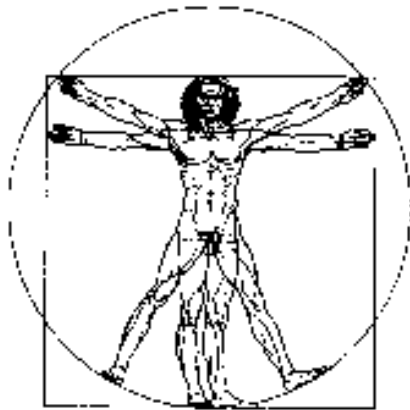


35. Aktivurlaub

in der



**GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS**

vom 8. bis 19. Juli 2024

**Liebe Kinder und Jugendliche,
sehr geehrte Baesweiler Bürgerinnen und Bürger, sehr geehrte Gäste,**

auch in diesem Jahr bietet die Stadt Baesweiler mit der Unterstützung von Vereinen, Organisationen und Privatpersonen mit dem Aktivurlaub - nun bereits zum 35. Mal - zwei Wochen lang ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm für alle an.

Beim Aktivurlaub geht es nicht darum, Höchstleistungen zu vollbringen oder Rekorde aufzustellen, sondern vielmehr darum, sich selbst etwas zu gönnen, Freunde zu treffen, neue Leute kennenzulernen, etwas Neues auszuprobieren und so ganz nebenbei der eigenen Fitness und Gesundheit noch auf die Sprünge zu helfen.

Viele Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche anzubieten, ist uns ein besonderes Anliegen.

In der Regel sind die Angebote kostenlos. Nur für wenige Kurse gilt eine Beschränkung in der Anzahl der Teilnehmenden. Ein Stern (*) als Symbol weist hierauf hin. Es folgt hierzu eine kurze Erläuterung. Gerne hilft Ihnen auch die Stadtverwaltung telefonisch unter den Rufnummern 02401/800-216 oder 02401/800-276.

Der Veranstaltungsträger, die Stadt Baesweiler, übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schadensfällen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es gelten die Regelungen in den Sportstätten der Stadt Baesweiler und im Straßenverkehr.

Änderungen im Ablauf der Veranstaltungen, insbesondere organisatorischer oder witterungsbedingter Art, behalten wir uns vor.

Bitte verfolgen Sie die Nachrichten auf der Homepage der Stadt Baesweiler und die Aushänge an den Sportstätten!

Am Montag, dem 08. Juli 2024, ab 17.00 Uhr

lade ich Sie recht herzlich ein, am Bergfoyer im CarlAlexanderPark bei der offiziellen Eröffnung, insbesondere beim sportlichen Auftakt, dabei zu sein.

Ich danke allen, die zu diesem einmaligen Gesundheitsprogramm beitragen und wünsche allen viel Spaß bei den einzelnen Veranstaltungen, schönes Wetter und viele herzliche Begegnungen.

Ihr
Pierre Froesch
Bürgermeister



Uhrzeit	Sonntag, 07.07.2024
10.00 Uhr	<p>„Rennradfahren in der Euregio“ Tour: Terra Nova, ca. 90 km, flach, ca. 4 Std. Helmpflicht; Tour findet statt, wenn die Straßen trocken sind, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler</p>
11.00 Uhr	<p>Boccia für alle Boccia-Bahn am CarlAlexanderPark</p>
Uhrzeit	Montag, 08.07.2024
9.00 Uhr	<p>Bauch, Beine, Po – gesunder Rücken (Bitte Matte, Sportschuhe und Getränk mitbringen) ewv-Bürgerhalle, Beggendorf</p>
9.15 Uhr	<p>Pilates, mit und ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
10.00 Uhr	<p>Entspannungsangebot, „Gedankenreise zur Entspannung“ *) Telefonische Anmeldung unter 02401-8048225 bis 05.07.2024, Kleines Kissen und Iso-Matte mitbringen, Seniorenresidenz am CAP, Bergmannsweg 2-6, Schulungsraum</p>
10.30 Uhr	<p>Starker Rücken, flacher Bauch ewv-Bürgerhalle, Beggendorf</p>
12.00 Uhr	<p>Kindergardetanz für Anfänger Für Kinder von 6 – 15 Jahren, Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>

<p>15.00 Uhr</p>	<p>Singen - für Menschen mit und ohne Demenz Ob Volkslieder, Schlager oder aktuelle Songs: Wir singen gemeinsam laut, leise und mit Spaß an der Freude! DRK Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Str. 20</p>
<p>17.00 Uhr</p>	<p>Auftaktveranstaltung Am Bergfoyer, CarlAlexanderPark Begrüßung durch Bürgermeister Pierre Froesch Informationen und Begegnung Anmeldungen und anschließend sportlicher Auftakt im Park gegen 17.30 Uhr</p> <p>Blutdruckmessen Am Bergfoyer, CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>Tischtennistraining für Alle Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich einen eigenen Tischtennisschläger mitbringen, Turnhalle Oidtweiler</p> <p>Taekwondo für Kinder von 4 - 12 Jahren Kampfsport und Selbstverteidigung Sporthalle Setterich, Am Weiher</p> <p>Yoga für den Alltag Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
<p>17.30 Uhr</p>	<p>Auftakt-Fahrradtour Durch das Wurm- und Broichbachtal: Über Übach-Palenberg nach Rimbürg, Wurmtalroute bis Herzogenrath, Broichbachtal bis Zopp, über Busch zurück, unter 30 km, überwiegend flach. Tour wird von der Polizei begleitet. Start: CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>Walking, Nordic Walking und Laufen Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger*innen, verschiedene Distanzen ab 3 km Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>Volleyballtraining für Spieler*innen zwischen 12 und 16 Jahren (gemischt) Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p>

17.45 Uhr	<p>„Wildkräuterführung rund um die Halde“ Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
18.00 Uhr	<p>Bodystyling für Problemzonen (Bauch, Beine, Po) Ein Training zur Kräftigung/Straffung der Muskulatur, dazu kontrolliertes Herz-Kreislauf-Training, inkl. Stretch-Relaxteil. Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p> <p>Schach für Anfänger*innen Training/Spieleabend für Kinder und Jugendliche Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>  <p>Yoga Sanftes Yoga, in dem Achtsamkeit geschult wird Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
18.30 Uhr	<p>Rehasport Orthopädie Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilität der Wirbelsäule, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, rückenfreundliches Verhalten Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>
19.00 Uhr	<p>Volleyballtraining für Spielerinnen ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>Step-Aerobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, eine ideale Mischung aus Ausdauer und Krafttraining ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
20.00 Uhr	<p>Ju Jitsu für Erwachsene Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>Body Sculpt Dieser Kurs kombiniert Krafttraining und Cardio für eine straffe Figur, Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>

	<p>Schach für Erwachsene Training/Spieleabend Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p>Badminton ab 16 Jahren Anmeldung per Mail unter: badminton2@tv08-baesweiler.de ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
Uhrzeit	Dienstag, 09.07.2024
09.00 Uhr	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>
10.00 Uhr	<p>„Wildkräuter kochen“ Kosten für Kräuter ca. 5-7 € Heidgasse 29, Siersdorf</p>
15.00 Uhr	<p>Fahrradtour RurUferRadweg Jülich - Beeckfließ, ca. 45 km Start: Kirchvorplatz Baesweiler, Kirchstraße</p> <p>Book-Bike on Tour Wiese am Wasserspielplatz, Parkstraße</p>
17.15 Uhr	<p>Modern Dance ab 10 Jahren Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
18.00 Uhr	<p>„Pflanzen fürs Immunsystem“ Herstellung von Tinkturen, Kosten für Kräuter ca. 5-7 €. Heidgasse 29, Siersdorf</p>

	<p>Gymnastik für Frauen Bitte Handtücher zum unterlegen mitbringen Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>„Fitnessworkout – Best Balance“ Fit Balance bietet die perfekte Mischung aus Kraft und Balance. Speziell konzipiert um Muskeln zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und die Balance zu fördern ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
19.00 Uhr	<p>Volleyballtraining für Spieler ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>Tai Chi BREWER-HOF, Eschweilerstraße 180, Oidweiler</p>
20.00 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Herren Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p> <p>Hapkido – Einführung Selbstverteidigung für jedermann ab 14 Jahren, Anmeldung unter hapkido@tv08-baesweiler.de Mehrzweckhalle Grabenstraße (Treffpunkt vor dem Seiteneingang)</p> <p>Yoga für den Alltag Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
Uhrzeit	Mittwoch, 10.07.2024

8.00 Uhr	<p>Vogelkundlicher Spaziergang in der Region, *) Die heimische Vogelwelt erleben, keine Altersbeschränkung, ein Fernglas sollte mitgenommen werden Treffpunkt: Freizeitbad Parkstraße, Parkplatz (von hier aus zum Regenrückhaltebecken Siersdorf mit PKW, Fahrgemeinschaften sollten am Treffpunkt gebildet werden)</p>
8.30 Uhr	<p>Fit für Jung und Alt Ein Allroundprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung haben, CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
09.00 Uhr	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>
10.00 Uhr	<p>Gymnastik - Body Workout Ein ausgewogenes Training, bei dem Ausdauer, Kraft, Fettverbrennung, Koordination und Beweglichkeit variieren. Übungen mit und ohne Geräte zu aktueller Musik. Gymnastik – Body Workout geeignet für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. ewv-Bürgerhalle Beggendorf (bei schönem Wetter auf dem angrenzenden Bolzplatz)</p>
15.30 Uhr	<p>Eltern-Kind-Turnen, für Kinder von 1,5 – 3,5 Jahren Wir lernen alte und neue Spiele kennen, erproben Bewegungslandschaften, bewegen uns zu Musik und experimentieren mit herkömmlichen und improvisierten Turngeräten. Der Erwachsene ist aktive/r Partner*in des Kindes. Bitte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen. ewv-Bürgerhalle Beggendorf, Langgasse 42</p>
16.00 Uhr	<p>Boccia für alle Boccia-Bahn am CarlAlexanderPark</p>

<p>16.15 Uhr</p>	<p>Kleinkinder-Turnen/Spielen für Kinder von 3,5 – 6 Jahren, Kinder sollten alleine bleiben können. Bitte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und ein Getränk mitbringen. Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
<p>17.30 Uhr</p>	<p>Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren bis Jahrgang 2013, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p>Volleyballtraining für Spieler*innen zwischen 12 und 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>„Rennradfahren in der Euregio“ Tour: Wehebachtalsperre, ca. 80 km, hügelig, ca. 2,5 Std. Helfpflicht; die Tour findet statt, wenn die Straßen trocken sind. Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler</p>
<p>18.00 Uhr</p>	<p>Tennis für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren mitzubringen sind Sportschuhe, idealerweise mit Tennisprofil oder mit glatter Sohle (keine Joggingschuhe) Schläger werden bei Bedarf gestellt. Tennisanlage Parkstraße 84</p> <p>Kochkurs „Leckere Sommerküche für die Gartenparty“, *) Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt Lehrküche Realschule Setterich, Am Weiher</p>
<p>18.15 Uhr</p>	<p>Walking, Nordic Walking und Laufen</p>

	<p>Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger*innen, verschiedene Distanzen ab 3 km Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
18.30 Uhr	<p>Geräteturnen für Mädchen ab Jahrgang 2012, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
19.00 Uhr	<p>Step-Aerobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, eine ideale Mischung aus Ausdauer und Krafttraining ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p> <p>Tennis für Erwachsene mitzubringen sind Sportschuhe, idealerweise mit Tennisprofil oder mit glatter Sohle (keine Joggingsschuhe) Schläger werden bei Bedarf gestellt. Tennisanlage Parkstraße 84</p> <p>Volleyballtraining für Spielerinnen ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>Hapkido für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene Sporthalle Am Weiher</p>
19.30 Uhr	<p>Gardetanz auf Turnierbasis Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, Turnhalle Grengracht</p>
20.00 Uhr	<p>Ju Jitsu für Erwachsene Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>Hapkido – Einführung Selbstverteidigung für jedermann ab 14 Jahre Anmeldung unter <i>hapkido@tv08-baesweiler.de</i> Mehrzweckhalle Grabenstraße (Treffpunkt vor Seiteneingang)</p> <p>Badminton</p>

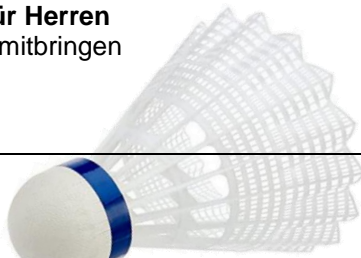
	<p>ab 16 Jahren, Anfänger*innen bis Fortgeschrittene, der Spaß steht im Vordergrund. Es wird hauptsächlich im Doppel (also zu viert) gespielt. (Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden.) Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2</p> <p>Power-Aerobic ein ultimativer Kurs für Ausdauer und Spaß! ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
Uhrzeit	Donnerstag, 11.07.2024
08.50 Uhr	<p>Bauch, Beine, Po, Rückenfit Isomatte & Getränk mitbringen ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
09.00 Uhr	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p> <p>Wanderung, die ca. 8 km lange Wanderung führt durch ein wunderschönes Stück Landgraaf Treffpunkt: Parkplatz „Am Feuerwehrturm“, von dort aus mit dem PKW zum Ausgangspunkt zur Wanderung, 15 km</p>
10.15 Uhr	<p>Spielerische Gymnastik für Senioren ab 70 Jahre ewv-Bürgerhalle, Beggendorf</p>
15.00 Uhr	<p>„Sport, Spiel, Spaß und gesunde Ernährung“ Je nach Wetterlage drinnen oder draußen Anmeldungen erbeten unter 02401/600-3360, ab dem 08.07.2024 unter 02401/800-3370 Wohn- und Pflegeheim Maria Hilf, An der Burg 1</p> <p>Modern Dance für Grundschul Kinder Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>

	<p>Kindergartentanz für Anfänger Für Kinder von 6 – 15 Jahren, Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>
16.00 Uhr	<p>Ballett für Grundschul Kinder Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
17.00 Uhr	<p>Tischtennistraining für Alle Hallenschuhe nötig, wenn möglich Tischtennisschläger mitbringen, Turnhalle Oidtweiler</p> <p>Lesung mit Elke Herten Schlaganfall – Wie ich anfang, das Leben zu mögen! Positives Feedback. Ein Resümee aus meinen 4 Büchern Seniorenresidenz am CAP, Schulungsraum</p>
17.15 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Damen und Mädchen ab 14 Jahren Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p>
18.00 Uhr	<p>Hatha Yoga für alle CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>„Hallenbosseln“ für Erwachsene wie Eisstockschießen, nur in der Halle (bitte Hallenschuhe mitbringen) Sporthalle des Gymnasiums Baesweiler, (1/3) Jülicher Straße</p> <p>Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Pflegende Angehörige erhalten hilfreiche Informationen, können sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Anmeldung unter 0157-58722237 oder per Mail: Kontaktbuero@pflageselbsthilfe-ac.de Burg Baesweiler, Burgstraße 16, Ritterzimmer</p>

<p>18.30 Uhr</p>	<p>Basketball Probetraining für Jugendliche unter 14 Jahren (Mädchen und Jungen) Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p> <p>Gymnastik - Body Workout Training, bei dem Ausdauer, Kraft, Fettverbrennung, Koordination und Beweglichkeit variieren. Übungen mit und ohne Geräte zu Musik. Gymnastik – Body Workout ist geeignet für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. ewv-Bürgerhalle Beggendorf (bei schönem Wetter auf dem angrenzenden Bolzplatz)</p>
<p>19.00 Uhr</p> 	<p>Volleyballtraining für Spieler ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium (2/3), Jülicher Straße</p> <p>„Salsa & Bachata tanzen lernen“</p> <p>In lockerer Atmosphäre werden Rhythmus, Grundschritte und einfache Figuren geübt, im Anschluss „Salsa Fiesta“. Beteiligung auch gerne ohne Tanzpartner*in. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Treffpunkt: Bistro am CarlAlexanderPark, Terrasse Rotes Haus</p>
<p>19.30 Uhr</p>	<p>Modern Dance für Erwachsene mit & ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
<p>20.00 Uhr</p>	<p>Spaß an der Bewegung - Gardetanz für jedermann für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, Turnhalle Grengracht</p>
<p>Uhrzeit</p>	<p>Freitag, 12.07.2024</p>
<p>09.00 Uhr</p>	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>

11.15 Uhr	<p>Body Fit Ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenem Trainingsequipment, das Kraft und Ausdauer vereint ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
12.00 Uhr	<p>Minigolfturnier für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren, Minigolfplatz Parkstraße, telefonische Anmeldung bis zum 08.07.2024 unter 0176-38587600 oder bei Herrn Klose am Minigolfplatz, Teilnahmegebühr: 5,00 €</p>
16.00 Uhr	<p>Karnevalistischer Tanzsport - Showtanz ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
16.30 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Jugendliche unter 12 Jahren (Mädchen und Jungen) Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht,</p> <p>Lil Dragon - Kampfkunstprogramm für Vorschulkinder von 4 - 6 Jahren, Infos und Anmeldung unter 0162-9242653 / tkd-asyado@gmx.de, Turnhalle Wolfsgasse, Setterich</p>
17.00 Uhr	<p>Fahrradtour „Baesweilers nördliche Nachbardörfer“ u.a. Immendorf, Prummern, Würm Brachelen und Gereonsweiler; ca. 35 km, überwiegend flach. Tour wird von der Polizei begleitet. Start: CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren bis Jahrgang 2013, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>

<p>17.30 Uhr</p>	<p>Taekwondo Kampfsport ab 7 Jahren Infos und Anmeldung unter 0162-9242653 / tkd-asyado@gmx.de, Turnhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>Ballett für Erwachsene mit und ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: halle@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
<p>18.00 Uhr</p>	<p>Basketball Probetraining für Jugendliche (männlich unter 16 Jahren und unter 18 Jahren) Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p> <p>Geräteturnen für Mädchen ab Jahrgang 2012, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
<p>18.30 Uhr</p>	<p>Taekwondo für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren Kampfsport und Selbstverteidigung Sporthalle Realschule Setterich</p> <p>Vinyasa Yoga, mit und ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: halle@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
<p>19.00 Uhr</p>	<p>Rehasport Orthopädie Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilität der Wirbelsäule, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, rückenfreundliches Verhalten Sporthalle Realschule Setterich, Am Weiher</p>
<p>19.30 Uhr</p>	<p>Basketball Probetraining für Herren Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p>



20.00 Uhr	<p>Badminton ab 16 Jahren, Anfänger*innen bis Fortgeschrittene, der Spaß steht im Vordergrund- Es wird hauptsächlich im Doppel (also zu viert) gespielt. Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden. Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2</p>
Uhrzeit	Samstag, 13.07.2024
9.00 Uhr	<p>Walken – mit schnellen Schritten zum gesunden Körper Treffpunkt: Rotes Haus, CarlAlexanderPark</p>
10.00 Uhr	<p>Fahrradtour zum Eygelshovener Wochenmarkt Über die ehemalige Bahnstrecke Jülich-Aachen durch das Broichbachtal zum Markt nach Eygelshoven. Nach der Pause entlang der Wurm über Geilenkirchen zurück, ca. 50 km Start: Kirchvorplatz Baesweiler</p> <p>Fit Kids - Mit Spiel und Spaß die kindliche Fitness verbessern! Ein speziell auf Kinder von 5 – 8 Jahren zugeschnittenes Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht – fordert nicht nur Muskeln, sondern verbessert ebenfalls die Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße</p> <p>Handlettering Workshop Anmeldung unter 02401-7944, Stadtbücherei Baesweiler, Burgstraße 16</p>

11.00 Uhr	<p>Einführung in das Bogenschießen für Kinder und Jugendliche von 10-18 Jahren, *) mit anschließenden Spielen/Übungen Teilnahme nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten Bogenplatz BV Baesweiler 1987 e.V., Verlängerung Wolfsgasse, Setterich</p> <p>„Rennradfahren in der Euregio“ Tour: Val Dieu, ca. 100 km, hügelig Helmpflicht; die Tour findet statt, wenn die Straßen trocken sind. Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler</p>
12.00 Uhr	<p>Eltern/Kind-Schnuppertraining „Badminton“ Inklusive eines kleinen Turniers Sporthalle am Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>Minigolfturnier für Erwachsene Minigolfplatz Parkstraße, telefonische Anmeldung bis zum 08.07.2024 unter 0176-38587600 oder bei Herrn Klose am Minigolfplatz, Teilnahmegebühr: 5,00 €</p>
14.00 Uhr	<p>Volleyball - Offenes Outdoor Spiel Sport- und Bürgerpark, Parkstraße</p>
Uhrzeit	Sonntag, 14.07.2024
11.00 Uhr	<p>Boccia für alle Boccia-Bahn am CarlAlexanderPark</p>
14.00 Uhr	<p>Fotokurs „Tropfenfotografie“ und „Glaskugelfotografie“, für jeden der Lust am Fotografieren hat, Treffpunkt: „Haus Setterich“, Emil-Mayrisch-Straße 20</p>

Uhrzeit	Montag, 15.07.2024
8.00 Uhr	<p>Vogelkundlicher Spaziergang in der Region, *) Die heimische Vogelwelt erleben, keine Altersbeschränkung, ein Fernglas sollte mitgenommen werden Treffpunkt: Freizeitbad Parkstraße, Parkplatz (von hier aus zum Regenrückhaltebecken Siersdorf mit PKW, Fahrgemeinschaften sollten am Treffpunkt gebildet werden)</p>
09.00 Uhr	<p>Bauch, Beine, Po, gesunder Rücken (Bitte Matten, Sportschuhe und Getränk mitbringen) ewv-Bürgerhalle, Beggendorf</p>
9.15 Uhr	<p>Pilates, mit und ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
10.30 Uhr	<p>Starker Rücken, flacher Bauch ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
12.00 Uhr	<p>Kindergardetanz für Anfänger für Kinder und Jugendliche von 6 – 15 Jahren Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>
17.00 Uhr	<p>Tischtennistraining für Alle Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich einen eigenen Tischtennisschläger mitbringen, Turnhalle Oidtweiler</p> <p>Taekwondo für Kinder von 4 - 12 Jahren Kampfsport und Selbstverteidigung Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>

	<p>Fahrradtour „Via belgica“ Auf den Spuren der alten Römerstraße zur Zitadelle Jülich, zurück über Aldenhoven, ca. 40 km, flach. Die Tour wird von der Polizei begleitet. Start: CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>Yoga für den Alltag Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
17.30 Uhr	<p>Volleyballtraining für Spieler*innen zwischen 12 und 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p>
18.00 Uhr	<p>Yoga Sanftes Yoga, in dem Achtsamkeit geschult wird Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p> <p>Bodystyling für Problemzonen (Bauch, Beine, Po) Training zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur, dazu Herz-Kreislauf-Training. Ergänzt durch einen Stretch-Relax-Teil. Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p> <p>Schach für Anfänger*innen Training/Spieleabend für Kinder und Jugendliche Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
18.15 Uhr	<p>Walking, Nordic Walking und Laufen Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger*innen, verschiedene Distanzen ab 3 km Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
18.30 Uhr	<p>Rehasport Orthopädie Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilität der Wirbelsäule, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, rückenfreundliches Verhalten Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>

<p>19.00 Uhr</p>	<p>Step-Aerobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, eine ideale Mischung aus Ausdauer und Krafttraining, ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p> <p>Volleyballtraining für Spielerinnen ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium Baesweiler, Jülicher Straße</p> <p>„Salsa & Bachata tanzen lernen“ In lockerer Atmosphäre werden Rhythmus, Grundschritte und einfache Figuren geübt, im Anschluss „Salsa Fiesta“ Beteiligung auch gerne ohne Tanzpartner*in. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Treffpunkt: Bistro am CarlAlexanderPark, Terrasse Rotes Haus</p> 
<p>20.00 Uhr</p>	<p>Ju Jutsu für Erwachsene Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>Schach für Erwachsene Training/Spieleabend Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p>Badminton ab 16 Jahren Anmeldung per Mail unter: badminton2@tv08-baesweiler.de ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
<p>Uhrzeit</p>	<p>Dienstag, 16.07.2024</p>
<p>09.00 Uhr</p>	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>

10.00 Uhr	<p>„Pflanzen fürs Immunsystem“ Herstellung von Tinkturen, Kosten für Kräuter ca. 5-7 € Heidgasse 29, Siersdorf</p>
15.00 Uhr	<p>Book bike on Tour Mit Gedichten, vorgetragen von Walter Leinesser, Wohn- und Pflegeheim Setterich</p>
17.15 Uhr	<p>Modern Dance ab 10 Jahren Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
17.30 Uhr	<p>„Rennradfahren in der Euregio“ Tour: Auf nach Erkelenz, ca. 75 km, flach Helfpflicht; die Tour findet statt, wenn die Straßen trocken sind, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler</p>
18.00 Uhr	<p>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen 50+ Selbstverteidigung mit Spazierstock und Regenschirm (bitte Spazierstock und/oder Regenschirm mitbringen) Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p>„Wildkräuter kochen“ Kosten für Kräuter ca. 5-7 € Heidgasse 29, Siersdorf</p> <p>Gymnastik für Frauen Bitte Handtücher zum unterlegen mitbringen Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>„Demenz – Gut zu wissen!“ Informationen für pflegende An- und Zugehörige. Wie kann der Umgang und die Kommunikation mit dementen Menschen gelingen? Anmeldung unter 0157-58722237 oder per Mail: Kontaktbuero@pflegeselbsthilfe-ac.de Quartiersbüro Kreativ, Kückstraße 21</p>

	<p>„Fitnessworkout – Best Balance“ Fit Balance bietet die perfekte Mischung aus Kraft und Balance. Speziell konzipiert um Muskeln zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und die Balance zu fördern ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
19.00 Uhr	<p>Volleyballtraining für Spieler ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p>
20.00 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Herren Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p> <p>Hapkido – Einführung Selbstverteidigung für jedermann ab 14 Jahre Anmeldung unter hapkido@tv08-baesweiler.de Mehrzweckhalle Grabenstraße (Treffpunkt vor Seiteneingang)</p> <p>Yoga für den Alltag Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
Uhrzeit	Mittwoch, 17.07.2024
08.00 Uhr	<p>Vogelkundlicher Spaziergang in der Region, *) Die heimische Vogelwelt erleben, keine Altersbeschränkung, ein Fernglas sollte mitgenommen werden Treffpunkt: Freizeitbad Parkstraße, Parkplatz (von hier aus zum Regenrückhaltebecken Siersdorf mit PKW, Fahrgemeinschaften sollten am Treffpunkt gebildet werden)</p>
08.30 Uhr	<p>Fit für Jung und Alt Ein Allroundprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung haben, CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>

09.00 Uhr	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>
10.00 Uhr	<p>Gymnastik - Body Workout Ein ausgewogenes Training, bei dem Ausdauer, Kraft, Fettverbrennung, Koordination und Beweglichkeit variiert werden. Übungen mit und ohne Geräte zu aktueller Musik. Gymnastik – Body Workout ist geeignet für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. ewv-Bürgerhalle Beggendorf (bei schönem Wetter auf dem angrenzenden Bolzplatz)</p>
15.30 Uhr	<p>Eltern-Kind-Turnen, für Kinder von 1,5 – 3,5 Jahren Wir lernen alte und neue Spiele kennen, erproben Bewegungslandschaften, bewegen uns zu Musik und experimentieren mit herkömmlichen und improvisierten Turngeräten. Der Erwachsene ist aktive/r Partner*in des Kindes. Bitte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen. ewv-Bürgerhalle Beggendorf, Langgasse 42</p>
16.00 Uhr	<p>Boccia für alle Boccia-Bahn am CarlAlexanderPark</p>
16.15 Uhr	<p>Kleinkinder-Turnen/Spielen für Kinder von 3,5 – 6 Jahren, Kinder sollten alleine bleiben können. Bitte Gymnastikschuhe oder Stoppersocken und ein Getränk mitbringen, Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
16.30 Uhr	<p>Lil Dragon - Kampfkunstprogramm für Vorschulkinder Von 4 - 6 Jahren, Infos und Anmeldung unter 0162-9242653 / tkd-asyado@gmx.de, Turnhalle Wolfsgasse, Setterich</p>

<p>17.30 Uhr</p>	<p>Volleyballtraining für Spieler*innen zwischen 12 und 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>Taekwondo Kampfsport ab 7 Jahren Infos und Anmeldung unter 0162-9242653 / tkd-asyado@gmx.de, Turnhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren bis Jahrgang 2013, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
<p>18.00 Uhr</p>	<p>Kochkurs „Wir backen süß + herzhaft und Kombinieren dazu sommerliche Genüsse“, *) Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt Lehrküche Realschule Setterich, Am Weiher</p> <p>Tennis für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren mitzubringen sind Sportschuhe, idealerweise mit Tennisprofil oder mit glatter Sohle (keine Joggingsschuhe) Schläger werden bei Bedarf gestellt. Tennisanlage Parkstraße 84</p>
<p>18.15 Uhr</p>	<p>Walking, Nordic Walking und Laufen Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger*innen, verschiedene Distanzen ab 3 km. Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
<p>18.30 Uhr</p>	<p>Geräteturnen für Mädchen ab Jahrgang 2012, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
<p>19.00 Uhr</p>	<p>Step-Aerobic für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Mischung aus Ausdauer und Krafttraining, ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>

	<p>Volleyballtraining für Spielerinnen ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium, Jülicher Straße</p> <p>Tennis für Erwachsene mitzubringen sind Sportschuhe, idealerweise mit Tennisprofil oder mit glatter Sohle (keine Joggingsschuhe) Schläger werden bei Bedarf gestellt. Tennisanlage Parkstraße 84</p> <p>Hapkido für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>
19.30 Uhr	<p>Gardetanz auf Turnierbasis für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren Turnhalle Grengracht</p>
20.00 Uhr	<p>Ju Jitsu für Erwachsene Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p>Hapkido – Einführung Selbstverteidigung für jedermann ab 14 Jahren Anmeldung unter hapkido@tv08-baesweiler.de Mehrzweckhalle Grabenstraße (Treffpunkt vor dem Seiteneingang)</p> <p>Badminton ab 16 Jahren, Anfänger*innen bis Fortgeschrittene, der Spaß steht im Vordergrund. Es wird hauptsächlich im Doppel (also zu viert) gespielt. Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden. Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2</p> <p>Power-Aerobic ein ultimativer Kurs für Ausdauer und Spaß! ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>

Uhrzeit	Donnerstag, 18.07.2024
08.50 Uhr	<p>Bauch, Beine, Po, Rückenfit Isomatte & Getränk mitbringen ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
09.00 Uhr	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>  <p>Halbtages-Fahrradtour (nur für Trainierte) Über Alsdorf, Würselen, die Soers und Lemiers zum Kloster Wittem/NL (versch. Einkehrmöglichkeiten), zurück über Simpelveld, Kerkrade und Merkstein, ca. 65 km, teilweise hügelig, die Tour wird von der Polizei begleitet. Start: CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
10.15 Uhr	<p>Spielerische Gymnastik für Senioren ab 70 Jahren ewv-Bürgerhalle, Beggendorf</p>
15.00 Uhr	<p>Modern Dance für Grundschul Kinder Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p> <p>Kindergardetanz für Anfänger für Kinder und Jugendliche von 6 – 15 Jahren Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>
16.00 Uhr	<p>Ballett für Grundschul Kinder Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
17.00 Uhr	<p>Tischtennisttraining für Alle Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich einen eigenen Tischtennisschläger mitbringen, Turnhalle Oidweiler</p>

17.15 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Damen und Mädchen ab 14 Jahren Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p>
17.30 Uhr	<p>„Rennradfahren in der Euregio“ Tour: Valkenburg, ca. 75 km, hügelig Helmpflicht; die Tour findet statt, wenn die Straßen trocken sind, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler</p>
18.00 Uhr	<p>Hatha Yoga für alle CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p>„Hallenbosseln“ für Erwachsene wie Eisstockschießen, nur in der Halle (bitte Hallenschuhe mitbringen) Sporthalle des Gymnasiums Baesweiler (1/3), Jülicher Straße</p> <p>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen 50+ Selbstverteidigung mit Spazierstock und Regenschirm (bitte Spazierstock und/oder Regenschirm mitbringen) MZH Grabenstraße</p>
18.30 Uhr	<p>Gymnastik - Body Workout Ein ausgewogenes Training, bei dem Ausdauer, Kraft, Fettverbrennung, Koordination und Beweglichkeit variiert werden. Übungen mit und ohne Geräte zu aktueller Musik. Gymnastik – Body Workout ist geeignet für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. ewv-Bürgerhalle Beggendorf (bei schönem Wetter auf dem angrenzenden Bolzplatz)</p> <p>Basketball Probetraining für Jugendliche unter 14 Jahren (Mädchen und Jungen) Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht,</p>
19.00 Uhr	<p>Volleyballtraining für Spieler ab 16 Jahren Sporthalle Gymnasium (2/3), Jülicher Straße</p>

19.30 Uhr	<p>Modern Dance für Erwachsene mit & ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
20.00 Uhr	<p>Spaß an der Bewegung - Gardetanz für jedermann für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren, Turnhalle Grengracht</p>
Uhrzeit	Freitag, 19.07.2024
09.00 Uhr	<p>Wassergymnastik Freizeitbad Parkstraße 82</p>
11.15 Uhr	<p>Body Fit Ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Trainingsequipment, das Kraft und Ausdauer vereint ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
15.00 Uhr	<p>Fahrradtour „Rund um Baesweiler“ mit den Stationen der Baesweiler Löwenroute, ca. 30 km Start: Kirchvorplatz Baesweiler, Kirchstraße</p>
16.00 Uhr	<p>Karnevalistischer Tanzsport - Showtanz ewv-Bürgerhalle Beggendorf</p>
16.30 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Jugendliche unter 12 Jahren (Mädchen und Jungen) Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p>
17.00Uhr	<p>Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren bis Jahrgang 2013, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>

17.30 Uhr	<p>Ballett für Erwachsene mit und ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
18.00 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Jugendliche (unter 16 Jahren und unter 18 Jahren männlich) Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p> <p>Geräteturnen für Mädchen ab Jahrgang 2012, Anmeldung per Mail unter: tv08turnen@web.de Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
18.30 Uhr	<p>Taekwondo für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren Kampfsport und Selbstverteidigung Sporthalle Setterich, Am Weiher</p> <p>Vinyasa Yoga, mit und ohne Vorerfahrung Anmeldung per Mail: hallo@tanzschule-mavida.de Tanzschule Ma°Vida, Kirchstr. 40c, Baesweiler</p>
19.00 Uhr	<p>Rehasport Orthopädie Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilität der Wirbelsäule, Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, rückenfreundliches Verhalten Sporthalle Setterich, Am Weiher</p>
19.30 Uhr	<p>Basketball Probetraining für Herren Hallenschuhe und Getränke mitbringen Turnhalle Grengracht</p>
20.00 Uhr	<p>Badminton ab 16 Jahren, Anfänger*innen bis Fortgeschrittene, der Spaß steht im Vordergrund. Es wird hauptsächlich im Doppel (also zu viert) gespielt. Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden. Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2</p>

Uhrzeit	Samstag, 20.07.2024
09.00 Uhr	Walken - mit schnellen Schritten zum gesunden Körper Treffpunkt: Rotes Haus, CarlAlexanderPark
Uhrzeit	Sonntag, 21.07.2024
11.00 Uhr	Boccia für alle Boccia-Bahn am CarlAlexanderPark

*) Anmeldung, wenn im Text nichts anderes angegeben ist, unter 02401/800-216

