



## Sport im Park 2019 in Heinsberg

### Weitere Informationen zu den Inhalten der Angebote

#### Angebot 1: „Fit im Park“

- Für: ab 16 Jahren, auch für ältere Menschen geeignet  
Wann: 15.07. - 26.08.2019  
montags & donnerstags, jeweils 19:00-20:00 Uhr  
Wo: Fritz-Bauer-Straße in Heinsberg, Richtung Lago Laprello,  
nach der Kreuzung Kolpingstr. Parkplatz links  
Verein: TV Eintracht 1897 e.V.  
Inhalt: Fitness, Koordination und Muskelaufbau mit Hanteln, Pylonen und  
Therabändern.

#### Angebot 2: Strong by Zumba®\* - Hochintensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht

- Für: 14- bis 60-Jährige  
Wann: **Zeitraum I:** 13.06. - 27.07. 2019 (nicht an Fronleichnam)  
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr & samstags, 9:00-10:00 Uhr  
**Zeitraum II:** 22.08. - 21.09. 2019  
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr & samstags, 9:00-10:00 Uhr  
Wo: Siemensstraße, rückseitig gelegener Parkplatz der  
Volksbank eG  
Verein: TV Eintracht 1897 e.V.  
Inhalt: Dies ist KEIN Zumba Kurs, es handelt sich um Übungen  
mit dem eigenen Körpergewicht, die synchron zur Musik ausgeführt werden.  
Folgende Übungen sind ein grundlegender Bestandteil: Squats, Liegestütze,  
Burpees, Kicks und viele mehr. Man kann mit diesem Training einen schnellen  
Erfolg der Kraftausdauer erzielen, gleichzeitig die Muskulatur des gesamten  
Körpers stärken - speziell Beine, Bauch, Po, Schultern, Arme und Brust werden  
beansprucht. Gehen Sie nicht nur an Ihre Grenzen sondern verschieben Sie  
Ihre Grenzen mit STRONG nach oben!



\*zusätzlich Matte, Handtuch und Trainingshandschuhe (Fahrradhandschuhe) mitbringen.



### Angebot 3: Walking im Park

Für: alle Altersgruppen  
Wann: 20.07. - 10.08.2019  
samstags, 10:00-12:00 Uhr  
Wo: Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg  
Anbieter: VHS  
Inhalt: Wir haben Spaß und walken in der Gruppe (ohne Stöcke). Fit und schlank durch sanftes Ausdauertraining. Sie möchten sich vom Stress befreien? Sie möchten Ihren Kopf freimachen? Sie möchten sich entspannen? Sie möchten Ihre Atmung trainieren? Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Sie bewegen sich gerne in der freien Natur? Dann nehmen Sie teil, wir freuen uns auf Sie.

### Angebot 4: QiGong-Figuren

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 09.07. - 20.08.2019  
dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
Wo: Burg- und Kirchberg, Heinsberg  
Anbieter: VHS  
Inhalt: Es werden 18 QiGong-Figuren vorgestellt für Jedermann und -frau von 5 - 95 Jahren.

### Angebot 5: After Work-out

Für: Interessierte jeden Alters  
Wann: 17.07. - 07.08.2019  
mittwochs, 18:00-20:00 Uhr  
Wo: Treffpunkt ist der Parkplatz der AOK-Geschäftsstelle, Burg- und Kirchberg, Heinsberg  
Anbieter: VHS  
Inhalt: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft senken die Stresshormone und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Jeder, der Lust auf Bewegung im Freien hat, ist herzlich willkommen. Es werden kleine Lauftrainings, Treppenfitness und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht angeboten.

---

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

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