

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 Stadtsportverbänden, 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 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

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

Infos unter 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 Tüschbroicher 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!