

Waldfeucht

Smovey und Smovey Walking

Wann: dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
03.06.2025, 10.06.2025, 17.06.2025, 24.06.2025
Wo: Zollweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren
Schwungringe werden bei Bedarf gestellt

Nordic Walking

Wann: montags, 9:30 - 11:00 Uhr
02.06.2025, 09.06.2025, 16.06.2025, 23.06.2025
Wo: Zollweg 16, 52525 Waldfeucht-Haaren

Gangelt

Functional Fitness

Wann: dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
20.05.2025, 10.06.2025, 17.06.2025, 24.06.2025,
15.07.2025, 22.07.2025, 29.07.2025, 05.08.2025,
12.08.2025, 09.09.2025
Wo: Sportplatz Gangelt, Frankenstrasse an der Gesamtschule,
Maps: X2V3 + RXW Gangelt

Lauftechnik / Lauf-ABC / Intervalltraining

Wann: montags, 18:00 - 19:00 Uhr
19.05.2025, 16.06.2025, 23.06.2025, 14.07.2025,
21.07.2025, 28.07.2025, 04.08.2025, 11.08.2025,
08.09.2025
Wo: Sportplatz Gangelt, Frankenstrasse an der Gesamtschule,
Maps: X2V3 + RXW Gangelt

Wassenberg

Bodyweight Workout

Wann: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr
23.05.2025, 06.06.2025, 13.06.2025, 27.06.2025, 04.07.2025,
11.07.2025, 18.07.2025, 25.07.2025, 01.08.2025, 29.08.2025,
05.09.2025, 12.09.2025
Wo: Burg Wassenberg Heckentheater (große Wiese)
Auf dem Burgberg, 41849 Wassenberg
Bitte eine Matte mitbringen

Nordic-Walking

Wann: Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
18.07.2025
Wo: Grenze Rothenbach, schräg gegenüber von Restaurant
Bitte eigene Stöcke mitbringen

Fitness-Mix

Wann: montags und donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
14.07.2025, 17.07.2025, 21.07.2025, 24.07.2025, 28.07.2025,
31.07.2025, 25.08.2025, 28.08.2025
Wo: Burg Wassenberg Heckentheater (große Wiese)
Auf dem Burgberg, 41849 Wassenberg
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Nordic-Walking - Einführungskurs

Wann: dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
20.05.2025, 27.05.2025, 03.06.2025, 10.06.2025
Wo: An der Windmühle/Klosterstr., 41849 Wassenberg

Bewegung und Spaß im Wald

Wann: Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
13.09.2025
Wo: Parkplatz gegenüber Restaurant "Tante Lucie"
An der Windmühle, 41849 Wassenberg

Bewegung und Naturspiele für Kinder von 2-5 Jahren mit Begleitung

Power Dance & Fun

Wann: donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr
07.08.2025, 14.08.2025, 21.08.2025
Wo: Restaurant Burg Wassenberg "Heckentheater"
Auf der Wiesenfläche, 41849 Wassenberg

Mini Dance

Wann: donnerstags, 16:45 - 17:45 Uhr
07.08.2025, 14.08.2025, 21.08.2025
Wo: Restaurant Burg Wassenberg "Heckentheater"
Auf der Wiesenfläche, 41849 Wassenberg

ca. 4-8 Jahre mit Begleitung

Fit & Fun - Ganzkörpertraining

Wann: montags, 19:00 - 20:00 Uhr
04.08.2025, 11.08.2025, 18.08.2025, 25.08.2025
Wo: Restaurant Burg Wassenberg "Heckentheater"
Auf der Wiesenfläche, 41849 Wassenberg

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Mami-Fit

Wann: donnerstags, 9:00 - 10:00 Uhr
22.05.2025, 05.06.2025, 12.06.2025, 26.06.2025, 03.07.2025,
21.08.2025, 04.09.2025, 11.09.2025
Wo: Parkplatz Pontorsonallee, 41849 Wassenberg
Mit Kinderwagen oder Trage, Kinder ab 3 Monate bis 2 Jahren

Vitale Wirbelsäule

Wann: sonntags, 9:00 - 10:30 Uhr
08.06.2025, 17.08.2025
Wo: Wassenberger Burg, große Wiese am Mammutbaum,
41849 Wassenberg
Bitte eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Wild Naya Yoga mit Live Handpan-Musik

Wann: sonntags, 9:00 - 10:30 Uhr
06.07.2025, 07.09.2025
Wo: Wassenberger Burg, große Wiese am Mammutbaum,
41849 Wassenberg

Bitte Yoga-Gurt oder Schal, sowie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Wegberg

Kraftausdauerpower mit Zumba®

Wann: montags, 19:30 - 20:30 Uhr
30.06.2025, 07.07.2025, 18.08.2025, 25.08.2025
Wo: Parkplatz am Hallenbad, Maaseikerstr., 41844 Wegberg

Fit duch den Sommer - Ganzkörpertraining

Wann: montags, 18:30 - 19:30 Uhr
18.08.2025, 25.08.2025
Wo: Parkplatz am Hallenbad, Maaseikerstr., 41844 Wegberg
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Fit duch den Sommer - Ganzkörpertraining

Wann: montags, 17:00 - 18:00 Uhr
02.06.2025, 16.06.2025, 23.06.2025, 30.06.2025
Wo: Vor dem Hallenbad, Maaseikerstr. 67, 41844 Wegberg

Aktiv im Stadtpark

Wann: mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
25.06.2025, 02.07.2025, 09.07.2025, 16.07.2025,
23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025
Wo: Stadtpark, an den Sportgeräten, am Parkplatz Schwalmaue

Kraftausdauerpower mit Zumba®

Wann: Samstag, 12:00 - 13:00 Uhr
14.06.2025
Wo: Rathausplatz 25, 41844 Wegberg

Yoga.Deeper.Senses

Wann: donnerstags 17:00 - 18:30 Uhr
14.08.2025, 21.08.2025
Wo: Vor dem Hallenbad, Maaseikerstr. 67, 41844 Wegberg
Bitte eine Matte, Decke und wenn vorhanden, einen Yoga-Block mitbringen

Hula Hoop

Wann: dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
15.07.2025, 17.07.2025, 22.07.2025, 24.07.2025
Wo: Vor dem Hallenbad, Maaseikerstr. 67, 41844 Wegberg

Gesundheits- und Wohlfühlwandern

Fit und entspannt durch die Natur
Wann: donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr
05.06.2025, 03.07.2025
Wo: Parkplatz, Zum Thomeshof 3, 41844 Wegberg-Schwaam

Im Wald entspannen mit Qigong

Wann: dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
15.07.2025, 22.07.2025, 29.07.2025, 05.08.2025,
12.08.2025, 19.08.2025, 26.08.2025
Wo: Tüschbroicher Mühle am Parkautomat (Parkgebühren)

Selfkant

DeepYa®

Wann: mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr
21.05.2025, 28.05.2025, 04.06.2025, 11.06.2025,
18.06.2025, 25.06.2025, 02.07.2025, 09.07.2025
Wo: Eingang Altenheim St. Josef, Biesener Weg 53, 52538 Sefkant
Bitte eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Smovey und Smovey Walking

Wann: dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
01.07.2025, 08.07.2025
Wo: Selfkantstr. 1, 52538 Selfkant-Heilder

Yin-Yoga

Wann: ab 19:00 - 20:30 Uhr
Montag, 14.07.2025 und Donnerstag, 17.07.2025
Wo: Eingang Altenheim St. Josef,
Biesener Weg 53, 52538 Sefkant
Bitte eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Übach-Palenberg

DeepYa®

Wann: donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
05.06.2025, 12.06.2025, 26.06.2025, 03.07.2025,
10.07.2025, 17.07.2025, 24.07.2025, 31.07.2025
Wo: In der Schley, Übach-Palenberg
Bitte eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Für alle Sportangebote werden
Sportkleidung, Sportschuhe und
ein Getränk benötigt!

Eine genaue Beschreibung der
einzelnen Angebote finden Sie auf unserer
Internetseite

www.ksb-heinsberg.de

Folgen sie uns auf



**Strom, Gas
und Wärme**



Persönlich · Fair · Genossenschaftlich



Volksbank Erkelenz · Volksbank Meerbusch · Volksbank Willich



Anton-Heinen-Volkshochschule
des Kreises Heinsberg



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 Kommunen, den jeweiligen Sportverbänden, 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. 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 Wohnortnähe 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 den kommunalen Verwaltungen und den Sportverbänden für ihre Unterstützung bedanken.

Weiterhin bedanken wir uns bei allen teilnehmenden Vereinen, Übungsleitern und Referenten. Ohne ihr Engagement wäre die Durchführung von „Sport im Park“ nicht möglich.

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



**Sport
im Park**

Kreis Heinsberg 2025



**19. Mai -
14. September**

**Vielseitige Sportangebote im Grünen
- kostenlos in allen Kommunen -**

**„Beweg‘ dich nicht im Kreis,
beweg‘ dich im KREIS!“**

Wir freuen uns auf euch!

Hückelhoven

Mobilitytraining für Senioren mit Zumba® light

Wann: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.2025, 27.08.2025
Wo: Schalompark, Parkhofstr. 55, 41836 Hückelhoven

Tanz und Bewegungsstunde für Kita Kinder

Wann: mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr
16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.2025, 27.08.2025
Wo: Schalompark, Parkhofstr. 55, 41836 Hückelhoven
Kinder von 2-6 Jahren mit Begleitung

Power, Bewegungsstunde für Kinder mit Zumba®

Wann: mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr
16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.2025, 27.08.2025
Wo: Schalompark, Parkhofstr. 55, 41836 Hückelhoven
Kinder von 6-10 Jahren mit Begleitung

Inline-Skate

Wann: sonntags, 10:30 - 11:30 Uhr
25.05.2025, 01.06.2025, 08.06.2025, 15.06.2025, 22.06.2025
Wo: Parkplatz Roller, Am Landabsatz 6, 41836 Hückelhoven
Ohne Helm kein Training! Bitte Inliner mit 6 oder 8 Rollen mitbringen!

Kraftausdauerpower mit Zumba®

Wann: mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.2025, 27.08.2025
Wo: Schalompark, Parkhofstr. 55, 41836 Hückelhoven

Kickstart-Fitness

Wann: Mi. 19:00 - 20:00 Uhr
16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.2025
Wo: Parkplatz Friedhof, Am Lieberg, 41836 Hückelhoven

Heinsberg

Mami-Fit

Wann: dienstags, 15:30 - 16:30 Uhr
27.05.2025, 03.06.2025, 10.06.2025, 17.06.2025, 24.06.2025, 01.07.2025, 08.07.2025
Wo: Lago Laprello, Am roten Klettergerüst, Fritz-Bauer-Str., 52525 Heinsberg

Pilates

Wann: freitags, 17:00 - 18:00 Uhr
20.06.2025, 27.06.2025, 04.07.2025, 11.07.2025, 18.07.2025, 25.07.2025, 01.08.2025, 08.08.2025, 15.08.2025
Wo: Heinsberg Lago Laprello

Balance für Körper und Seele mit Qi Gong

Wann: mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr
28.05.2025, 04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025, 25.06.2025
Wo: Lago Laprello, Horster Weg, 52525 Heinsberg
Strand neben dem Horster See - an der Steinsäule

InsideFlow Yoga

Wann: montags, 18:30 - 19:30 Uhr
23.06.2025, 30.06.2025, 07.06.2025, 14.06.2025, 21.06.2025, 28.06.2025, 04.08.2025, 11.08.2025, 18.08.2025
Wo: Heinsberg Lago Laprello
Bitte Matte mitbringen

Herz-Qi-Gong

Wann: Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr
17.07.2025
Wo: Burgfried, 52525 Heinsberg
Leichtes Schuhwerk

Spiel-Spaß-Bewegung Inklusion

Wann: montags, 18:45 - 20:00 Uhr
26.05.2025, 02.06.2025, 16.06.2025, 07.07.2025, 21.07.2025
Wo: Wohnstätte der Lebenshilfe, Stapperstr., 52525 Heinsberg-Kirchhoven

Nordic Walking / Walking

Wann: mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025, 25.06.2025, 02.07.2025, 09.07.2025, 16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025
Wo: Brunnen-Schule, Waldfeuchter Str. 209, 52525 Heinsberg-Kirchhoven

Nordic Walking / Walking

Wann: montags, 09:00 - 10:00 Uhr
02.06.2025, 16.06.2025, 23.06.2025, 30.06.2025, 07.07.2025, 14.07.2025, 21.07.2025, 28.07.2025
Wo: Parkplatz an der Kirche, Waldfeuchter Str. 170, 52525 Heinsberg-Kirchhoven

Fit im Park

Wann: montags und donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
14.07.2024, 28.07.2025, 04.08.2025, 11.08.2025, 18.08.2025, 25.08.2025
Wo: Lago Laprello, Parkplatz, Fritz-Bauer-Straße 60, 52525 Heinsberg

Brasil®-Walk

Wann: montags, 19:00 - 20:00 Uhr
07.07.2025, 14.07.2025
Wo: Lago Laprello, Parkplatz, Fritz-Bauer-Str., 52525 Heinsberg
Bitte eigene Brasils mitbringen falls vorhanden

Fitness-Mix

Wann: mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.25
Wo: Eingang am Stadion, Carl-Diem-Str., 52525 Heinsberg-Oberbruch
Bitte eine Matte mitbringen



Erkelenz

Yin und Yang Yoga

Wann: donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
21.08.2025, 28.08.2025, 04.09.2025, 11.09.2025
Wo: Ziegelweiherpark, Hotel am Park, 41812 Erkelenz
Bitte eine Matte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen

Beine-Arme-Rücken Training

Wann: mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr
02.07.2025, 09.07.2025, 16.07.2025, 23.07.2025
Wo: Wiese an der Mehrzweckhalle, 41812 Erkelenz-Hetzerath

Fit Kids

Wann: donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr
26.06.2025, 03.07.2025, 10.07.2025
Wo: Wiese an der Mehrzweckhalle, 41812 Erkelenz-Hetzerath
Training für Grundschulkinder ca. 6-11 Jahre - mit Begleitung

Pilates

Wann: mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr
21.05.2025, 28.05.2025, 04.06.2025
Wo: Pilates-Lesson, Brüsseler Allee 23, 41812 Erkelenz
Auf der Terrasse vor dem Gebäude
Bitte Pilates-Matte mitbrigen

ZENbo - Elemente Aus Tai Chi, Qi Gong

sowie Bewegungen in Balance nach asiatischer Tradition
Wann: dienstags und donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr
05.08.2025, 07.08.2025, 12.08.2025, 14.08.2025, 19.08.2025, 21.08.2025, 26.08.2025, 28.08.2025
Wo: Ziegelweiherpark, Hotel am Park, 41812 Erkelenz

Reaktiv-Walken

Wann: mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
02.07.2025, 09.07.2025, 16.07.2025, 23.07.2025
Wo: Luise-Hensel-Schule, Salierring 255, 41812 Erkelenz

Kraftausdauerpower mit Zumba®

Wann: mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr
25.06.202, 02.07.2025, 09.07.2025, 27.08.2025, 03.09.2025, 10.09.2025
Wo: Sportplatz-Hetzerath, Feldstrasse, 41812 Erkelenz

Fit for Fun - Ganzkörper-Workout

Wann: freitags, 09:15 - 10.15 Uhr
29.08.2025, 05.09.2025
Wo: Sportplatz Kückhoven, Katzemer Str. 2 - 41812 Erkelenz
Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen

Walking Workout

Wann: montags, 18:30 - 19:30 Uhr
22.05.2025, 29.05.2025, 05.06.2025, 12.06.2025, 19.06.2025, 16.06.2025, 03.07.2025, 10.07.2025, 17.07.2025, 24.07.2025
Wo: Rondell Zielweiherpark, Burgparkplatz, 41812 Erkelenz

BodyEffect Camp

Wann: donnerstags, 08:30 - 19:30 Uhr
19.05.2025, 26.05.2025, 02.06.2025, 09.06.2025, 16.06.2025, 23.06.2025, 30.06.2025, 07.07.2025, 14.07.2025, 21.07.2025
Wo: Willy-Stein-Stadion, Westpromenade, 41812 Erkelenz
Bitte Matte mitbringen

Pilates

Wann: samstags, 10:00 - 11:00 Uhr
14.06.2025, 26.07.2025, 16.08.2025
Wo: Rondell Zielweiherpark, Burgparkplatz, 41812 Erkelenz
Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen

Kraftausdauerpower mit Zumba®

Wann: samstags, 10:00 - 11:00 Uhr
21.06.2025, 19.07.2025, 09.08.2025
Wo: Rondell Zielweiherpark, Burgparkplatz, 41812 Erkelenz

Calisthenics im Park

Wann: samstags, 11:00 - 12:00 Uhr
07.06.2025, 14.06.2025, 21.06.2025, 28.06.2025, 05.07.2025, 12.07.2025, 19.07.2025
Wo: Calisthenics-Anlage, Adam-Stegerwald-Hof, 41812 Erkelenz

Drumstick-Workout

Wann: dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
01.07.2025, 08.07.2025, 15.07.2025
Wo: Schulhof - Luise-Hensel-Grundschule, 41812 Erkelenz-Hetzerath
Bitte eigene Drumsticks mitbringen falls vorhanden

Fit im Park

Wann: montags, 19:00 - 20:00 Uhr
19.05.2025, 26.05.2025, 02.06.2025, 16.06.2025, 23.06.2025, 30.06.2025, 07.07.2025, 14.07.2025, 21.07.2025, 28.07.2025
Wo: Rondell Zielweiherpark, Burgparkplatz, 41812 Erkelenz

Laufen für Anfänger & Wiedereinsteiger

Wann: mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
21.05.2025, 28.05.2025, 04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025, 25.06.2025, 02.07.2025, 09.07.2025, 16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025
Wo: Rondell Zielweiherpark, Burgparkplatz, 41812 Erkelenz

Geilenkirchen

Brainwalking - Denkspaziergang

Wann: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
21.05.2025, 28.05.2025, 04.06.2025, 25.06.2025
Wo: Burg Trips, 52511 Geilenkirchen
Nur die ersten 12 Teilnehmer vor Ort werden berücksichtigt

Walking und mehr

Wann: montags, 19:00 - 20:00 Uhr
19.05.2025, 26.05.2025, 02.06.2025, 09.06.2025
Wo: Nikolaus-Becker-Str., Geilenkirchen, Parkplatz "Haus des Handwerks"

Kraftausdauerpower mit Zumba Fitness®

Wann: montags, 18:00 - 19:00 Uhr
16.06.2025, 23.06.2025, 30.06.2025, 07.07.2025, 14.07.2025, 21.07.2025, 28.07.2025, 04.08.2025, 11.08.2025, 18.08.2025
Wo: Wurmauenpark, Plattform am See, 52511 Geilenkirchen



"OpenAir-Obic"

Wann: montags, 17:30 - 18:30 Uhr
14.07.2025, 21.07.2025, 28.07.2025, 04.08.2025, 11.08.2025, 18.08.2025
Wo: Vorplatz Gelobad-Bürgerhaus Bauchem, 52511 Geilenkirchen

Nordic Walking

Wann: mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
16.07.2025, 23.07.2025, 30.07.2025, 06.08.2025, 13.08.2025, 20.08.2025
Wo: Parkplatz Grotenrath, Teverener Heide
Ü50 - Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen falls vorhanden

Yin-Yoga

Wann: freitags, 10:00 - 11:00 Uhr
20.06.2025, 18.07.2025, 15.08.2025
Wo: Wurmauenpark, Plattform am See, 52511 Geilenkirchen
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Step-Aerobic für Anfänger

Wann: dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr
15.07.2025, 22.07.2025, 29.07.2025, 05.08.2025, 12.08.2025, 19.08.2025, 26.08.2025
Wo: Schulhof Gemeinschaftsgrundschule Geilenkirchen, Sittarder Str. 12, 52511 Geilenkirchen
Ab 16 Jahren

Rückentraining-Pilates-Mix

Wann: donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
17.07.2025, 24.07.2025, 31.07.2025
Wo: Schulhof Gemeinschaftsgrundschule Geilenkirchen, Sittarder Str. 12, 52511 Geilenkirchen
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Lauf mal wieder

Wann: dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr
15.07.2025, 22.07.2025, 29.07.2025, 05.08.2025, 12.08.2025, 19.08.2025, 26.08.2025
Wo: Teverener Heide, Waldparkplatz, Grotenrath

Sportliches Radfahren im Kreis Heinsberg

Wann: freitags, 18:00 - 19:00 Uhr
18.07.2025, 25.07.2025, 01.08.25, 08.08.25, 15.08.2025, 22.08.2025
Wo: Parkplatz Gelobad, Pestalozzistr., 52511 Geilenkirchen
Eigenes Fahrrad + Fahrradhelm mitbringen

Hula Hoop und mehr

Wann: dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr
15.07.2025, 22.07.2025, 29.07.2025
Wo: Vorplatz Gelobad - Bürgerhaus Bauchem, 52511 Geilenkirchen
Bitte eigenen Hula Hoop mitbringen falls vorhanden

Mobilitytraining mit Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Wann: mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr
02.07.2025, 06.08.2025
Wo: Wurmauenpark, Plattform am See, 52511 Geilenkirchen
**Bitte Gymastikmatte mitbringen.
Nur die ersten 15 Teilnehmer werden berücksichtigt**

Balance By Joysira

Wann: donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr
05.06.2025, 12.06.2025, 26.06.2025, 03.07.2025, 10.07.2025, 17.07.2025, 24.07.2025, 31.07.2025
Wo: Wurmauenpark, Plattform am See, 52511 Geilenkirchen
Bitte Gymastikmatte mitbringen.

Fit & Power - Langhantel Training

Wann: montags und mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr
04.06.2025, 02.07.2025, 30.07.2025
Wo: Wurmauenpark, Plattform am See, 52511 Geilenkirchen
**Bitte Gymastikmatte mitbringen.
Nur die ersten 15 Teilnehmer werden berücksichtigt**