

Beschreibung der „Sport im Park“-Angebote von A-Z

Achtsamkeit im Wald

Eine perfekte Kombination aus Naturerfahrung und körperlicher Aktivität.

In diesem Angebot wird die Achtsamkeit in der Natur geschärft und gleichzeitig der Körper durch Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen gestärkt.

Es ist eine großartige Möglichkeit, Körper und Geist zu pflegen und gleichzeitig die Kraft der Natur zu nutzen.

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.

Alltagstraining Mensch/Hund

Alltagstraining und Bindungsaufbau/Stärkung zwischen Mensch und Hund.

Für Hundebesitzer jeden Alters, mit Hunden jeder Rasse.

Ausdauer trifft Kraft

Ein abwechslungsreiches Workout mit Ausdauer- und Kraftübungen. Beispielsweise durch Tabata-Einheiten und Bauch-Beine-Po Übungen. Wir starten mit ca. 2km joggen am Stück, anschließend folgen Kraftübungen am Gerät oder mit dem eigenen Körpergewicht.

Aquajogging

Ein moderates Herz-Kreislauf Training im Tiefwasser-unterstützt durch einen Aqua-Gürtel.

Beine-Arme-Rücken-Training

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten. Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Body Fitness Challenge

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.



Strom, Gas
und Wärme



Body Workout / Bodyweight Workout

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

BuggyFit-Sport 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. Ein moderates ganzheitliches Training für Eltern.

Calisthenics im Park

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

Dance Workout für Jugendliche

altersgerechtes Tanzworkout wo der Spaßfaktor an erster Stelle steht.

Drumstick-Workout

Bei diesem Workout wird der ganze Körper trainiert. Um mitzumachen, muss man kein Schlagzeuger sein. Der Kurs ist für unterschiedliche Fitnesslevel geeignet. Der Spaßfaktor mit guter Musik und die Bewegung zum Rhythmus stehen im Vordergrund. Durch den Widerstand der „Ripstix“ werden die Schultern, der Bizeps, der Trizeps und die Unterarme trainiert.

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 im Park

Fitness, Kräftigung und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht.

Fitness-Mix

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

Functional Fitness

Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Förderung der Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Gesundes Laufen: Von 0 auf 30

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

Gymnastik im Grünen

Verbessern sie ihre physische und geistige Kraft mit moderaten Fitnessübungen und Atem-Entspannungstechniken.

HerzKreislauftraining mit und ohne Rollator

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

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.

Inline Skating

Inline Skating für Einsteiger und Wiedereinsteiger. 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.

KAHA® fördert eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar!

Kickstart-Fitness

Entdecke eine Vielzahl von Übungen und Trainingsmethoden bei einem Ganzkörpertraining, mit denen du deine persönliche Fitness verbessern kannst.

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Kräftigung großer Muskelketten und Koordination.

Fordere dich selbst heraus mit etwas anstrengenderen aber anfängerfreundlichen Techniken ohne Equipment mit Freude an der Bewegung in der Natur.

Umfang und Intensität werden durch intervallartige Belastungen der augenblicklichen individuellen Leistungsfähigkeit angepasst: beispielsweise durch Pausenlänge und Übungsvarianten mit höheren und geringeren Belastungsreizen, so dass jeder sich individuell anstrengen kann.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



Laufbahntraining Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lauftechnik / Lauf ABC / Intervalltraining

Lauf mal wieder

Laufen in der Gruppe in der Teverener Heide, 40min bis 60min Laufen in moderatem gesundheitsorientiertem Tempo.

Mini Dance

Tanzalarm! Gemeinsam Tanzen macht Spaß, daher erlernen wir mit Kindern von vier bis sieben Jahren einfache Tänze. Tanzen mit viel Spaß und Leichtigkeit. Wir tanzen zu moderner Musik, sowie auch altbekannten Klassikern. Hierbei wird das Körperbewusstsein, die Koordination sowie das Selbstbewusstsein gefördert.

Mobility/ Bewegungsangebot für Ältere

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

Nordic Walking für Anfänger

Nordic Walking ist ein perfektes Ausdauertraining, schont die Gelenke und unterstützt beim Abnehmen. In nur 8 aufeinander aufbauenden Kursstunden wird der richtigen Umgang mit den Nordic-Walking-Stöcken und den optimalen Armeinsatz als Motor der gesunden Ganzkörperbewegung erlernt. **Dazu ist ein Einstieg innerhalb der ersten beiden Kursstunden nötig!**

Nordic Walking Einführungskurs

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 1001 Nacht. Grundbewegungen und Abläufe werden erklärt und anschließend zu kleinen Tanz-Abfolgen kombiniert.





Strom, Gas
und Wärme



Power Dance & Fun

Tänzerische Schrittkombinationen aus Aerobic, Zumba® und verschiedenen Tanzrichtungen zu angesagter Musik.

Qi Gong Balance für Körper und Seele

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.

Qi Gong der Tierwelt für Kinder

Mit leicht zu erlernenden Qi Gong Übungen, die der Tierwelt abgeschaut sind und deren Bewegungen imitieren den Körper stärken und den Geist beruhigen - speziell für Kinder und Eltern als Begleitung. Bei Kindern ist die Aufmerksamkeitsspanne noch nicht so hoch, daher nur 30 min.

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!

Spazieren / Bewegung an der frischen Luft-Inklusion

ca. 1Stunde Bewegung an der frischen Luft

Spiel und Spaß auf dem Schulhof

Cooler Spielideen in freien um die Schulfeiern abwechslungsreich mit ganz viel Bewegung zu gestalten. Für Schulkinder von sechs bis zehn Jahren.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



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.

Sportliches Radfahren

Erkunden des Gebiets um Geilenkirchen mit dem Fahrrad. Geplant werden Rundtouren mit einer Tourlänge von 20 - 30 Km.

Step- Aerobic / Aerobic

Step Aerobic ist gut für den Einstieg in den Sport geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit einfachen Schrittkombinationen wird gestartet.

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.

Tanz und Bewegungsstunde für Kindergartenkinder

Tanzalarm! Gemeinsam Tanzen macht Spaß, daher erlernen wir mit Kindern von drei bis sechs Jahren einfache Tänze und tanzen mit ihnen. 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 meets Power Workout

Ein Walking Workout ist eine effektive Möglichkeit, um fit zu bleiben und kcal zu verbrennen, ohne dabei hohe Belastungen für die Gelenke zu verursachen. In diesem Kurs werden verschiedene Walking-Techniken mit und ohne Sport Equipment verwendet, um die Ausdauer zu verbessern und den gesamten Körper zu trainieren und dabei die frische Luft genießen.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



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, jeder darf mitkommen und ist herzlich willkommen gemeinsam die Ausdauer zu stärken.

Wander dich fit im Wald

Wanderungen mit und ohne Nordic Walking-Stöcke.

Wegstrecken zwischen 5 und 7 km auf unterschiedlichen Wegen.

Lockerungs- und Dehnungsübungen inklusive.

Wohlfühlwanderung

Wohlfühlwandern ist eine wunderbare Kombination aus kurzen Wanderpassagen, sanften Fitnessübungen und wohltuenden Entspannungseinheiten. Es fördert die Beweglichkeit, steigert nachhaltig die Ausdauer und verbessert die körperliche und mentale Entspannungsfähigkeit. Kurze Infoeinheiten und praxisnahe Impulse runden die gemeinsame Wanderung ab und tragen dazu bei, Freude an Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

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.

Yobata

Yoga trifft Tabata! Ein abwechslungsreiches Workout mit Ausdauer- und Kraftübungen. Beispielsweise 6min Yoga gefolgt von 4min Tabata, 1 Stunde ohne Pausen auspowern ist angesagt!

Pilates & Yoga

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.





Strom, Gas
und Wärme



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



forum



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.

Zumba®

Beim Zumba® handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem Aerobic-Bewegungen mit tänzerischen Elementen kombiniert werden. Im Vergleich zu Aerobic ist Zumba® jedoch deutlich einfacher zu erlernen: Denn es muss keine komplizierte Choreografie einstudiert werden, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv.

Zumba® 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.

