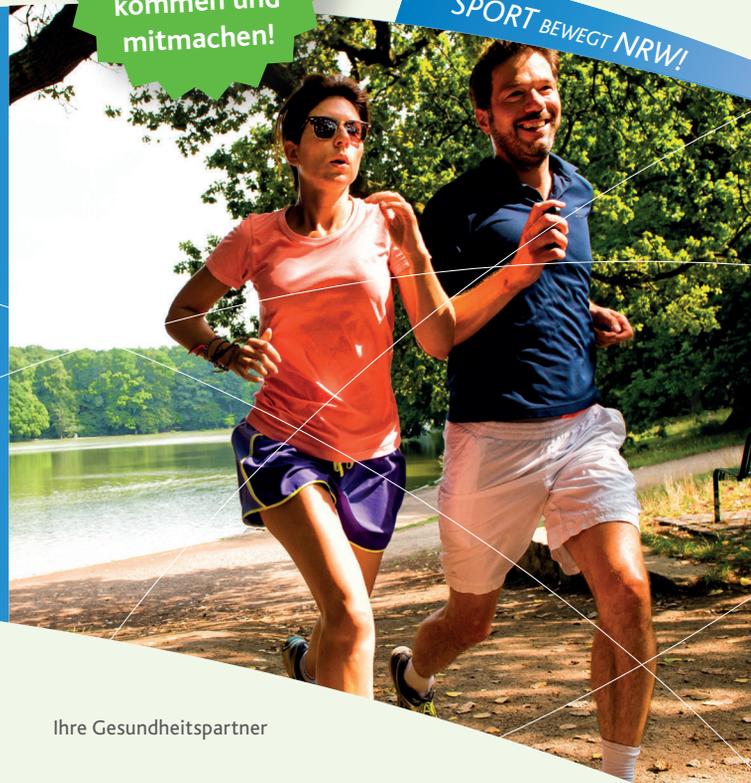
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Sport im Park

Kostenlose
Sportangebote:
Einfach vorbei-
kommen und
mitmachen!

SPORT BEWEGT NRW!

Nähere
Informationen zu den
Angeboten unter:
www.ksb-heinsberg.de
oder unter:
Tel. 0 24 52 90 40-05



Fotos: © LSB NRW Fotografen

in Kooperation mit



TanzSportVerein
Geilenkirchen

mit freundlicher Unterstützung



Stadt Geilenkirchen

Ihre Gesundheitspartner



KreisSportBund
Heinsberg e.V.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

Nordic Walking

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 17.07. - 21.08.2019
mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Wo: Teverener Heide, Parkplatz Geilenkirchen-Grotenrath

QiGong

Für: Interessierte jeden Alters

Wann: 18.07. - 29.08.2019
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen

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

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

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

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

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-Grotenrath

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

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

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

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

*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.

