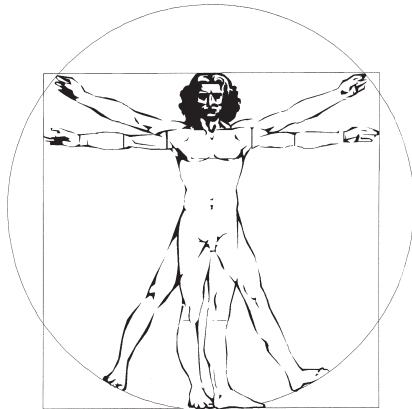


# 33. Aktivurlaub

in der



**GESUNDHEIT  
FITNESS  
SPASS**

**vom 27. Juni bis 08. Juli 2022**

**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 33. 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. Bitte beachten Sie auch die am Tag der Veranstaltung gültige Coronaschutzverordnung.

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 27. Juni 2022, ab 17.15 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



Foto: Dominik Ketz

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sonntag, 26.06.2022</b>
09.30 Uhr	<b>„Rennradfahren in der Euregio“</b> Tour: Terra Nova, ca. 85 km, flach, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht; Touren finden statt, wenn die Straßen trocken sind)

<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag, 27.06.2022</b>
09.00 Uhr	<b>Bauch, Beine, Po - gesunder Rücken</b> ewv – Bürgerhalle Beggendorf (Bitte Matten, Sportschuhe und Getränk mitbringen)
10.30 Uhr	<b>Starker Rücken, flacher Bauch</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf
17.00 Uhr	<b>Tischtennistraining</b> für jedermann Turnhalle Oidtweiler (Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen)  <b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder im Alter von 3-12 Jahren, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich, Sporthalle Am Weiher, Setterich



<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag, 27.06.2022</b>
18.30 Uhr	<p><b>TAE-KWON-DO</b> Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Erfahrung erforderlich, Sporthalle Am Weiher, Setterich</p> <p><b>Hallenvolleyball „Einsteigertraining“</b> Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, Erlernen der Grundlagen von Annahme und Aufschlag sowie ein Abschlussspiel, Sporthalle Gymnasium (2/3)</p>
19.00 Uhr	<p><b>Step-Aerobic für Anfänger</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
20.00 Uhr	<p><b>JuJutsu: Selbstverteidigung für jedermann</b> Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p><b>Schach für Erwachsene</b> Training/Spieleabend, Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p><b>Body-Sculpt</b> Ein Ganzkörpertraining, das alle wichtigen Muskelgruppen beansprucht, es werden Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert, Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>



<b>Uhrzeit</b>	<b>Dienstag, 28.06.2022</b>
08.30 Uhr	<b>Das Zaubermedikament: Bewegung</b> in froher Gemeinschaft ab 60+ Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82
10.00 Uhr	<b>„Wildkräuter kochen“</b> Heidgasse 29, Siersdorf, Kosten für Kräuter ca. 5 -7 €
17.00 Uhr	<b>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen</b> Mit Jacke, Spazierstock oder Regenschirm, Turnhalle Grengracht (Bitte mitbringen: Spazierstock, Regenschirm oder Jacke)
17.30 Uhr	<b>Tischtennis für jedermann</b> Sporthalle Gymnasium Baesweiler (Tischtennisschläger mitbringen, wenn vorhanden)
18.00 Uhr	<b>Judo zum Kennenlernen für jedermann</b> Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene, Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich  <b>Starker Rücken, flacher Bauch</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf  <b>„Pflanzen für`s Immunsystem“</b> Herstellung von Tinkturen, Heidgasse 29, Siersdorf (Kosten für Kräuter ca. 5 -7 €)
18.30 Uhr	<b>Lesung, „Knackig und gesund: Mythen und Geschichten rund um den Apfel“</b> Innenhof der Burg Baesweiler, Burgstraße 16 (bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Bistro statt)  <b>Basketball</b> für Kinder und Jugendliche, Ballspielkäfige am Gymnasium Baesweiler, Jülicher Straße (bei Regen in der Sporthalle am Gymnasium)



<b>Uhrzeit</b>	<b>Dienstag, 28.06.2022</b>
19.00 Uhr	<b>„Salsa &amp; Bachata tanzen lernen“</b> 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: Reyplatz Baesweiler  <b>Zumba Fitness</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf
20.00 Uhr	<b>Yoga Fitness</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf



Foto: Dominik Ketz

<b>Uhrzeit</b>	<b>Mittwoch, 29.06.2022</b>
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82
10.00 Uhr  ab 10.00 Uhr	<b>Body Workout</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf  <b>„Schnupperkosmetikbehandlung“</b> zum Kennenlernen von hochwertiger Derma-Kosmetik, Kreuz-Apotheke, Kirchstraße 35a (Anmeldung werden telefonisch entgegengenommen, unter 02401/4200 bei Frau Heike Mirbach, Kreuz-Apotheke)
14.30 Uhr	<b>Fahrradtour</b> Durch das Broichbachtal nach Aachen zum Lousberg, rund 50 Kilometer, für die Tour ist körperliche Fitness erforderlich, Start: Kirchvorplatz Baesweiler, Kirchstraße
16.00 Uhr	<b>Kleinkinder-Turnen/Spielen</b> Für Kinder von 3 – 6 Jahren, Kinder sollten alleine bleiben können, Turnschluppchen oder Stoppersocken und ein Getränk mitbringen. Mehrzweckhalle Grabenstraße
17.00 Uhr	<b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder ab 5 Jahren, Turnhalle Wolfsgasse  <b>Singen - für Menschen mit und ohne Demenz</b> Ob Volkslieder, Schlager oder aktuelle Songs: Wir singen gemeinsam laut, leise und mit Spaß an der Freude! Scheune 1, Burg Baesweiler, Burgstraße 16 Anmeldung zu der Veranstaltung und weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0176/66990904 oder per E-Mail an <a href="mailto:claudia.liepertz@alzheimergesellschaft-aachen.de">claudia.liepertz@alzheimergesellschaft-aachen.de</a> (Bei der Teilnahme ist ein aktueller Bürgertestnachweis erforderlich)

<b>Uhrzeit</b>	<b>Mittwoch, 29.06.2022</b>
17.30 Uhr	<p><b>„Rennradfahren in der Euregio“</b>  Tour: Et Fierovend Ründche, ca. 65 km, flach bis leicht hügelig, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht, Touren finden statt, wenn die Straßen trocken sind)</p> <p><b>Tischtennis für jedermann,</b>  Sporthalle Gymnasium Baesweiler (1/3)  (Tischtennisschläger mitbringen, wenn vorhanden)</p> <p><b>Hallenvolleyball „Einsteigertraining“</b>  Erlernen der Grundlagen von Annahme und Aufschlag sowie ein Abschlussspiel, für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, Sporthalle Gymnasium Baesweiler (2/3)</p>
18.00 Uhr	<p><b>Kochkurs „Rund ums Mittelmeer“ *</b>  Antipasti – Tapas – Mezze,  Lehrküche der Realschule im Stadtteil Setterich,  Am Weiher (10 € Lebensmittelauslage)</p>
18.45 Uhr	<p><b>Walking, Nordic Walking und Laufen</b> – Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen ab 3 km,  Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p><b>Mama Workout</b> – Schnupperkurs  Outdoor-Training im Park, Übungen zum Aufbau der Kondition, Beweglichkeit, Kraft, Balance und Koordination  Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
19.00 Uhr	<p><b>Step-Aerobic für Anfänger</b>  ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
20.00 Uhr	<p><b>JuJutsu: Selbstverteidigung für jedermann</b>  Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p><b>Karnevalistischer Tanzsport</b>  Für Jungen und Mädchen ab 15 Jahren,  Turnhalle Grengracht</p> <p><b>Badminton für jedermann</b>  Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2  (Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden)</p> <p><b>Power Aerobic</b>  ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>

<b>Uhrzeit</b>	<b>Donnerstag, 30.06.2022</b>
08.30 Uhr	<b>Das Zaubermedikament: Bewegung</b> in froher Gemeinschaft ab 60+ Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus
08.45 Uhr	<b>Bauch, Beine, Po, Rückenfit für jedermann</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf, Isomatte & Getränk mitbringen
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82
ab 10.00 Uhr	„ <b>Schnupperkosmetikbehandlung</b> “ zum Kennenlernen von hochwertiger Derma-Kosmetik, Kreuz-Apotheke, Kirchstraße 35a (Anmeldung telefonisch unter 02401/4200 bei Frau Heike Mirbach, Kreuz-Apotheke)
10.15 Uhr	<b>Wieder FIT werden bei orthopädischen Erkrankungen</b> 70 plus, ewv Bürgerhalle Beggendorf
17.00 Uhr	<p><b>Fahrradtour</b> Baesweilers nördliche Nachbardörfer, u.a. Immendorf, Prummern, Würm, Brachelen und Gereonsweiler, ca. 40 km, überwiegend flach, Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus. (Tour wird von der Polizei begleitet)</p> <p><b>Tischtennistraining</b> Turnhalle Oidtweiler (Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen)</p> <p><b>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen</b> Mit dem Spazierstock, Regenschirm oder der Jacke, Turnhalle Grengracht (Bitte mitbringen: Spazierstock, Regenschirm oder Jacke)</p>
18.00 Uhr	<b>Judo zum Kennenlernen für jedermann</b> Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene, Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich
18.30 Uhr	<b>Body Workout</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf
20.00 Uhr	<p><b>Ganzkörpergymnastik</b> Für Frauen und Männer aller Altersgruppen, Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p><b>Wassergymnastik/Aquajogging</b> Im tiefen Wasser, für Frauen und Männer aller Altersgruppen, Anmeldung per E-Mail an <a href="mailto:schwimmen@tv08-baesweiler.de">schwimmen@tv08-baesweiler.de</a> Freizeitbad Parkstraße 102</p>



<b>Uhrzeit</b>	<b>Freitag, 01.07.2022</b>
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82
ab 10.00 Uhr	<b>„Schnupperkosmetikbehandlung“</b> zum Kennenlernen von hochwertiger Derma-Kosmetik, Kreuz-Apotheke, Kirchstraße 35a (Anmeldung werden telefonisch entgegengenommen, unter 02401/4200 bei Frau Heike Mirbach, Kreuz-Apotheke)
11.15 Uhr	<b>Body Fit</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf
17.00 Uhr	<b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder ab 5 Jahren, Turnhalle Wolfsgasse  <b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder im Alter von 3-12 Jahren, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich Sporthalle Am Weiher, Setterich  <b>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen</b> Mit dem Spazierstock, Regenschirm oder der Jacke, Turnhalle Grengracht (Bitte mitbringen: Spazierstock, Regenschirm oder Jacke)
18.30 Uhr	<b>TAE-KWON-DO</b> Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich Sporthalle Am Weiher, Setterich
19.30 Uhr	<b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b> ab 14 Jahren, Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich
20.00 Uhr	<b>Badminton für jedermann</b> Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2 (Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden)  <b>„Fit ins Wochenende“</b> Den Stress der Woche hinter sich lassen. Sanfte Übungen/Dehnübungen zum Ausgleich der verspannten Muskeln, Mehrzweckhalle Grabenstraße (Getränk, warme Socken und Decke mitbringen; bequeme Kleidung)

<b>Uhrzeit</b>	<b>Samstag, 02.07.2022</b>
10.00 Uhr	<p><b>BOOTCAMP am CAP</b>  Das BOOTCAMP beinhaltet diverse Cardio-Sequenzen, koordinative Ganzkörperübungen, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ab 18 Jahren  Parkplatz am CarlAlexanderPark, telefonische Anmeldung unter 0160/2358295 oder per E-Mail an Trainatelier.JS@gmail.com</p> <p><b>Fahrradtour</b>  Durch das Broichbachtal zum Markt nach Eygelshoven, ca. 50 km über asphaltierte und unbefestigte Wege, Start: Kirchvorplatz Baesweiler, Kirchstraße</p>
12.00 Uhr	<p><b>Minigolfturnier für Erwachsene</b>  Minigolfplatz Parkstraße, telefonische Anmeldung bis zum 01.07.2022 unter 0176/38587600 oder bei Herrn Klose am Minigolfplatz, Teilnahmegebühr: 5,00 €</p> <p><b>„Badminton für Jung und Alt“</b>  Badminton-Führerschein, freies Spiel, Sporthalle am Gymnasium, Baesweiler, Treffpunkt: am Foyer der Sporthalle</p>
14.00 Uhr	<p><b>Fotokurs</b>  Zum Thema „Highspeed Fotografie“, keine Vorkenntnisse erforderlich  Treffpunkt: Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Straße 20</p> <p><b>Beachvolleyball „King of the Hill“</b>  Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, 3er-Teams spielen kurze Spiele gegen 3er-Teams des BSV Baesweiler Beachvolleyballplatz, Treffpunkt: vor dem Gebäude der ehemaligen Goetheschule, Grabenstraße 11</p>

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sonntag, 03.07.2022</b>
09.30 Uhr	<b>„Rennradfahren in der Euregio“</b> Tour: Asseltse Plassen, ca. 100 km, flach, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht, Touren finden statt, wenn die Straßen trocken sind)
12.00 Uhr	<b>Minigolfturnier</b> Für Kinder bis 17 Jahren, Minigolfplatz Parkstraße, telefonische Anmeldung bis zum 01.07.2022 unter 0176-38587600 oder bei Herrn Klose am Minigolfplatz, Teilnahmegebühr: 5,00 €



<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag, 04.07.2022</b>
09.00 Uhr	<b>Bauch, Beine, Po, gesunder Rücken</b> ewv – Bürgerhalle Beggendorf (Bitte Matten, Sportschuhe und Getränk mitbringen)
10.30 Uhr	<b>Starker Rücken, flacher Bauch</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf
16.00 Uhr	<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Für Mädchen im Alter zwischen 4-6 Jahren, Turnhalle Grengracht, Voranmeldung unter 0152/51331341 (Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschlappchen oder Socken mitbringen)
17.00 Uhr	<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Für Mädchen im Alter zwischen 7-9 Jahren, Turnhalle Grengracht (Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschlappchen oder Socken mitbringen) Voranmeldung unter 0152/51331341  <b>Fahrradtour - Rund um Alsdorf</b> ca. 30 km, überwiegend flach, Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus (Tour wird von der Polizei begleitet)  <b>Tischtennistraining</b> Turnhalle Oidtweiler (Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen)  <b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder im Alter von 3-12 Jahren, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich Sporthalle Am Weiher, Setterich  <b>YOGILATES</b> Ein Mix aus Yoga & Pilates, geeignet für gesunde Erwachsene jeden Alters, Volkspark Peterstraße (bei Regen in der Mehrzweckhalle Grabenstraße)
17.30 Uhr	<b>Hallenvolleyball „Einsteigertraining“</b> Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, Erlernen der Grundlagen von Annahme und Aufschlag sowie ein Abschlusspiel, Sporthalle Gymnasium Baesweiler (2/3)

<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag, 04.07.2022</b>
17.45 Uhr	<p><b>Qigong</b> Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus (Bei Regen in der Sporthalle Gymnasium 1/3)</p>
18.00 Uhr	<p><b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Für Mädchen im Alter zwischen 10-14 Jahren, Turnhalle Grengracht (Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschlappchen oder Socken mitbringen) Voranmeldung unter 0152/51331341</p> <p><b>Schach für Anfänger</b> Training/Spieleabend für Kinder und Jugendliche, Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p><b>Bodystyling für Problemzonen</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
18.30 Uhr	<p><b>TAE-KWON-DO</b> Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich Sporthalle Am Weiher, Setterich</p>
18.45 Uhr	<p><b>Walking, Nordic Walking und Laufen</b> – Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen ab 3 km Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
19.00 Uhr	<p><b>Step-Aerobic</b> Für Anfänger, ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
20.00 Uhr	<p><b>JuJutsu: Selbstverteidigung für jedermann</b> Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p><b>Schach für Erwachsene</b> Training/Spieleabend, Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße</p> <p><b>Body-Sculpt</b> Ein Ganzkörpertraining, das alle wichtigen Muskelgruppen beansprucht, es werden Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert. Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>

<b>Uhrzeit</b>	<b>Dienstag, 05.07.2022</b>
08.30 Uhr	<b>Das Zaubermedikament: Bewegung</b> in froher Gemeinschaft ab 60+ Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82
10.00 Uhr	<b>„Pflanzen für`s Immunsystem“</b> Herstellung von Tinkturen, Heidgasse 29, Siersdorf (Kosten für Kräuter ca. 5 -7 €)
15.00 Uhr	<b>BOOTCAMP am CarlAlexanderPark</b> Cardio-Sequenzen, koordinative Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht, ab 18 Jahren. Parkplatz am CAP, Anmeldung: 0160/2358295 oder Trainatelier.JS@gmail.com  <b>Kulturcafé ToGo</b> Von der Anlaufstelle Baesweiler-West und der Stadtbücherei Baesweiler, Lesung mit Tina Leupers unter freiem Himmel Veranstaltungsort: Spielplatz Feldstraße
15.30 Uhr	<b>Fahrradtour mit Bürgermeister Pierre Froesch</b> Dauer ca. 2 Stunden, Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark
17.00 Uhr	<b>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen</b> mit dem Spazierstock, Regenschirm oder Jacke, Turnhalle Grengracht (Bitte mitbringen: Spazierstock, Regenschirm oder Jacke)
17.30 Uhr	<b>Tischtennis für jedermann</b> Sporthalle Gymnasium Baesweiler (Tischtennisschläger mitbringen, wenn vorhanden)  <b>„Rennradfahren in der Euregio“</b> Tour: Ronde van Valkenburg, ca. 75 km, hügelig, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht, Touren finden statt, wenn die Straßen trocken sind)
18.00 Uhr	<b>Judo zum Kennenlernen für jedermann</b> Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene, Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich  <b>Starker Rücken, flacher Bauch</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf  <b>„Wildkräuter kochen“</b> Heidgasse 29, Siersdorf (Kosten für Kräuter ca. 5 -7 €)
20.00 Uhr	<b>Yoga Fitness</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf

<b>Uhrzeit</b>	<b>Mittwoch, 06.07.2022</b>
09.00 Uhr	<p><b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82</p> <p><b>„Kleine Wanderung“</b> Wir erkunden die nähere Umgebung, die Strecke ist rund 6-7 Kilometer lang. Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
10.00 Uhr	<p><b>Body Workout</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
16.00 Uhr	<p><b>Kleinkinder-Turnen/Spielen</b> Für Kinder von 3 bis 6 Jahren, Kinder sollten während des Kurses alleine bleiben können, bitte Turnschluppchen oder Stoppersocken und ein Getränk mitbringen. Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>
17.00 Uhr	<p><b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder ab 5 Jahren, Turnhalle Wolfsgasse</p> <p><b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Für Mädchen im Alter zwischen 7 und 9 Jahren, Turnhalle Grengracht (Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschlappchen oder Socken mitbringen) Vor Anmeldung unter 0152/51331341</p> <p><b>Singen - für Menschen mit und ohne Demenz</b> Ob Volkslieder, Schlager oder aktuelle Songs: Wir singen gemeinsam laut, leise und mit Spaß an der Freude! Burg Baesweiler, Scheune 1, Burgstraße 16 Anmeldung und Infos: 0176/66990904 oder claudia.liepertz@alzheimergesellschaft-aachen.de (Bei der Teilnahme ist ein aktueller Bürgertestnachweis erforderlich)</p>
17.30 Uhr	<p><b>Tischtennis für jedermann</b> Sporthalle Gymnasium Baesweiler (1/3) (Tischtennisschläger mitbringen, wenn vorhanden)</p> <p><b>Hallenvolleyball „Einsteigertraining“</b> Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, Erlernen der Grundlagen von Annahme und Aufschlag sowie ein Abschlusspiel. Sporthalle Gymnasium Baesweiler (2/3)</p>
18.00 Uhr	<p><b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Für Mädchen im Alter zwischen 10-14 Jahren, Turnhalle Grengracht</p>

<b>Uhrzeit</b>	<b>Mittwoch, 06.07.2022</b>
	(Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschlappchen oder Socken mitbringen!) Vor Anmeldung unter 0152/51331341
18.45 Uhr	<p><b>Walking, Nordic Walking und Laufen</b> Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen ab 3 km Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p> <p><b>Mama Workout – Schnupperkurs</b> Outdoor-Training im Park, Übungen zum Aufbau der Kondition, Beweglichkeit, Kraft, Balance und Koordination Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus</p>
19.00 Uhr	<p><b>„Salsa &amp; Bachata tanzen lernen“</b> In lockerer Atmosphäre werden Rhythmus, Grundschritte und einfache Figuren geübt, im Anschluss „Salsa Fiesta“ Beteiligung auch gerne ohne Tanzpartner*in. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kirchvorplatz St. Petrus, oberhalb der Treppe</p> <p><b>Step-Aerobic für Fortgeschrittene</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
20.00 Uhr	<p><b>Jujutsu: Selbstverteidigung für jedermann</b> Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p> <p><b>Karnevalistischer Tanzsport</b> Für Jungen und Mädchen ab 15 Jahren, Turnhalle Grengracht</p> <p><b>Badminton für jedermann</b> Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2 (Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden)</p> <p><b>Power Aerobic</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>

<b>Uhrzeit</b>	<b>Donnerstag, 07.07.2022</b>
08.30 Uhr	<b>Das Zaubermedikament: Bewegung</b> in froher Gemeinschaft ab 60+ Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus
08.45 Uhr	<b>Bauch, Beine, Po, Rückenfit für jedermann</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf (Bitte Isomatte und Getränk mitbringen)
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82  <b>Halbtages Fahrradtour</b> Über die Teverner Heide und Gangelt zur Breberener Windmühle, nur für Trainierte, ca. 65 km, überwiegend flach, Treffpunkt: Bergfoyer CarlAlexanderPark, Rotes Haus (Tour wird von der Polizei begleitet)
10.00 Uhr	<b>„Wanderung rund um die Halde Carl-Alexander“</b> ca. 12 km, Treffpunkt: Bergfoyer CAP, Rotes Haus
10.15 Uhr	<b>Wieder FIT werden bei orthopädischen Erkrankungen</b> 70 plus, ewv Bürgerhalle Beggendorf
15.00 Uhr	<b>Zirkeltraining für Seniorinnen und Senioren</b> Sportraum im Wohn- und Pflegeheim Maria Hilf, Burg Baesweiler, nur Anmeldung telefonisch unter 02401/600-3360 (2G-Regelung)
16.00 Uhr	<b>BOOTCAMP am CAP</b> Das BOOTCAMP beinhaltet diverse Cardio-Sequenzen, koordinative Ganzkörperübungen, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ab 18 Jahren Parkplatz am CarlAlexanderPark, telefonische Anmeldung unter 0160/2358295 oder per E-Mail an Trainatelier.JS@gmail.com
17.00 Uhr	<b>Tischtennistraining</b> Turnhalle Oidtweiler (Hallenschuhe erforderlich, wenn möglich bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen)  <b>Selbstverteidigungskurs für Senior*innen</b> mit dem Spazierstock, Regenschirm oder der Jacke, Turnhalle Grengracht (Bitte mitbringen: Spazierstock, Regenschirm oder Jacke)
17.30 Uhr	<b>„Rennradfahren in der Euregio“</b> Tour: Wehebachtalsperre, ca. 75 km, überwiegend flach, Treffpunkt: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht, Touren finden statt, wenn die Straßen trocken sind)

<b>Uhrzeit</b>	<b>Donnerstag, 07.07.2022</b>
18.00 Uhr	<p><b>Lesung</b>            „Ich darf nicht schlafen – wie ich anfang das Leben zu mögen – wie ich die schlechten Seiten einfach vergaß!“            Anschließend haben Sie die Gelegenheit sich mit Frau Elke Herten (Aphasikerin) auszutauschen            Gymnasium Baesweiler, Pädagogisches Zentrum</p> <p><b>Judo zum Kennenlernen für jedermann</b>            Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene,            Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich</p>
18.30 Uhr	<p><b>Body Workout</b>            ewv - Bürgerhalle Beggendorf</p>
20.00 Uhr	<p><b>Wassergymnastik/Aquajogging</b>            Im tiefen Wasser für Frauen und Männer aller Altersgruppen, Anmeldung per E-Mail an <a href="mailto:schwimmen@tv08-baesweiler.de">schwimmen@tv08-baesweiler.de</a>            Freizeitbad Parkstraße 102</p> <p><b>Ganzkörpergymnastik</b>            Für Frauen und Männer aller Altersgruppen,            Mehrzweckhalle Grabenstraße</p>



<b>Uhrzeit</b>	<b>Freitag, 08.07.2022</b>
09.00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> Freizeitbad Parkstraße 82
11.15 Uhr	<b>Body Fit</b> ewv - Bürgerhalle Beggendorf
17.00 Uhr	<b>TAE-KWON-DO</b> Für Kinder im Alter von 3-12 Jahren, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich Sporthalle Am Weiher, Setterich
18.30 Uhr	<b>TAE-KWON-DO</b> Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, geübt werden alte und neue TAE-KWON-DO-Elemente und andere Kampfsportarten, keine Vorerfahrung erforderlich Sporthalle Am Weiher, Setterich
19.00 Uhr	<b>Abschlussveranstaltung</b> Dämmerschoppen im Stadtteil Setterich, Burgpark
19.30 Uhr	<b>Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen</b> Ab 14 Jahren, Gymnastikhalle Wolfsgasse, Setterich
20.00 Uhr	<b>Badminton für jedermann</b> Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2 (Bitte Hallenschuhe und Schläger mitbringen, wenn vorhanden)  <b>„Fit ins Wochenende“</b> Den Stress der Woche hinter sich lassen. Sanfte Übungen/Dehnübungen zum Ausgleich der verspannten Muskeln, Mehrzweckhalle Grabenstraße (Getränk, warme Socken und Decke mitbringen; bequeme Kleidung)

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

