

GANGELT

Functional Fitness

Sportplatz Gangelt, dienstags, 18 bis 19 Uhr
19.5. | 26.5. | 23.6. | 30.6. | 7.7. | 14.7. | 4.8. | 18.08.2026

Laufbahntraining

Sportplatz Gangelt, montags, 18 bis 19 Uhr
11.5. | 22.6. | 29.6. | 6.7. | 27.7. | 10.8. | 17.8. | 24.8.



Keine Voranmeldung nötig!
Bitte geeignete Bekleidung für die jeweilige Sportart, etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen.



WASSENBERG

Mamafit

Parkpl. Naturpark-Tor, dienstags, 9–10 Uhr, 12.5.–14.7.

Bodyweight-Workout

Burg Wassenberg, Heckentheater, große Wiese
montags, 18–19 Uhr, 1.6.–3.8., Gymnastikmatte mitbr.

Tanzen wie auf Tik Tok – Dein Einstieg in Showtanz

Burg Wassenberg, Heckentheater, Sa., 30.5., 16–17 Uhr

Mixed Workout

Burg Wassenberg, Heckentheater, große Wiese
montags & donnerstags, 17:30–18:30, 16.7. | 10.8.–3.9.

Natur-Bewegungsangebot im Wald

Angebot für Familien mit Kindern von 3–6 Jahren
Waldparkplatz Wingertsmühle, Str. An der Windmühle
Samstag, 10:00 bis 11:30 Uhr, 27.6.

Schwangeren-Yoga

Burgberg, Burg Wassenberg, 22.7. | 26.7. | 29.7.,
9:30 bis 10:30 Uhr, außerdem: 25.7., 16 bis 17 Uhr
bitte Gymnastikmatte und Yoga-Kissen mitbringen

Nordic-Walking-Einführungskurs

Parkplatz An der Windmühle/Klosterstraße
mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr, 20.5. | 27.5. | 3.6. | 10.6.
bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen

QR-Code
scannen &
Flyer für
unterwegs
herunterladen



Ein besonderer Dank

Für ihre Unterstützung möchten wir uns bei den kommunalen Verwaltungen und den Stadt-sportverbänden ganz herzlich bedanken.

Ein großer Dank gilt allen teilnehmenden Vereinen, Übungsleiterinnen & Übungsleitern sowie Referentinnen & 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:



Was ist „Sport im Park“?

„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 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. 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 Kurs-termine nicht aufeinander aufbauen.

Mit unseren niedrigschwelligen Angeboten in Wohnortnähe möchten wir die Städte und Gemeinden im Kreis Heinsberg anregen: Ziel ist es, die Menschen zu motivieren, Sport an der frischen Luft zu treiben, und ein Bewusstsein für Gesundheit und Bewegung zu schaffen.

Wir freuen uns auf Sie und auf tolle gemeinsame Erlebnisse unter freiem Himmel!

Vielseitige kostenlose Sportangebote im Grünen

**vom
11.5.
bis
13.9.**

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

Sport im Park
für die ganze Familie

Kreis Heinsberg 2026

HEINSBERG

Von 0 auf 30 Min. – Laufen lernen für Anfänger

Treffpunkt: Sportplatz Stadion HS-Oberbruch
mittwochs, 18 bis 19 Uhr
13.5. | 20.5. | 27.5. | 3.6. | 10.6. | 17.6. | 24.6. | 1.7. | 8.7. | 15.7.

Mamafit

Lago Laprello (nahe Tennis-Treff), Horster Weg 43
freitags, 8:30–9:30 Uhr, 15.5.–26.6. (außer 5.6., 19.6.)

Expression Contemporary Dance

Lago Laprello (nahe Tennis-Treff), Horster Weg 43
donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr, 30.7. bis 20.8.

Matten Pilates

Spielplatz Lieck, neben Tennisverein
dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr, 12.5. bis 14.7.
Hinweis: bitte Gymnastikmatte mitbringen

STRONG Fitness

Sportplatz Lieck, neben Tennisverein
samstags, 9:30 bis 10:30 Uhr, 13.6. | 27.6.
bitte Gymnastikmatte mitbringen

Fit-Mix

Sportplatz Stadion HS-Oberbruch
mittwochs, 18 bis 19 Uhr, 22.7. | 29.7.
bitte Gymnastikmatte mitbringen

Brasil Walk

Parkplatz an der Fritz-Bauer-Str., Lago Laprello
mittwochs, 18 bis 19 Uhr, 5.8. | 12.8.

Inklusion Spiel-Spaß-Bewegung

Lebenshilfe, Stapperstraße 60, Kirchhoven
montags, 18:45 bis 20 Uhr, 8.6. | 22.6. | 13.7. | 27.7.
bitte Gymnastikmatte mitbringen

Nordic Walking / Walking

Kirchhoven, Platz vor der Kirche
montags, 9 bis 10 Uhr, 1.6. bis 29.6. | 3.8. | 10.8.

Nordic Walking / Walking

Kirchhoven, Platz vor der Grundschule
mittwochs, 17 bis 18 Uhr, 3.6. bis 15.7. (außer 8.7.)

Laufen RunCrew Heinsberg

Parkplatz am Lago Laprello, Seeufer 36
samstags, 9 bis 10 Uhr, 16.5. bis 18.7.

ERKELENZ

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Spielplatz Granterath, Am Eselsweg
dienstags, 15–16 Uhr, 19.5.–16.6. | 30.6.–14.7. | 1.9. | 8.9.
ab 3 Jahren, mit Begleitung, Picknickdecke mitbringen

Functional Training mit Zumba®

Sportplatz Hetzerath, mittwochs, 18–19 Uhr, 10.6.–15.7.

ZENbo

Ziegelweiher-Park, Hotel am Park (Zierarkaden)
dienstags & donnerstags, 18 bis 19 Uhr, 4.8. bis 27.8.

Functional Training mit Zumba®

Platz vor der Stadtbücherei, Gasthausstraße 7
Freitag, 18 bis 19 Uhr, 12.6.

Rückenfit

Rasenfläche vor der Sporthalle Hetzerath
mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr, 15.7. | 22.7. | 29.7.
nur für Erwachsene, bitte Gymnastikmatte mitbringen

Saturday Circuit-Express – Zirkeltraining

Willy-Stein-Stadion, Westpromenade 4a
samstags, 12 bis 13 Uhr, 4.7.–5.9., Gymnastikmatte

Walking meets Workout

Ziegelweiher-Park, Hotel am Park, Nordpromenade 7
montags, 18:30 bis 20 Uhr, 11.5.–13.7.
donnerstags, 18:30 bis 20 Uhr, 21.5.–30.7. (außer 4.6.)

Fit & Fun – Ganzkörper-Workout

Sportplatz Hetzerath
mittwochs, 18:00 bis 18:45 Uhr, 22.7. | 29.7. | 5.8.

Gesundheitswandern®

Erkelenzer Markt, am Brunnen
donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr, 18.6. | 16.7. | 27.8.

Stark im Arbeitsalltag – Outdoor-Krafttraining

Alter Sportplatz in Tenholt
mittwochs, 18 bis 19 Uhr, 1.6. bis 20.7.

Ganzkörpertraining mit dem Hula-Hoop-Reifen

Wiese vor der Westpromenade 9
donnerstags, 18:30–19:30, 21.5.–30.7. (außer 4.6., 23.7.)
bitte eigenen Reifen mitbringen

HÜCKELHOVEN

Fit in den Feierabend mit Taekwondo

für Erwachsene & Jugendl. ab 12 J., Schacht 3, Park der Generationen, freitags, 18 bis 19 Uhr, 31.7. | 14.8. | 28.8.

Selbstverteidigungs-Basics mit Hapkido

für Erwachsene & Jugendl. ab 12 J., Schacht 3, Park der Generationen, mittwochs, 18 bis 19 Uhr, 22.7. | 5.8. | 19.8.

Drumstick Fitness

Decathlon, bitte Gymnastikmatte mitbringen
dienstags, 18:00 bis 18:45 Uhr, 7.7. | 14.7. | 1.9. | 8.9.

Zirkeltraining

Decathlon, bitte Gymnastikmatte mitbringen
dienstags, 19:00 bis 19:45 Uhr, 7.7. | 14.7. | 1.9. | 8.9.

Functional Training mit Zumba® + Lift™

Decathlon, dienstags, 18 bis 19 Uhr, 9.6. | 16.6. | 23.6.
max. 20 Teilnehmende, bitte Gymnastikmatte mitbringen

Fit ab 50 – Zirkeltraining

Rathaus, Mittwoch, 17.6., 16 bis 17 Uhr

Tanzen wie auf Tik Tok – Dein Einstieg in Showtanz

Schacht 3, Park der Generationen, Sa., 27.6., 16 bis 17 Uhr

Kickstart-Fitness

Parkplatz Friedhof, Am Lieberg
mittwochs, 19 bis 20 Uhr, 22.7. bis 19.8.

Inline-Skating für Anfänger & Wiedereinsteiger

Parkplatz am Roller-Möbelhaus, Am Landabsatz 6
sonntags, 10:30 bis 12 Uhr, 17.5. bis 28.6. (außer 13.6.)

WALDFEUCHT

smoveyWalking

Zollweg 16, Haaren
mittwochs, 18:00 bis 19:15 Uhr / Sa., 10:00 bis 11:15 Uhr
3.6. bis 4.7., Smoveys werden gestellt (max. 10 Pers.)

Yoga für alle Level

Klarissenkloster Maria-Lind
montags, 17 bis 18 Uhr, 1.6. | 15.6. | 29.6.

Nordic Walking

Zollweg 16, Haaren
dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr, 2.6. bis 30.6.

WEGBERG

Functional Training mit Zumba®

Stadtpark Wegberg, an der Schwimmerin-Skulptur
montags, 19:30 bis 20:30 Uhr, 6.7. | 13.7. | 31.8. | 7.9.

Gesundheitswandern – fit und entspannt durch die Natur

Parkplatz zum Thomeshof 3, Wegberg-Schwaam
donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr, 16.7. | 13.8.

Yoga – Deeper-Senses

Stadtpark, Grünfläche an der Schwimmerin-Skulptur
mittwochs, 17:30 bis 19 Uhr, 19.8. | 26.8.

Fit durch den Alltag

Eingang Hallenbad, montags, 17 bis 18 Uhr, 20.7.–10.8.

Fitness und Aktiv im Wegberger Stadtpark

An den Sportgeräten, Parkplatz Schwalmaue
mittwochs, 17 bis 18 Uhr, 22.7. bis 26.8.

GEILENKIRCHEN

Aero Fit

Vorplatz Bürgerhaus Bauchem / Gelobad
montags, 17:30 bis 18:30 Uhr, 20.7. bis 31.8.

Gymnastik-Mix

Wurmauenpark, mittwochs, 16 bis 17 Uhr
13.5. | 20.5. | 10.6.–15.7., Gymnastikmatte mitbringen

Aktiv & stabil:

Walken trifft Kräftigung & Koordination

Vorderer Parkplatz der Burg Trips
montags, 18:30 bis 19:30 Uhr, 11.5. bis 1.6.

Aktiv & gesellig – Boule erleben

Boule-Bahnen am Gelobad, Pestalozzistraße
montags, 18 bis 19 Uhr, 15.6. bis 6.7.

Laufen mit dem ATV Geilenkirchen

Teverner Heide, Waldparkplatz Grotenrath
dienstags, 19 bis 20 Uhr, 21.7. bis 1.9.