3. WOCHE

MONTAG, 19.08.2019

09.00 - 09.45 Uhr **Herzwerk**
Myokraft

10.00 - 11.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching

11.00 - 12.00 Uhr **Pilates**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.

18.00 - 19.00 Uhr **Piloxing**
SportBildungswerk Kleve

19.00 - 20.00 Uhr **Bodyweight**
SportBildungswerk Kleve

DIENSTAG, 20.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Functional Fitness-Training**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.

10.00 - 11.00 Uhr **Wing Tsun – Die intelligente Selbstverteidigung**
EWTO WingTsun Schule

18.00 - 19.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching

19.00 - 20.00 Uhr **Complete Body Training**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps

MITTWOCH, 21.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen

10.00 - 11.00 Uhr **Rückenspezial**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps

17.00 - 17.30 Uhr **Zumba Kinder / Zumbakids©**
SportBildungswerk Kleve

18.00 - 19.00 Uhr **Zumba Fitness**
SportBildungswerk Kleve

18.00 - 19.00 Uhr **Nordic Walking für Fortgeschrittene**
SportBildungswerk Kleve

19.00 - 20.00 Uhr **Kwoon Do**
Gisela Ingenwepelt

DONNERSTAG, 22.08.2019

10.00 - 11.00 Uhr **Aquafitness**
Freibad Kevelaer SportBildungswerk Kleve

10.00 - 11.00 Uhr **Wing Tsun – Die intelligente Selbstverteidigung**
EWTO WingTsun Schule

18.00 - 18.45 Uhr **Circel Power**
Myokraft

19.00 - 20.00 Uhr **BOP**
SportBildungswerk Kleve

FREITAG, 23.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen

10.00 - 11.00 Uhr **Functional Fitness-Training**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.

18.00 - 18.45 Uhr **Pump**
Myokraft

19.00 - 20.00 Uhr **Ashtanga-Yoga**
SportBildungswerk Kleve

20.00 - 21.00 Uhr **Abschlussgrillen**
Edeka Brüggemeier und REWE Narzynski

21.00 - 22.30 Uhr **Open-Air-Kino**
Wallfahrtsstadt Kevelaer und Volksbank an der Niers

Wallfahrtsstadt Kevelaer und Volksbank an der Niers präsentieren Open-Air-Kino

Nach dem Sport ist Zeit für Entspannung: Die „Atempause im August" kann am Abschlussabend, Freitag, 23. August, ab 20.00 Uhr mit Leckerem vom Grill und einem außergewöhnlichen Kinofilm auf der Freiluft-Leinwand aufwarten. Eine Gelegenheit sich noch einmal über die drei abwechslungsreichen Wochen gemeinsam auszutauschen und diese gemütlich auf der Wiese am Schulgelände ausklingen zu lassen.

Kino-Fans können sich Dank der Volksbank an der Niers auf die kostenfreie Vorstellung eines interessanten Kinofilm ab 21.00 Uhr freuen. Der Eintritt ist frei und es dürfen Picknickdecken oder Gartenstühle zum gemütlichen Sitzen sowie eigene Verpflegung mitgebracht werden. Für die richtige Kino-Atmosphäre in Form von Popcorn und kühlen Getränken ist durch Edeka Brüggemeier und REWE Narzynski gesorgt.

Letzte Chance die volle Sammelkarte mit den Aufklebern von Edeka Brüggemeier und REWE Narzynski einzuwerfen, denn an diesem Abend werden um 20.30 Uhr die drei glücklichen Gewinner gezogen. Es warten attraktive Preise:

Edeka-Schlemmerkorb im Wert von 100 Euro
REWE-Präsentkorb im Wert von 100 Euro
Drei SportBildungswerk Kurs-Gutscheine über 25 Euro

Atempause im August

05. - 23.08.2019

Gesund an Leib und Seele
Wallfahrtsstadt Kevelaer

Abwechslungsreiches Sportprogramm

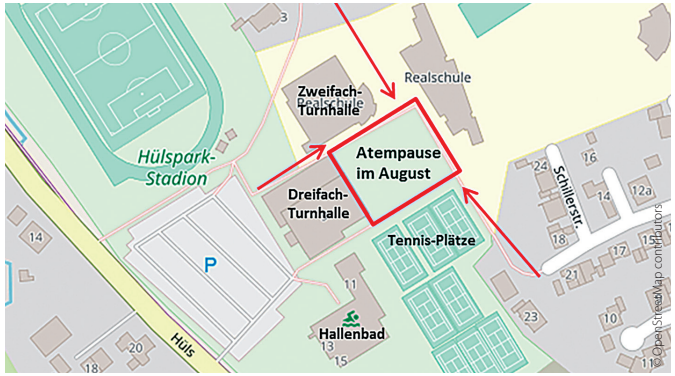
Ein Kurzurlaub vor der eigenen Haustür

Im Zeitraum vom 05. bis zum 23. August lädt die Wallfahrtsstadt Kevelaer in Kooperation mit dem KreisSportBund Kleve erneut alle Kevelaerer und Gäste ein, sich unter dem Motto „Gesund an Leib und Seele“ eine Auszeit unter freiem Himmel zu gönnen.

Entschleunigung pur, Spaß und Lebensfreude verprechen dank zahlreicher Partner kostenlose Schnupper-Angebote. Für Jeden ist etwas Passendes dabei! Einfach mitmachen und die Seele baumeln lassen. Genaue Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie unter: **www.kevelaer-tourismus.de**

Nordic-Walking Stöcke, Gymnastik- oder Yoga-Matten müssen von den Teilnehmern für die entsprechenden Kurse selbst mitgebracht werden. Alle Angebote sind kostenfrei. Bei Regen fallen die Sportkurse aus.

Aufgrund der Umgestaltung der Freifläche am Gradierwerk findet die „Atempause im August“ in diesem Sommer auf der **Wiese des Schulzentrums (hinter der Dreichfachturnhalle)** statt, die in unmittelbarer Nähe zum Solegarten St. Jakob liegt.



Mit STADTRADELN vom 03. bis 23. August erfährt der Sommer eine weitere sportliche Aktivität. Mehr Infos unter: www.stadtradeln.de/kevelaer

1. WOCHE

MONTAG, 05.08.2019

09.00 - 09.45 Uhr **Herzwerk**
Myokraft
10.00 - 11.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching
11.00 - 12.00 Uhr **Pilates**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.
17.00 - 20.00 Uhr **Cycling-Marathon** (begrenzte Kursplätze)
Myokraft
Voranmeldung unter 0 28 32 / 122-165

DIENSTAG, 06.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Functional Fitness-Training**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.
10.00 - 11.00 Uhr **Wing Tsun – Die intelligente Selbstverteidigung**
EWTO WingTsun Schule
18.00 - 19.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching
19.00 - 20.00 Uhr **Complete Body Training**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps

MITTWOCH , 07.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen
10.00 - 11.00 Uhr **Rückenspezial**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps
18.00 - 19.00 Uhr **Line Dance**
SportBildungswerk Kleve
19.00 - 20.00 Uhr **Tai Chi**
Gisela Ingenwepelt

DONNERSTAG, 08.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Tai Chi**
Gisela Ingenwepelt
10.00 - 11.00 Uhr **Aquafitness**
Freibad Kevelaer SportBildungswerk Kleve
18.00 - 19.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen
19.00 - 20.00 Uhr **Functional Training**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps

FREITAG, 09.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen
10.00 - 11.00 Uhr **Functional Fitness-Training**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.
18.00 - 18.45 Uhr **Pump**
Myokraft
19.00 - 20.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching

SAMSTAG, 10.08.2019

ab 13.30 Uhr **Wanderung Xanten-Hees**
ab Bahnhof Kneipp-Verein Gelderland e.V.,

2. WOCHE

MONTAG, 12.08.2019

09.00 - 09.45 Uhr **Herzwerk**
Myokraft
10.00 - 11.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching
18.00 - 18.45 Uhr **Bodyfit**
Myokraft
19.00 - 20.00 Uhr **Kwoon Do**
Gisela Ingenwepelt

DIENSTAG, 13.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Functional Fitness-Training**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.
10.00 - 11.00 Uhr **Wing Tsun – Die intelligente Selbstverteidigung**
EWTO WingTsun Schule
18.00 - 19.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching
19.00 - 20.00 Uhr **Complete Body Training**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps

MITTWOCH, 14.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen
ab 10.00 Uhr **Tages-Radtour zur Halde Rheinpreussen**
ab Bahnhof Kneipp-Verein Gelderland e.V.
10.00 - 11.00 Uhr **Rückenspezial**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps
18.00 - 19.00 Uhr **Tai Chi**
Gisela Ingenwepelt
18.00 - 19.00 Uhr **Nordic Walking für Anfänger**
SportBildungswerk Kleve
19.00 - 20.00 Uhr **Aerobic & Kraft**
Gesundheits- und Fitnesszentrum steps

DONNERSTAG, 15.08.2019

10.00 - 11.00 Uhr **Aquafitness**
Freibad Kevelaer SportBildungswerk Kleve
18.00 - 19.00 Uhr **Pilates**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.
19.00 - 20.00 Uhr **Wing Tsun – Die intelligente Selbstverteidigung**
EWTO WingTsun Schule

FREITAG, 16.08.2019

09.00 - 10.00 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**
Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen
10.00 - 11.00 Uhr **Functional Fitness-Training**
Kneipp-Verein Gelderland e.V.
18.00 - 18.45 Uhr **Pump**
Myokraft
19.00 - 20.00 Uhr **Kundalini Yoga, Yin Yoga, Body Architecture**
Christina Schaller, Seminare & Coaching

SAMSTAG, 17.08.2019

ab 09.00 Uhr **Tages-Radwanderung „Theater im Grünen“**
Markt Walbeck Kneipp-Verein Gelderland e.V.,
ab 09.30 Uhr **Tageswanderung (Start und Ende Hallenbad)**
SportBildungswerk Kleve