

## 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 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, Wassenberg und die Gemeinde Waldfeucht - die Stadtsportverbände 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](http://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](http://www.ksb-heinsberg.de)

