

NRW / Städte / Mönchengladbach / Sport

„Sport im Park“ und ein Sommerprogramm

## Angebote für gemeinsamen Sport im Sommer

17. Juni 2020 um 18:11 Uhr | Lesedauer: 2 Minuten



Bei den Angeboten von „Sport im Park“ haben Interessierte die Möglichkeit, in Gruppen aktiv zu sein. Foto: Marvin Wibbeke

**Der Stadtsportbund Mönchengladbach und der Kreissportbund Heinsberg haben ihre Programme für die Veranstaltungen „Sport im Park“ zusammengestellt. In Gladbach gibt es zudem ein umfangreiches Sommerprogramm.**

Nachdem die Corona-Einschränkungen in den vergangenen Wochen gelockert wurden, ist es wieder möglich, in Gruppen an der frischen Luft Sport zu treiben. Entsprechend können Events für ein sportliches Miteinander veranstaltet werden. In Mönchengladbach (ab 22. Juni) und im Kreis Heinsberg (ab 1. Juli) wird es in den kommenden Monaten wieder die Gelegenheit geben, sich bei „Sport im Park“ körperlich zu betätigen. Das Sportbildungswerk in Gladbach bietet ein umfangreiches Sommerprogramm an.





**Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.**

vor etwa 3 Wochen



Präsentiert von



Powered by



### DAS PROGRAMM 2020

Sport im Park - dies bedeutet ihr könnt innerhalb von 8 Wochen an 175 kostenlosen Sportangeboten von 20 Vereinen teilnehmen. Diese geben an den schönsten Orten in Mönchengladbach jedem ab 16 Jahren einen Einblick in die jeweilige Sportart. Für die meisten Angebote ist keine Anmeldung erforderlich. Erstmals in diesem Jahr gibt es auch Angebote speziell für Kinder!

Ausgebildete Trainer und Übungsleiter der Vereine bieten vom 22. Juni bis einschl. 16. August ei... [Mehr ansehen](#)

15

Kommentieren

15



„Mit Spaß und Bewegung im Haus des Sports (Aachener Straße 418) für alle Altersklassen durch die Sommerferien“, das ist da das Motto. Die Kleinsten im Alter von drei und vier Jahren sowie von fünf und sechs Jahren erleben donnerstags um 15.15 Uhr und 16 Uhr in den Kindertanzkursen fantasievolle Tanzgeschichten. Keine Schonzeit für Eltern gibt es beim „Family Sportsalat“. Dabei sorgt montags ein spannender Mix aus Cross- und Zirkeltraining und vielem mehr auf dem Außensportgelände bei Eltern mit Kindern ab acht Jahren für einen bewegten Start in den Tag und einen guten Teamspirit. Sollte es regnen, steht eine Turnhalle zur Verfügung.

Ebenfalls bei gutem Wetter an der frischen Luft, jedoch ohne Kinder, gibt es dienstags die Veranstaltung „Mix dich fit“ mit aktuellen Themen wie Coretraining, Cross-Training, Funktionaltraining. Für alle, die sich gerne zu Musik auspowern, bieten sich der Kurs „Jumping Fitness auf dem Fitnessstrampolin“, der mittwochs um 17.30 Uhr ist, oder SUMA, ein Tanzfitness-Training mit Energie und Rhythmus, das donnerstags um 17 Uhr ist, an.

Auch „Tabata“, ein Intervalltraining aus Kraft- und Cardio-Übungen, wird angeboten. Etwas ruhiger, gleichwohl aber wirkungsvoll übt es sich mit Pilates (montags ab 17 Uhr) oder Barre, einem Trainingsprogramm an der Stange, das mit Elementen aus Pilates, Yoga und Stretching ein Rundum-Trainingsprogramm darstellt und jeweils freitags 13.30 Uhr stattfindet. Speziell für die Personen, die nach einer Coronaerkrankung wieder ihre alte Leistungsfähigkeit zurückgewinnen möchten, wird freitags ab 10 Uhr ein Aufbaukurs angeboten, in dem gezielt die Lungenfunktion und die Muskelkraft verbessert werden.





**KreisSportBund Heinsberg e.V.**  
letzten Mittwoch



**+++ SPORT IM PARK +++**

**+++ Teilnahme kostenlos! +++**

Wie bereits angekündigt startet ab Juli endlich unser Sport im Park Angebot! ... [Mehr ansehen](#)

**INFO**

„Sport im Park“ ist ein vom Landkreis Heinsberg initiiertes Projekt, das den Freizeitsport in der Umgebung von Wohnorten fördern soll. Die Angebote sind in drei Kategorien unterteilt: in der Freizeit, in der Freizeit und in der Freizeit. Die Angebote sind kostenlos und werden von den Kommunen, den Kreisen und den Vereinen durchgeführt. Die Angebote sind in drei Kategorien unterteilt: in der Freizeit, in der Freizeit und in der Freizeit.

**Ein besonderer Punkt**

Der besondere Punkt ist, dass die Angebote in der Freizeit, in der Freizeit und in der Freizeit durchgeführt werden. Die Angebote sind kostenlos und werden von den Kommunen, den Kreisen und den Vereinen durchgeführt.

**Sport im Park**

**ANMELDUNG ONLINE UNTER**  
[www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

Tun auch Sie etwas für Ihre Gesundheit und schauen bei unseren Angeboten vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

**Erkelenz**

**Fitnes**

**Radfahren**

**Aktive was fit macht**

**Reckoning Training für Männer**

**Wandern im Kreis Heinsberg**

**Einzelkino**

**Laufclub**

**Geländelaufen**

**Wandern im Kreis Heinsberg**

**Funktional Training**

**Schwimmbad in Heinsberg**

**Fit mit Schwimmbad**

**Yoga**

**Wassenberg**

**Wandern im Kreis Heinsberg**

**Freestyle Workout**

**Summer running of annual**

**Walking Entdeckerreisen**

**Herbstwanderung**

**Summer running of annual**

**Wegberg**

**Wandern im Kreis Heinsberg**

**Aktivitätenwanderung & Qi Gong**

**Bewegung und Spaß für Jedermann/ Frau**

**Qi Gong**

**Wichtig**

12      1      29



Angeboten werden klassische Elemente wie Lauftreffs, Pilates, Wandern und Yoga, jedoch auch unbekanntere Übungen wie Smovey (ein spezielles Fitnessgerät mit Vibrations- und Schwingeffekten), Latin Dance & Fitness oder Bootcamp Training für Männer. Die ersten Kurse starten am 1. Juli, die letzten enden am 27. Oktober. Fast vier Monate haben Sportinteressierte im Kreis Heinsberg also die Möglichkeit, in Gruppen aktiv zu sein.

**Weitere Informationen** *gibt es zu allen Angeboten in Gladbach gibt es unter unter 02161 2943913 und [bildungswerk@mg-sport.de](mailto:bildungswerk@mg-sport.de). Bei den Angeboten des Kreissportbundes Heinsberg ist eine vorherige Anmeldung für die Kurse aufgrund der Corona-Maßnahmen notwendig. Weitere Infos gibt es in den sozialen Netzwerken.*

