

## 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 Stadtverbänden, 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 niedrigschwellige Angebote in wohnortnahe 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 und Wassenberg - die Stadtsportverbände Heinsberg, Erkelenz, Geilenkirchen, Wegberg und Wassenberg und die Volkshochschule im Kreis Heinsberg.

Weiterhin bedanken wir uns bei den teilnehmenden Vereinen, welche die Sportangebote durchführen: Turnverein Erkelenz 1860 e.V. – Ski- und Freizeitsport Club e.V. Erkelenz - Gesundheit Plus Erkelenz e.V. - Turnverein Eintracht Heinsberg 1897 e.V. – Allgemeiner Turnverein 1927 Geilenkirchen e.V. – SC Myhl Leichtathletik e.V. – DJK Wassenberg e.V. 1979 – Schach-freunde Geilenkirchen 1984 – AS-KA-DO e.V. – Turn- und Spielverein Oberbruch 1909 e.V. sowie die Kooperationspartner der Sportvereine Pilates Lesson – BewusstSein-feelgoodcoaching – Rur Activ

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



## Erkelenz

### Pilates

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 07.07. – 25.08.2020  
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Grünfläche hinter dem Gebäude des Studios Pilates Lesson, Brüsseler Allee 23, Erkelenz  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Faszien-Walking

Für: Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters  
Wann: 11.08. – 27.10.2020  
dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Wo: Treffpunkt im Ziegelweiherpark am Rondell neben Hotel am Weiher, Nordpromenade 7, Erkelenz  
Bitte mitbringen: Bauchtasche mit Getränk

### Alles was fit macht

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 02.07. – 24.09.2020  
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Spielplatz neben Hotel am Weiher Nordpromenade 7, Erkelenz  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Bootcamp Training für Männer

Für: Interessierte Männer jeden Alters  
Wann: 20.07. – 14.09.2020  
montags, 18:30 – 19:30 Uhr  
Wo: Grünfläche am Skateplatz gegenüber von Kaufland Adam-Stegerwald-Hof, Erkelenz  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Wandern im Kreis Heinsberg

Haberger Wald & Scherresbruch (ca. 10 km)  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Samstag, 03.10.2020 um 9:00 Uhr  
Wo: Sportplatz Granterath, In Granterath 135, Erkelenz

### Zirkeltraining

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 01.07. – 30.09.2020  
mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Grünfläche am Spielplatz Neu-Borschemich, Erkelenz, Sankt-Martinus-Straße  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

## Lauftreff

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 01.07. – 30.09.2020  
mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr  
Wo: Grünfläche am Spielplatz Neu-Borschemich, Erkelenz, Sankt-Martinus-Straße

## Geilenkirchen

### Qi Gong

Für: alle Altersgruppen  
Wann: 09.07. – 27.08.2019  
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen

### Wandern im Kreis Heinsberg

Großer Rundweg Teverener Heide, Geilenkirchen (ca. 10 km)  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Samstag, 12.09.2020 um 9:00 Uhr  
Wo: Parkplatz Grotenrath, 52511 Geilenkirchen

### Functional Training

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 20.07. – 10.08.2020  
montags, mittwochs und freitags 19:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Wurmauenpark Geilenkirchen  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Schach in Bewegung

Für: Schachinteressierte jeden Alters mit keinen oder geringen Vorkenntnissen  
Wann: 07.07. – 11.08.2020 (nicht am 21.07.2020)  
dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Wo: Wiese am Gelobad, Pestalozzistr., Geilenkirchen

### Fit mit Schach

Für: Personen, die die Schachregeln beherrschen  
Wann: 07.07. – 11.08.2020 (nicht am 21.07.2020)  
dienstags, 18:15 – 19:15 Uhr  
Wo: Wiese am Gelobad, Pestalozzistr., Geilenkirchen

### Yogilates

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 01.07. – 05.08.2020  
mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Seeplattform im Wurmauenpark, Geilenkirchen  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

# Sport im Park

SPORT IM KREIS HEINSBERG!



Anmeldung online unter

[www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

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

Infos unter [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)



## Heinsberg

### Qi Gong

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 03.07. – 18.09.2020  
freitags, 18:30 – 19:30 Uhr  
Wo: Auf dem Burgberg, Heinsberg

### Fit im Park

Für: Erwachsene von 16 bis 90 Jahren  
Wann: 06.07. – 11.08.2020  
montags und donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Fritz-Bauer-Str., Richtung Lago Laprello,  
nach Kreuzung Parkplatz links, Kolpingstr., Heinsberg

### Intensives Training für Körper und Geist

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 05.08. – 09.09.2020  
mittwochs, 18:00 – 18:45 Uhr  
Wo: Auf dem Burgberg Heinsberg

### Pilates – ganz sanft

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 05.08. – 09.09.2020  
mittwochs, 19:00 – 19:45 Uhr  
Ort: Auf dem Burgberg, Heinsberg  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Walking

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Dienstag, 14.07.2020 und Donnerstag, 16.07.2020  
18:00 – 20:15 Uhr  
Wo: Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg

### Nordic Walking

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Dienstag, 21.07.2020 und Donnerstag, 23.07.2020  
18:00 – 20:15 Uhr  
Wo: Bootshaus Lago Laprello, Fritzbauer-Str., Heinsberg  
Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke

### Smovey

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Dienstag, 28.07. und Donnerstag, 30.07.2020,  
18:00 – 19:30 Uhr  
Wo: Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg  
Smovey's stehen in begrenzter Stückzahl zur Verfügung

### Laufen aus Spaß an der Bewegung

3, 6, 9 und 12 Kilometer - Für alle etwas dabei!  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 07.07. – 22.09.2020  
dienstags, 17:30 Uhr  
Wo: Friedhof Oberbruch Rurstr. / Ecke Obere Haag

### Yoga & Meditation

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 02.07. – 03.09.2020  
donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr  
Wo: Wiese vor der Gesamtschule Oberbruch  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Tai-Chi & Qi Gong

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 02.07. – 03.09.2020  
donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr  
Wo: Wiese vor der Gesamtschule Oberbruch

### Tai Chi

Für: Interessierte zwischen 5 und 95 Jahren  
Wann: 07.07. – 11.08.2020  
dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Wo: Burgberg, Heinsberg

## Hückelhoven

### „Active in Nature“ – mit Körper und Geist durch die Natur

Für: Jugendliche und Erwachsene  
Wann: 16.08. – 25.10.2020  
sonntags, 14:30 – 15:30 Uhr  
Wo: "Stern", Hartlepoolerplatz 10, 41836 Hückelhoven

### Latin Dance & Fitness

Für: Interessierte jeden Alters, Kinder dürfen gerne begleiten  
Wann: 17.08. und 24.08.2020  
montags, 18:30 – 19:30 Uhr  
Wo: Hartlepooler Platz, Hückelhoven (am Rathaus)  
Bitte mitbringen: Handtuch

### Summer running all around

Für: Interessierte ab 16 Jahren  
Wann: 01.07. – 12.08.2020  
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr  
Wo: Adolfosee, Haus am See, Hückelhoven-Ratheim

## Wassenberg

### Qi Gong

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 10.07. – 28.08.2020  
freitags, 16:30 – 17:30 Uhr  
Wo: Küstersgäßchen/Ecke Kirchstraße, Wassenberg

### Wandern im Kreis Heinsberg

PREMIUM-Wanderweg Rode Beek, Rothenbach/NL (Nähe Wassenberg, ca. 11,5 km)  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Samstag, 08.08.2020 um 9:00 Uhr  
Wo: Parkplatz China-Restaurant "Große Natur",  
Rothenbach 1, 41849 Wassenberg

### Freestyle Workout

Für: Interessierte zwischen 14 und 60 Jahre  
Wann: 01.07. – 05.08.2020  
mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Burg Wassenberg, große Wiese vor dem Bergfried  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Summer running all around

Für: Interessierte ab 16 Jahren  
Wann: 19.08. – 30.09.2020  
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr  
Wo: Parkplatz Restaurant Tante Lucie, Wassenberg

### Walking Entdeckungstouren

Im Wassenberger Wald, Wegstrecken 5 – 7 km  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 09.07. – 30.07.2020  
donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt Parkplatz Wassenberg Alt Holland,  
Erkelenzer Str., (Eiscafé Kohlen)  
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergeeignete Kleidung, Walking  
Stöcke (falls vorhanden)

### Herbstwanderung

Durch Wald und Feld in Wassenberg, Wegstrecke 5 – 7 km  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 04.09. – 25.09.2020  
freitags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt Parkplatz Sportplatz Am Schwanderberg, Myhl  
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergeeignete Kleidung, Walking  
Stöcke (falls vorhanden)

## Wegberg

### Wandern im Kreis Heinsberg

Traumweg Wildes Schaagbachtal, Wildenrath (ca. 10 km)  
Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: Samstag, 24.10.2020 um 9:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt Haus Wildenrath, Naturparkweg 2,  
41844 Wegberg-Wildenrath

### Achtsamkeitswanderung & Qi Gong

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 07.07. – 25.08.2020  
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr  
Wo: Parkplatz an der Tüschenbroicher Mühle, Gerderhahner  
Str. 1, 41844 Wegberg  
Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und ein Getränk

### Bewegung und Spaß für Jedermann/-frau

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 06.07. – 27.07.2020  
montags, 17:00 – 18:00 Uhr  
Wo: Am Hallenbad, Maaseiker Str., Wegberg

### Qi Gong

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 01.07. – 16.09.2020  
mittwochs, 9:00 – 10:00 Uhr  
Wo: Stadtpark am Weiher, Burgstr., Wegberg

### Wichtig:

**Für alle Angebote werden Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend Getränke benötigt sowie bei der Angebotsreihe „Wandern im Kreis Heinsberg“ evtl. ein kleiner Snack für unterwegs.**

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

**Wir freuen uns auf  
Ihre Teilnahme!**