

## Geschäftsstelle:

KSB Heinsberg e.V.  
Kreisverwaltung Heinsberg  
Valkenburger Str. 45  
52525 Heinsberg  
Tel. 0 24 52 90 40-05  
Fax 0 24 52 90 40-10  
E-Mail [info@ksb-heinsberg.de](mailto:info@ksb-heinsberg.de)  
[www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

## Öffnungszeiten:

Mo.: 9:00 -14:00 Uhr  
Mi.: 9:00 -16:00 Uhr  
Do: 12:00-16:00 Uhr  
Fr.: 9:00-14:00 Uhr

Gefördert durch den



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

# Sport im Park

Kostenlose  
Sportangebote:  
Einfach vorbei-  
kommen und  
mitmachen!

SPORT BEWEGT NRW!

Nähere  
Informationen zu den  
Angeboten unter:  
[www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)  
oder unter:  
Tel. 0 24 52 90 40-05



Fotos: © LSB NRW Fotografen

in Kooperation mit



StadtSportverband  
Erkelenz e.V.



Ihre Gesundheitspartner



mit freundlicher  
Unterstützung



KreisSportBund  
Heinsberg e.V.



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## „Fit für den City-Lauf / Fit für den Sommer!“

Für: Kinder ab Jg. 2011 und älter, Jugendliche und Erwachsene  
Wann: 21.05. - 09.07.2019  
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt ist am Spielplatz im Ziegelweiherpark, Fußweg von Nordpromenade

## Bewegung, Spiel und Spannung

Kinderangebot parallel zu Angebot 1 – Eltern und Kinder können gleichzeitig trainieren

Für: Kinder von 2 - 8 Jahren (max. 10 Kinder)  
Wann: 21.05. - 09.07.2019  
dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt ist am Spielplatz im Ziegelweiherpark, Fußweg von Nordpromenade

## Alles, was fit macht\*

effektives Intervall-/Ganzkörpertraining

Für: alle Altersgruppen, vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler  
Wann: 27.06. - 12.09.2019  
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)

## Fit for 5 (km)

lockeres Intervall-Ausdauertraining (Walken/Laufen)

Für: alle Altersgruppen  
Wann: Zeitraum I: 24.05. - 21.06.2019,  
Zeitraum II: 16.08. - 13.09.2019  
freitags, 17:30 - 19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)

## QiGong

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 16.07. - 06.08.2019  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Wo: Ziegelweiherpark, am Rondell (neben Hotel Weiher)

## Tischtennis und mehr

Für: Kinder und Jugendliche (ab 8 J.), Eltern und Verwandte.  
Mit und ohne Vorkenntnisse.  
Wann: 22.05. - 10.07.2019  
mittwochs, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr  
Wo: Schulhof der Schule in Houverath, Blumenstr. 2, Erkelenz-Houverath

## Boule auf der Wiese

Für: Alle Altersgruppen (auch mit eingeschränkter Belastbarkeit, Freude am Zusammensein).  
Wann: 20.05. - 01.07.2019 (nicht Pfingstmontag!)  
montags, 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Sportplatz in Erkelenz-Hetzerath, Ortseingang Hetzerath von Doveren kommend, an der „Rurtalstraße“/Ecke „Am Kammerbusch“

## Pilates im Park\*

Für: Frauen und Männer ab 16 J., mit und ohne Vorkenntnisse  
Wann: 21.05. - 09.07.2019  
dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr  
Wo: Eingang des Willy-Stein-Stadions, geturnt wird auf der Wiese der Westpromenade

## Pilates Workout für dich und dein Baby/Kleinkind\*

Für: Erwachsene. Kein Babysitter da? Einfach Kind einpacken und mitbringen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.  
(Kinderbetreuung gibt es nicht, Eltern haben ihre Kinder selbst im Blick.)  
Wann: 21.05. - 09.07.2019  
dienstags, 9:00 - 10:00 Uhr  
Wo: Wiese des Erkabads. Eintritt zur Erkabadwiese frei.

## Beachvolleyball

Für: Alle mit Spaß an Bewegung – auch Familien, mit und ohne Vorkenntnisse.  
Wann: 06.06. - 11.07.2019 (nicht an Fronleichnam!)  
donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
Wo: Krefelder Str., Zufahrt über Schulring, Einfahrt „Sportstätten“

\*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

**Wichtig: Für alle Sportangebote werden Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk benötigt!**

Bei Vorerkrankungen sprechen Sie bitte den/die Übungsleitung an und führen Sie Notfallsets mit entsprechender Medikation bei sich.

