

AOK
Die Gesundheitskasse.

Ist achtsam ratsam?

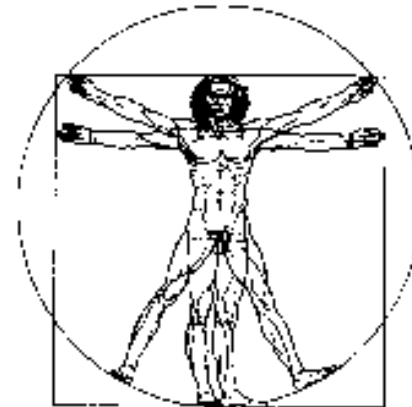
Mit welchen Entspannungsübungen
Sie alte Gewohnheitsmuster verbannen,
verrät Ihnen Ihre AOK.

Alle Infos dazu finden Sie auf
vigo.de/entspannung



29. Aktivurlaub

in der



**GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS**

vom 17. Juli bis 28. Juli 2017

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

einmalig in der StädteRegion Aachen und darüber hinaus bietet die Stadt Baesweiler mit der Unterstützung von Vereinen, Organisationen und Privatpersonen zum 29. Mal zwei Wochen lang ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm für Jedermann an.

Das ganzheitlich ausgerichtete Gesundheitsprogramm will alle Kräfte im Menschen in der Gemeinschaft fördern, die dazu beitragen, Gesundheit wiederzugewinnen, zu erhalten und zu steigern. Ein Gesundheitsscheck vor und nach dem Aktivurlaub kann eine aufschlussreiche Maßnahme sein, den Stand der eigenen Gesundheit zu sehen und zu verbessern. Das nachhaltige Programm enthält eine Vielfalt an Angeboten zur Bewegungsförderung, zur gesunden Ernährung und zum seelischen Wohlergehen in freundlichen und frohen Gemeinschaften.

Die Teilnahme an sinnvoll ausgesuchten Kursen über die beiden Wochen kann als ein Lernen verstanden werden, sich Zeit für die Gesundheit zu Hause zu nehmen.

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 Teilnehmer. Ein Stern (*) als Symbol weist hierauf hin. Es folgt hierzu eine kurze Erläuterung. Schriftliche Voranmeldungen bei Angeboten mit begrenzter Teilnehmerzahl erfolgen in der Auftaktveranstaltung. Gerne hilft Ihnen auch die Stadtverwaltung telefonisch unter den Rufnummern: 02401/800-216 und 02401/800-276.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es gelten die Regelungen in den Sportstätten und im Straßenverkehr.

Ich würde mich sehr freuen, Euch, liebe Kinder und Jugendliche, sowie Sie, liebe Erwachsene, aus der Stadt, der StädteRegion und aus den übrigen Nachbarstädten

**am Montag, dem 17. Juli 2017, 08.00 Uhr,
in der Mehrzweckhalle in Baesweiler, Grabenstraße,**

zur Auftaktveranstaltung begrüßen zu dürfen.

Die Auftaktveranstaltung dient der Information und zur Begegnung mit den Leiterinnen und Leitern der Kurse; eine Gesundheitsmesse bildet einen informativen Rahmen. Das Frühstück in einer großen Gemeinschaft ist kostenlos. Es soll Anregungen für die gesunde Ernährung geben und darüber hinaus Möglichkeiten zu Kontakten und Freundschaften eröffnen.

Ich danke allen, die zu diesem einmaligen Gesundheitsprogramm beitragen, und freue mich schon auf die vielen herzlichen Begegnungen.

Ihr
Dr. Willi Linkens
Bürgermeister

Mitmachen lohnt sich!

Die aktive Teilnahme am Baesweiler Aktivurlaub stärkt ohne Zweifel Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden. Zusätzlich belohnt die AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse Ihre Aktivitäten mit wertvollen Prämienpunkten. Voraussetzung dafür ist, dass Sie Kunde der größten Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen sind und am kostenlosen AOK-Prämienprogramm „vigo bonus aktiv“ teilnehmen. Falls Sie bei einer anderen Krankenkasse versichert sind, lohnt es sich zu vergleichen. Die AOK Rheinland/Hamburg bietet Ihnen zahlreiche Vorteile, von denen jede Versicherte und jeder Versicherte etwas hat. Entdecken Sie Ihre persönlichen Vorteile und werden Sie aktiv - so wie beim Baesweiler Aktivurlaub. Anruf, E-Mail oder Postkarte genügt. Wir freuen uns auf Sie!

**AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse
Thorsten Lejeune
Geschäftsstellenleiter
Rathausstraße 38-40
52477 Alsdorf**

**Tel. (02404) 55479 – 11
Thorsten.Lejeune@rh.aok.de**

- Kirchhoff, Ralf, SV 09 Loverich/Floverich, Badminton
- Koch, Ferdi, Obst-, Garten- und Verschönerungsverein
- Koreman, Jo, Musikschule Baesweiler
- Lange, Ursula, VHS Nordkreis
- Lawitzky, Jörg
- Leising-Müller, Karin, Gartenbauverein Baesweiler
- Lenzen, Günter, DLRG OG Baesweiler
- Lenzen, Sascha, DLRG OG Baesweiler
- Lersmacher, Willi (PHK)
- Logopädische Praxis Fronczak & Schunck, Vera Tschannen, Ines Eckerl
- Lukasek, Danuta, Gartenbauverein Baesweiler
- Messias, Melina, KG Narrenzunft Baesweiler
- Müller, Ludwig, JJC Samurai Setterich
- Ohler, Marianne, Laufftreff Baesweiler
- Nußbaum, Margret, Autorin
- Nygren, Sonja
- Petry, Richard, Schachfreunde Baesweiler
- Prepols, Klaus, SV Fortuna Beggendorf
- Robens, Yasmin, Laufftreff u. Integrationsrat
- Roosen, Jakob, St. Hubertus Schützen Beggendorf
- Schaffrath, Bianca, Kampfsportschule AS-YA-DO e. V.
- Schmalen, Günter, Laufftreff Baesweiler
- Schmitt, Elke, Laufftreff Baesweiler
- Schmittmann, Jörg, Laufftreff Baesweiler
- Schmitz, Claudia, Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Alsdorf
- Schellin, Uli (PHK)
- Schramm, Michael, Ball-Spiel-Club Setterich
- Schubert, Erhard, Laufftreff Baesweiler
- Schubert, Karin, Laufftreff Baesweiler
- Schulze-Seiler, Diakoniestation Nord
- Schunk, Marcel, BTB Baesweiler
- Shillweit-Brink, Wohn- und Pflegeheim Setterich
- Sommer, Andreas, BTB Baesweiler
- Stadtbücherei Baesweiler,
- Umstätter, Birgit, BSG Baesweiler
- Vohn, Delia, DLRG OG Baesweiler
- Weber, Gabi, Siebenbürgische Frauenschaft
- Weyden, Markus, SG Basketball Herzogentath/Baesweiler
- Winkler, Johannes, Laufftreff Baesweiler
- Zhang, Qin, Badminton-Team Baesweiler
- Zielinski, Gerlinde, JJC Samurai Setterich

Uhrzeit	Sonntag, 16.07.2017
9.00 Uhr	<p>Wanderung – Startpunkt ist die Zisterzienser Abtei Val Dieu, welche 1246 gegründet wurde. Zuerst gehen wir durch den denkmalgeschützten Park, von dort wandern wir stetig bergauf zum Knuppelstock, dort hat man eine sehr schöne Rundschau über das Herver Land.</p> <p>Zurück wandern wir oberhalb der La Bel über Aubel zum Startpunkt, ca 15km,</p> <p>Treffpunkt: Parkplatz „Am Feuerwehrturm“ von dort aus mit dem PKW zum Ausgangspunkt der Wanderung</p>

Uhrzeit	Montag, 17.07.2017
8.00 Uhr	Auftaktveranstaltung, Mehrzweckhalle Grabenstraße, Informationen, Frühstück, Gesundheitsmesse, Anmeldungen
10.00 Uhr	„Fit für Hundert“, Wohn- und Pflegeheim Setterich, An der Burg 1
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße „Minimeisterschaft im Tischtennis“ für Kinder von 8 – 14 Jahren mit Preisverleihung für die Plätze 1-3, Turnhalle Oidtweiler, (Hallenschuhe, Tischtennisschläger, wenn vorhanden)
15.30 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015
16.00 Uhr	Fahrradtour –Traditionelle Tour rund um den Blausteinsee, ca 32 km, Treffpunkt: Bergfoyer, CarlAlexanderPark (Tour wird von der Polizei begleitet)
16.30 Uhr	Tischtennis für Jedermann, Turnhalle Oidtweiler (Sportkleidung, Hallenschuhe, Tischtennisschläger, wenn vorhanden)
17.00 Uhr	Stimmhygiene – Was kann ich tun? Reden sie gerne? Versagt ihre Stimme häufig? Wir geben ihnen Tipps! *) Logopädische Praxis Frontczak & Schunck, Hauptstr. 95 Westafrikanisches Trommeln und Gesang, Aula der Grundschule Grengracht
18.00 Uhr	Schach für Anfänger - Jugendtraining, Foyer der MZH Grabenstraße
18.30 Uhr	Bauch-Beine-Po ab 18Jahren, Body Style Center Genesis, Hauptstraße 34, Setterich Westafrikanisches Trommeln und Gesang, Aula der Grundschule Grengracht
18.45 Uhr	Walking, Nordic Walking und Laufen – Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen, ab 3km Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark
19.00 Uhr	Sport ab 50 Jahren – bewegt älter werden, es wird die Beweglichkeit durch Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert, ewv- Bürgerhalle Beggendorf, Langgasse

Mitwirkende am 29. Baesweiler Aktivurlaub

- ➔ Arns, Danny, Schachfreunde Baesweiler
- ➔ Aulich, Ilona, BSG Baesweiler
- ➔ Bergstein, Leo
- ➔ Berzen, Josef, BSG Baesweiler
- ➔ Betsch, Gregor, TV 08 Baesweiler
- ➔ Binder, Annelie, Tanzteam Nessaja
- ➔ Bodystyle Center Genesis, Froesch, Verena
- ➔ Bongartz, Oliver, RV 05 Baesweiler
- ➔ Bongers, Heiner, (PHK)
- ➔ Brämer, Guido
- ➔ Breuer, Günter, TTC Oidtweiler
- ➔ Dickels, Wolfgang, SV 09 Loverich-Floverich/Badminton
- ➔ De Lamboy, Yvonne, KG Narrenzunft Baesweiler
- ➔ Devi, Daya, VHS Nordkreis
- ➔ Dubar, Markus, DLRG OG Baesweiler
- ➔ El Majdoub, Rachida, Tanzlehrerin im orientalischen Tanz
- ➔ Eschweiler, Kerstin, Klangpädagogik
- ➔ Estorer, Roswitha, Seniorenresidenz am CAP
- ➔ Falkenstein, Karin
- ➔ Felten, Ludwig, JJC Samurai Setterich
- ➔ Feste, Birgit
- ➔ Fitness 4U, Schmitz, Ralf
- ➔ Freidel, Nadine
- ➔ Gerhards, Birgit
- ➔ Gies, Stefan, TV 08 Baesweiler
- ➔ Grabowski, Gabi
- ➔ Grabowski, Georg
- ➔ Gutschi, Heinz, TV 08 Baesweiler, Hubertus Schützen Beggendorf
- ➔ Hallenbad (Andre Weyrich, Mario Kisters, David Zukunft, Ines Helden, Sven Kreuzfeldt, Henriette Tolksdorf)
- ➔ Heil, Roger, JJC Samurai Setterich
- ➔ Herten, Helmut, Gartenbauverein Baesweiler
- ➔ Heuschen, Helmut, Initiator des Baesweiler Aktivurlaubs und Laufftreff
- ➔ Heuschen, Renate, Sporttherapeutin und Kinesiologin
- ➔ Hiseni, Nora, Kampfsportschule AS-YA-DO e. V.
- ➔ Hübner, Carina
- ➔ Jansen, Olaf, DLRG OG Baesweiler
- ➔ Jansen, Jürgen, Badminton-Team Baesweiler
- ➔ Keller, Maria, Laufftreff Baesweiler

Uhrzeit	Freitag, 28.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße
14.00 Uhr	Vollwertkochen für das Abschlussbuffet, *) Lehrküche GHS Goetheschule, Grabenstraße
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße
17.00 Uhr	Spielstunde für kleine Fußballer, - Vielseitige Bewegungsaufgaben rund um den Fußball - Sportplatz Beggendorf, Langgasse
18.00 Uhr	Abschlussfest, Mehrzweckhalle Grabenstraße

Uhrzeit	Montag, 17.07.2017
	Wassergymnastik für behinderte und nicht behinderte Menschen, Freizeitbad Parkstraße
19.30 Uhr	Spinning ab 18Jahren, *) Body Style Center Genesis, Hauptstraße 34, Setterich, Telefonische Anmeldung unter: 02401-53920
	Schach für Erwachsene, Schachtraining für Anfänger, Schachturniere, Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße
20.15 Uhr	Ju-Jutsu zum Kennerlernen für Jedermann, Gymnastikhalle Wolfsgasse

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

**) Anmeldung im Freizeitbad, 02401/2636

Uhrzeit	Dienstag, 18.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße Gesundes Frühstück für Kinder & Eltern, *) Lehrkochküche der GHS Goetheschule, Grabenstraße, ca. 3 Stunden, Anmeldung bitte bis zum 17.07.2017 (Kosten für Material übernimmt Restaurant Blumenhof)
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße Wildkräuter kochen, *) Heidgasse 29 in Siersdorf (Kosten für Kräuter) Sitzgymnastik für Senioren/Gedächtnistraining, Diakoniestation, Mariastraße. 5-7, Betreuungsraum Handball-Schnupperkurs für Kinder von 8-10 Jahren, Turnhalle Grengracht, ca. 2 Std.
11.00 Uhr	„Klangpädagogik“ kennenlernen für Kinder von 2-4 Jahren, *) Kindergarten Ringstraße 72, Baesweiler, telefonische Anmeldung unter 0241-51985180
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße „Die Welt der Musicals“ – tanzen, erleben, darstellen, spielen, für Kinder ab 10 Jahren, *) Gymnasium Baesweiler, Trakt III
17.00 Uhr	BLICKPUNKT - Setterich in einem anderen Blickwinkel sehen, *) Anmeldung telefonisch bei Herrn Brämer, 0179-1249394 Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Str. 20 (Kamera oder Fotohandy sind mitzubringen) Radboll-Schnuppertraining für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren, Turnhalle Wolfsgasse (Sportkleidung mitbringen, Räder werden vom Verein gestellt!)
17.30 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015

Uhrzeit	Donnerstag, 27.07.2017
19.15 Uhr	Yoga für einen gesunden Schlaf, *) Familienzentrum Kleine Forscher, Ringstr. 72 (mitzubringen: kleines Kissen, ggf. Decke, dicke Socken, Getränk, bequeme Kleidung) Anmeldung: telefonisch unter 02404-90630 bei der VHS Nordkreis Aachen
20.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik für jedes Alter – Förderung der körperlichen Belastbarkeit, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Mehrzweckhalle Grabenstraße

Uhrzeit	Donnerstag, 27.07.2017
9.00 Uhr	<p>Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße</p> <p>3000 Schritte für mehr Gesundheit – Gesundes Walken, Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark</p> <p>Fahrradtour – die Tour führt zum westlichsten Punkt Deutschlands, ca. 65 km, Treffpunkt: Bergfoyer, CarlAlexanderPark (Tour wird von der Polizei begleitet)</p>
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße
10.15 Uhr	Rollator-Training - „Senioren op Jöck in dr Park“, Seniorenresidenz am CarlAlexanderPark, Anmeldung telefonisch bei Frau Estorer, 02401-8048225
14.00 Uhr	„Rechtliche Beratung zu Fragen des Verbraucheralltags“, Verbraucherzentrale NRW, Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Str. 20 (14.00 – 16.00 Uhr)
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße
16.30 Uhr	Tischtennis für Jedermann, Turnhalle Oidtweiler (Sportkleidung, Hallenschuhe, Tischtennisschläger, wenn vorhanden)
17.00 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015
17.30 Uhr	Yoga für einen gesunden Rücken, *) Familienzentrum Kleine Forscher, Ringstr. 72 (mitzubringen: kleines Kissen, ggf. Decke, dicke Socken, Getränk, bequeme Kleidung) Anmeldung: telefonisch unter 02404-90630 bei der VHS Nordkreis Aachen
18.00 Uhr	<p>Türkische Vorspeisen - Garnieren und Verzieren, *) GHS Goetheschule Grabenstraße, Baesweiler (Kosten 8,00 € / Teilnehmer)</p> <p>Bosseln – auch für Anfänger, Sporthalle am Gymnasium</p> <p>Reha-Gymnastik, Sporthalle am Gymnasium</p>
19.00 Uhr	Judo zum Kennenlernen für Jedermann, Gymnastikhalle Wolfsgasse

Uhrzeit	Dienstag, 18.07.2017
18.00 Uhr	<p>Naturkosmetik selber machen, *) Heidgasse 29 in Siersdorf (Kosten für Material 5,00€)</p> <p>Gymnastik für Frauen und Mädchen, Gymnastikhalle Wolfsgasse</p> <p>RENNRADFAHREN IN DER EUREGIO – Sittard, ca. 70km, flach, ca. 3 Std. Fahrzeit Start: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht)</p> <p>DLRG – Baderegeltag mit Spiel und Spaß in Zusammen- arbeit mit NIVEA, Lehrschwimmbecken Grengracht Aqua jogging, **) Freizeitbad Parkstraße,</p> <p>Judo zum Kennenlernen für Jedermann, Gymnastikhalle Wolfsgasse</p> <p>Impulsvortrag, Kinder brauchen Eltern, die ihre Partnerschaft pflegen! *) Partnerschaft ist die Grundlage jeder Familie, liefert sozusagen die Basisenergie, die das Ganze zusammenhält - oder eben nicht. Ritterzimmer, Burg Baesweiler, Burgstraße 16</p>

Uhrzeit	Mittwoch, 19.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße „Wir pflanzen einen Obstbaum“, Schulgarten der Grundschule Grengracht, Grengracht 12 „Fit in die Rente“ - Gehirnjogging zur Steigerung der Hirnleistung, *) Logopädische Praxis Frontczak & Schunck, Hauptstr. 95 Kreistänze dieser Welt für Kinder ab 4 Jahren - gute Laune und Freude mitbringen, Kindergarten „Kiliba“, Grabenstraße 20
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße Rollator – mein täglicher Weggefährte, Technik und Training, *) Wohn- und Pflegeheim Setterich, An der Burg 1, Anmeldung telefonisch bei Frau Stolten-Beyer, 02401-6003360 „Kleine Filzmaus basteln“ für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene, Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Straße 20, (Schere und Stopfnadel mitbringen, Materialkosten 1,50€)
17.00 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015 Karnevalistischer Tanzsport, Schnupperkurs für Kinder ab 5 Jahren, Sporthalle am Gymnasium
17.30 Uhr	Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren, Mehrzweckhalle Grabenstraße
18.00 Uhr	Türkische Vorspeisen - Garnieren und Verzieren, *) GHS Goetheschule Grabenstraße, Baesweiler (Kosten 8,00 € / Teilnehmer) Fitness für Anfänger für Jugendliche und Erwachsene, Turnhalle Wolfsgasse (Sportbekleidung, Getränk)

Uhrzeit	Mittwoch, 26.07.2017
20.00 Uhr	Badminton für Jede(n) ab 16 Jahren, Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2 (Hallenschuhe, Schläger, wenn vorhanden) DLRG – Erwachsenenschwimmen für Anfänger, Lehrschwimmbekken Grengracht Ju-Jutsu zum Kennerlernen für Jedermann, Gymnastikhalle, Wolfsgasse

Uhrzeit	Mittwoch, 26.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße Kreistänze dieser Welt für Kinder ab 4 Jahren – gute Laune und Freude mitbringen, Kindergarten „Kiliba“, Grabenstraße 20
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße Rollator – mein täglicher Weggefährte, Technik und Training, *) Wohn- und Pflegeheim Setterich, An der Burg 1, Anmeldung: telefonisch bei Frau Stolten-Beyer, 02401-6003360 Salzstangen aus Hefeteig selber backen, Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Straße 20
17.00 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015
17.30 Uhr	Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren, Mehrzweckhalle Grabenstraße
18.00 Uhr	Türkische Vorspeisen - Garnieren und Verzieren, *) GHS Goetheschule Grabenstraße, Baesweiler (Kosten 8,00 € / Teilnehmer) Fitness für Anfänger für Jugendliche und Erwachsene, Turnhalle Wolfsgasse (Sportbekleidung, Getränk) DLRG – Action pur für Jugendliche ab 12 Jahren, Lehrschwimmbekken Grengracht
18.45 Uhr	Walking, Nordic Walking und Laufen – Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen, ab 3 km Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark

Uhrzeit	Mittwoch, 19.07.2017
18.45 Uhr	Walking, Nordic Walking und Laufen – Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen, ab 3 km Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark
19.00 Uhr	„Klangbewegung“ für Erwachsene, *) (auch im Sitzen möglich) Meditationsraum, Kirche St. Petrus, Kirchstraße (Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung)
20.00 Uhr	Badminton für Jede(n) ab 16 Jahren, Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2 (Hallenschuhe, Schläger, wenn vorhanden) Ju-Jutsu zum Kennerlernen für Jedermann, Gymnastikhalle, Wolfsgasse

Uhrzeit	Donnerstag, 20.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße 3000 Schritte für mehr Gesundheit – Gesundes Walken, Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße
10.15 Uhr	Rollator-Training - „Senioren op Jöck in dr Park“, Seniorenresidenz am CarlAlexanderPark, Anmeldung telefonisch bei Frau Estorer, 02401-8048225
10.30 Uhr	Bauch, Beine, Po, Rücken, *) Intensive Übungen für Jedermann, (mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk), Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Str. 20 Anmeldung: telefonisch unter 02404-90630 bei der VHS Nordkreis Aachen Klangbewegung für den ganzen Körper und Entspannung,*) (auch im Sitzen möglich) Wohn- und Pflegeheim Setterich, An der Burg 1, Anmeldung telefonisch bei Frau Stolten- Beyer, 02401-6003360
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße
16.00 Uhr	Fahrradtour – diese Tour führt über Koslar zur Rur, weiter der Rur entlang bis Linnich, von dort aus zurück nach Baesweiler, ca 34 km, Treffpunkt: Bergfoyer, CarlAlexanderPark (Tour wird von der Polizei begleitet)
16.30 Uhr	Tischtennis für Jedermann, Turnhalle Oidtweiler (Sportkleidung, Hallenschuhe, Tischtennisschläger, wenn vorhanden)
17.00 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015 Radball-Schnuppertraining für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren, Turnhalle Wolfsgasse (Sportkleidung mitbringen, Räder werden vom Verein gestellt!) Karnevalistischer Tanzsport, Schnupperkurs für Kinder ab 5 Jahren, Sporthalle am Gymnasium

Uhrzeit	Dienstag, 25.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße Gesundes Frühstück für Kinder & Eltern, *) Lehrkochküche der GHS Goetheschule, Grabenstraße, ca. 3 Stunden, Anmeldung bitte bis zum 24.07.2017 (Kosten für Material übernimmt Restaurant Blumenhof)
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße Naturkosmetik selber machen, *) Heidgasse 29 in Siersdorf (Kosten für Material 5,00€) Sitzgymnastik für Senioren/Gedächtnistraining, Diakoniestation, Mariastraße 5-7, Betreuungsraum Handball-Schnupperkurs für Kinder von 8-10 Jahren, Turnhalle Grengracht, ca. 2 Std
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße
17.00 Uhr	BLICKPUNKT - Setterich in einem anderen Blickwinkel sehen, *) Anmeldung telefonisch bei Herrn Brämer, 0179-1249394, Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Str. 20 (Kamera oder Fotohandy sind mitzubringen)
17.30 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015
18.00 Uhr	Wildkräuter kochen, *) Heidgasse 29, Siersdorf (Kosten für Kräuter) RENNRADFAHREN IN DER EUREGIO – Feierabend Runde, ca.65km, flach, ca 3 Std. Fahrzeit Start: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht) Gymnastik für Frauen und Mädchen, Gymnastikhalle Wolfsgasse
19.00 Uhr	Aquajogging, **) Freizeitbad Parkstraße Judo zum Kennenlernen Jedermann, Gymnastikhalle Wolfsgasse
20.00 Uhr	Manfred Weindl - Girly, wie mich mein Pferd heilte - und wie ich heute Pferde heile, erst Polizist, jetzt Pferdeflüsterer, Burg Baesweiler, Burgstraße 16

Uhrzeit	Montag, 24.07.2017
9.00 Uhr	Fahrradtour – die Tour führt über Kofferen, Lövenich, Baal zum Adolfosee, zurück an der Rur entlang bis Brachelen und zurück bis Baesweiler, ca. 65 km, Treffpunkt: Bergfoyer, CarlAlexanderPark (Tour wird von der Polizei begleitet)
10.00 Uhr	„Fit für Hundert“, Wohn- und Pflegeheim Setterich, An der Burg 1 „Einheimische Wildkräuter finden und genießen“, *) - Exkursion und Kräuter-Picknick für Erwachsene und Kinder, Treffpunkt: Rotes Haus, CarlAlexanderPark, Anmeldung beim Gartenbauverein, telefonisch unter 02401/7430 oder per Mail herten-baesweiler@t-online.de
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße
15.30 Uhr	Heilsteine und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele, GHS Goetheschule, Erdgeschoss, Raum 015
16.30 Uhr	Tischtennis für Jedermann, Turnhalle Oidtweiler (Sportkleidung, Hallenschuhe, Tischtennisschläger, wenn vorhanden)
18.00 Uhr	Schach für Anfänger - Jugendtraining, Foyer der MZH Grabenstraße
18.30 Uhr	Bauch-Beine-Po ab 18Jahren, Body Style Center Genesis, Hauptstraße 34, Setterich
18.45 Uhr	Walking, Nordic Walking und Laufen – Förderung der Gesundheit durch Ausdauersport für Anfänger, verschiedene Distanzen, ab 3km Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark
19.00 Uhr	Sport ab 50 Jahren – bewegt älter werden, es wird die Beweglichkeit durch Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert, ewv- Bürgerhalle Beggendorf, Langgasse
19.30 Uhr	Wassergymnastik für behinderte und nicht behinderte Menschen, Freizeitbad Parkstraße Spinning ab 18Jahren, *) Body Style Center Genesis, Hauptstraße 34, Setterich, Telefonische Anmeldung unter: 02401-53920 Schach für Erwachsene, Schachtraining für Anfänger, Schachturniere, Foyer der Mehrzweckhalle Grabenstraße
20.15 Uhr	Ju-Jutsu zum Kennerlernen für Jedermann, Gymnastikhalle Wolfsgasse

Uhrzeit	Donnerstag, 20.07.2017
18.00 Uhr	Türkische Vorspeisen - Garnieren und Verzieren, *) GHS Goetheschule Grabenstraße, Baesweiler (Kosten 8,00 € / Teilnehmer) Orientalischer Tanz für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, - der orientalische Tanz ist Weiblichkeit pur! *) Kein anderer Tanz verbindet Technik, Gefühl und Ausdruck auf so weibliche Art und Weise, Turnhalle Grengracht, Mariastraße (enganliegende Kleidung, Tuch für die Hüfte, Getränk) Bosseln – auch für Anfänger, Sporthalle am Gymnasium Reha-Gymnastik, Sporthalle am Gymnasium DLRG – Baderegeltag mit Spiel und Spaß in Zusammenarbeit mit NIVEA, Lehrschwimmbecken Grengracht
19.00 Uhr	Judo zum Kennenlernen für Jedermann, Gymnastikhalle Wolfsgasse Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene, - der orientalische Tanz ist Weiblichkeit pur! *) Kein anderer Tanz verbindet Technik, Gefühl und Ausdruck auf so weibliche Art und Weise, Turnhalle Grengracht, Mariastraße (enganliegende Kleidung, Tuch für die Hüfte, Getränk)
20.00 Uhr	Ganzkörpergymnastik für jedes Alter – Förderung der körperlichen Belastbarkeit, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Mehrzweckhalle Grabenstraße Lesung im Garten: „Gartenträume- Blumen und Bäume“, Geschichten aus der Welt der Pflanzen, *) Garten: Siegenkamp 6, Baesweiler, bei schlechtem Wetter im Bistro der Burg Baesweiler, Burgstraße 16 Anmeldung beim Gartenbauverein, telefonisch unter 02401/7430 oder per Mail herten-baesweiler@t-online.de

Uhrzeit	Freitag, 21.07.2017
9.00 Uhr	Wassergymnastik, Freizeitbad Parkstraße
10.00 Uhr	Abnahme Schwimmabzeichen bis 15.00 Uhr, Freizeitbad Parkstraße
11.00 Uhr	„Klangpädagogik“ kennenlernen für Kinder von 2-4 Jahren, *) Kindergarten Ringstraße 72, Baesweiler, telefonische Anmeldung unter 0241-51985180
15.00 Uhr	„Badespaß“ mit Wasserspielgeräten, Freizeitbad Parkstraße
17.00 Uhr	Spielstunde für kleine Fußballer, Vielseitige Bewegungsaufgaben rund um den Fußball, Sportplatz Beggendorf, Langgasse Geräteturnen für Mädchen ab 6 Jahren, Mehrzweckhalle Grabenstraße
18.00 Uhr	Fitness für Anfänger für Jugendliche und Erwachsene, Turnhalle Wolfsgasse (Sportbekleidung, Getränk) DLRG – Action pur für Jugendliche ab 12 Jahren, Lehrschwimmbecken Grengracht
20.00 Uhr	Badminton für Jede(n) ab 16 Jahren, Mehrzweckhalle Loverich, Josefstraße 2 (Hallenschuhe, Schläger, wenn vorhanden) DLRG – Erwachsenenschwimmen für Anfänger, Lehrschwimmbecken Grengracht

Uhrzeit	Samstag, 22.07.2017
9.00 Uhr	RENNRADFAHREN IN DER EUREGIO – große 3-Länder- Tour, ca.100km, hügelig, ca. 4,5 Std. Fahrzeit Start: Reyplatz Baesweiler (Helmpflicht)
12.00 Uhr	Badminton für Jung und Alt, freies Spiel, Badminton-Führerschein, ca. 2,5 Stunden Sporthalle am Gymnasium, Baesweiler
13.00 Uhr	„Streetball“, die SG Herzogenrath/Baesweiler lädt ein zum Basketball für Jugendliche ab 14 Jahren, Streetball-Platz, Grabenstraße, (bei schlechtem Wetter in der Mehrzweckhalle Grabenstraße) Fotografieren für die Seele – Gefühle in Bildern ausdrücken! Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark (Handy, Kleinbildkamera, Kamera – alles ist willkommen, zusätzlich einen persönlichen Gegenstand mitbringen)
15.00 Uhr	High Speed Fotografie, z.B. Wassertropfen, *) Anmeldung telefonisch bei Herrn Brämer, 0179-1249394 Haus Setterich, Emil-Mayrisch-Str. 20 (Optimal mitzubringen sind Kamera und Stativ, kann auch gestellt werden, SD Karte oder USB Stick)
16.00 Uhr	Training im Fitnessstudio für Anfänger, *) „Einführungs- und Schnupperstunde im Bereich des Gesundheits- und Kraftsports“, Fitness 4U, Easingtonstraße 10, Baesweiler

Uhrzeit	Sonntag, 23.07.2017
09.00 Uhr	3000 Schritte für mehr Gesundheit – Gesundes Walken, Treffpunkt: Bergfoyer am CarlAlexanderPark