

*Draußen sein,
mitmachen,
dabei sein!*

SO wird der Mühlensommer!

Gemeinsam erleben

Sonsbeck steht für Gemeinschaft, Engagement und Miteinander. Genau dieses Gefühl möchten wir mit einer neuer Veranstaltung aufgreifen: dem *Mühlensommer*.

Eine Woche lang – draußen, offen und für alle kostenfrei.

Wann: 10.08. - 16.08.2026
Wo: Gommansche Mühle
Sonsbeck

Mitmachen

Ein buntes Programm erwartet euch auf der Wiese an der Gommanschen Mühle:

- Bewegung & Sport
- Yoga & Entspannung
- Kreative Angebote
- Spiele & Mitmachaktionen
- Begegnung & Austausch

Vorbeikommen, mitmachen und Teil des Mühlensommers werden.

Dankeschön

Der Mühlensommer lebt von den Menschen vor Ort.

Ein herzliches „Dankeschön“ geht an alle Partner und Partnerinnen, die ihre Angebote kostenfrei durchführen und damit den Mühlensommer mit allen seinen wunderbaren Programmpunkten erst möglich machen.

Änderungen im Programmablauf oder Ausfälle sind möglich. Bei schlechtem Wetter können einzelne Angebote entfallen oder ins Kastell verlegt werden. Aktuelle Hinweise und Informationen finden Sie jederzeit auf unseren Kanälen bei Facebook, Instagram und WhatsApp.

Fußballdarts und Leitergolf

SONSBECK

Spiel & Spaß für Jung und Alt

Unter freiem Himmel, auf der Wiese rund um die Gommansche Mühle, sorgen Leitergolf und Fußballdarts für Bewegung, Spannung und jede Menge gute Laune. Geschicklichkeit, Treffsicherheit und eine Prise Glück machen jedes Spiel zu einem kleinen Highlight.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Angebote laden zum spontanen Mitmachen ein.

In zwei aktiven Stunden entstehen lebendige Begegnungen, spielerischer Wettbewerb und unbeschwerte Momente inmitten der Natur.

Ein Angebot des Kreissportbundes Wesel – eingebettet in die besondere Atmosphäre des Mühlensommers.

Wann: Montag, 10.08.2026
Uhrzeit: 12.00 bis 14.00 Uhr
Anbieter: Kreissportbund Wesel e.V.
Homepage: www.ksb-wesel.de

**KREISSPORTBUND
WESEL E.V.**



Kinderschminken, Spiel & Bewegung

SONSBECK

Spiel, Farbe und Bewegung für die ganze Familie

Bunte Farben, kreative Motive und fröhliche Gesichter machen das Kinderschminken zu einem besonderen Erlebnis für Kinder jeden Alters. Ergänzt wird das Angebot durch abwechslungsreiche Wurf- und Bewegungsspiele, die spielerisch für Aktivität, Freude und gemeinsames Erleben sorgen.

Ohne Anmeldung und ganz unkompliziert lädt das offene Mitmachangebot dazu ein, Neues auszuprobieren, gemeinsam aktiv zu werden und unbeschwerte Stunden in der besonderen Atmosphäre des Mühlensommers zu genießen.

Bewegung, Kreativität und gemeinsame Freude stehen dabei im Mittelpunkt – ein Angebot zum Wohlfühlen für Kinder und Familien.

Wann: Montag, 10.08.2026
Uhrzeit: 12.00 bis 14.00 Uhr
Anbieter: Initiative Integratives Leben e.V.
Homepage: www.ini-nrw.de



Aktiv in den Feierabend

Ein ausgewogener Fitness-Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Ganzkörperkräftigung sorgt für Bewegung, neue Energie und ein gutes Körpergefühl. Dynamische Übungen fördern die Ausdauer, während gezielte Kräftigungsübungen die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit unterstützen.

Abwechslungsreiche Bewegungsabläufe bringen den Kreislauf in Schwung und schaffen einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag. Dabei stehen Freude an der Bewegung und das gemeinsame Aktivsein im Mittelpunkt.

Die Einheit eignet sich für unterschiedliche Fitnesslevel und lädt dazu ein, in entspannter Atmosphäre aktiv zu werden, neue Kraft zu tanken und den Tag mit einem positiven Gefühl ausklingen zu lassen.

Wann: Montag, 10.08.2026
Uhrzeit: 17.15 bis 18.00 Uhr
Anbieter: Turnabteilung des SV 1919 Sonsbeck e.V.
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.sv-sonsbeck.de



SV 1919
Sonsbeck e.V.

...gemeinsam stark!

Functional Fitness – Kraft, Beweglichkeit und Balance

Ein ganzheitliches Training unter freiem Himmel, das Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen fördert.

Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sprechen gezielt die funktionalen Muskelketten an und unterstützen die Stabilität der Gelenke. Natürliche Bewegungsabläufe stehen im Mittelpunkt und stärken genau jene Fähigkeiten, die sowohl im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten entlasten und unterstützen.

Das Training bietet passende Reize für jedes Leistungsniveau – von ersten Erfahrungen bis hin zu intensiveren Herausforderungen.

Inmitten der Mühlensommer-Atmosphäre entsteht so eine aktive Auszeit voller Energie, Bewegung und Wohlbefinden.

Wann: Montag, 10.08.2026
Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr
Anbieter: DB Fitness Personal Training
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.db-fitness.de



DB Fitness

Personal Training by Daniel

Sanftes Hatha-Yoga – Atem und Achtsamkeit

Sanfte, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Im Mittelpunkt steht eine Yoga-Praxis, die sich achtsam an den Möglichkeiten der Übenden orientiert.

Der Atem führt durch jede Bewegung, vertieft die Körperwahrnehmung und unterstützt dabei, Spannungen zu lösen sowie innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln. Schritt für Schritt entsteht ein harmonisches Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit.

Die Einheit ist für alle geeignet – unabhängig von Vorerfahrung oder Beweglichkeit – und bietet Raum, sich selbst bewusster wahrzunehmen und neue Kraft zu sammeln – eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Wann: Montag, 10.08.2026
Uhrzeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Anbieter: Nicole Wagener
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.instagram.com/yoga.mit.nic



MamiFit — Ganzkörperworkout

Im Fokus stehen Übungen zur Kräftigung der Körpermitte, unter besonderer Berücksichtigung von Beckenboden und Fokus, ergänzt durch angepasste Ganzkörperübungen, die Energie schenken und das Wohlbefinden stärken.

Spielerische Bewegungsabläufe und ein altersgerechtes Core-Workout bieten effektive Unterstützung bei der Rückbildung und fördern Haltung sowie Stabilität.

Parallel dazu sorgt betreutes Spiel und viel Spaß für das Kind, sodass gemeinsame Zeit in entspannter Atmosphäre genossen werden kann. Ein vielseitiges Angebot für alle Fitnesslevels — unkompliziert, sicher und einladend.

Wann: Dienstag, 11.08.2026
Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr
Anbieter: MamiFit – Julia Kall
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.mamifit-julia.de



Energie, Kraft und Ausdauer

Tabata ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining, das kurze, intensive Belastungsphasen mit aktiven Erholungspausen kombiniert. Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen wechseln sich dabei dynamisch ab und sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining.

Die unterschiedlichen Übungsvarianten ermöglichen eine Anpassung an das individuelle Leistungsniveau, sodass sowohl Einsteiger:innen als auch sportlich Aktive auf ihre Kosten kommen.

Eine aktive Auszeit, die den Kreislauf in Schwung bringt, die Muskulatur stärkt und neue Energie für Körper und Geist schenkt.

Wann: Dienstag, 11.08.2026
Uhrzeit: 17.15 bis 18.00 Uhr
Anbieter: Turnabteilung des SV 1919 Sonsbeck e.V.
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.sv-sonsbeck.de



**SV 1919
Sonsbeck e.V.**
...gemeinsam stark!

Smovey-Walking – swing & smile

SONSBECK

Smovey-Walking

Mit smoveys®, Kunststoffringen mit integrierten Metallkugeln, entsteht beim Walken ein neuartiges Körper- und Fitnessgefühl durch die besondere Kombination aus Schwingung und Vibration.

Während des Gehens werden Verspannungen im Nacken sowie in der Hals- und Rückenmuskulatur gelöst, gleichzeitig werden die Gelenke geschont, das Verdauungssystem mobilisiert und das Bindegewebe gestrafft. Durch die Aktivierung nahezu aller Muskelgruppen wird zudem die Fettverbrennung angeregt.

Das Walken wird durch kurze Übungssequenzen ergänzt, in denen gezielt einzelne Körperregionen aktiviert werden.

Die smoveys® werden für die Dauer der Unterrichtsstunde zur Verfügung gestellt.

Wann: Dienstag, 11.08.2026
Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr
Anbieter: VHS Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten
Hinweis: Bitte in Laufbekleidung und festem Schuhwerk kommen.
Eigene smoveys® können mitgebracht werden.
Homepage: www.vhs-sonsbeck.de

Begrenzte Plätze.
Anmeldung unter
tourismus@sonsbeck.de
erforderlich.



MamiFit – Outdoor mit Kinderwagen

SONSBECK

MamiFit Outdoor

Ganzkörperworkout mit Kinderwagen oder Trage, inklusive Power-Walking.

Das Programm berücksichtigt gezielt Beckenboden und Fokus und legt den Fokus auf Core-Training. In entspannter, einladender Atmosphäre verbindet das Angebot Bewegung an der frischen Luft mit gemeinsamer Zeit für Eltern und Kinder.

Ein lebendiges, vielseitiges Workout, das Kraft, Stabilität und Wohlbefinden fördert und zugleich Spiel und Nähe für das Kind ermöglicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich — ein unkomplizierter Einstieg für alle Fitnesslevels.

Wann: Mittwoch, 12.08.2026
Uhrzeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Anbieter: MamiFit – Julia Kall
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.mamifit-julia.de



Alltags-Fitness-Test und Rollator-Parcours

SONSBECK

Aktiv bleiben – Gesundheit erleben!

In einer praxisnahen Veranstaltung rund um den Rollator werden der sichere Umgang vermittelt sowie wertvolle Tipps und Übungen für mehr Sicherheit und Mobilität im Alltag gegeben.

In einem mobilen Rollator-Parcours kann das Gelernte direkt angewendet und die eigenen Fähigkeiten erprobt werden.

Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, einen Rollator-Führerschein zu erwerben – zur persönlichen Einschätzung, zur Stärkung des Selbstvertrauens und für mehr Sicherheit im Alltag.

Ergänzend wird, in Kooperation mit der Firma Aericon, eine Service-Station für kleinere Reparaturen und individuelle Einstellungen angeboten.

Wann: Mittwoch, 12.08.2026
Uhrzeit: 10.00 bis 12.00 Uhr
Anbieter: Kreissportbund Wesel e.V.
Hinweis: Eigener Rollator von Vorteil, Leihmodelle sind vorhanden.
Homepage: www.ksb-wesel.de

**KREISSPORTBUND
WESEL E.V.**



Sanftes Hatha-Yoga – Atem und Achtsamkeit

Sanfte, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Im Mittelpunkt steht eine Yoga-Praxis, die sich achtsam an den Möglichkeiten der Übenden orientiert.

Der Atem führt durch jede Bewegung, vertieft die Körperwahrnehmung und unterstützt dabei, Spannungen zu lösen sowie innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln. Schritt für Schritt entsteht ein harmonisches Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit.

Die Einheit ist für alle geeignet – unabhängig von Vorerfahrung oder Beweglichkeit – und bietet Raum, sich selbst bewusster wahrzunehmen und neue Kraft zu sammeln – eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Wann: Mittwoch, 12.08.2026
Uhrzeit: 12.00 bis 13.00 Uhr
Anbieter: Nicole Wagener
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.instagram.com/yoga.mit.nic



Begegnung, Genuss und Gemeinschaft

Das Café Miteinander ist ein schöner Treffpunkt für Jung und Alt, an dem Gemeinschaft, gute Gespräche und eine gemütliche Atmosphäre im Mittelpunkt stehen.

Das Team der Sonsbecker Nachbarschaftsberatung hat diesen besonderen Ort des Miteinanders ins Leben gerufen und verwöhnt die Besucherinnen und Besucher mit leckerem Kuchen, einem abwechslungsreichen Programm und viel Freude in geselliger Runde.

Vorbeikommen, gemeinsam Zeit verbringen und das Miteinander genießen – denn gemeinsam gestalten wir Zukunft!

Wann: Mittwoch, 12.08.2026
Uhrzeit: 15.00 bis 17.00 Uhr
Anbieter: Gemeinde Sonsbeck - Nachbarschaftsberatung
Homepage: www.sonsbeck.de

Bodyfeeling

Beim Bodyfeeling stehen gesundheitsorientierte, kontrollierte Bewegungen im Mittelpunkt, die gezielt die Stabilität der Körpermitte fördern.

Eine gestärkte Rumpfmuskulatur wirkt vorbeugend gegen typische Alltagsbeschwerden und unterstützt ein beschwerdefreieres, aktiveres Leben. Ergänzende Übungen verbessern Gleichgewicht und Beweglichkeit, sodass ein ganzheitliches und ausgewogenes Programm entsteht, das Körper, Haltung und Wohlbefinden stärkt.

Das Angebot ist für alle Fitnesslevels geeignet und lädt dazu ein, die eigene Kraft und Beweglichkeit Schritt für Schritt zu entdecken und auszubauen.

Wann: Mittwoch, 12.08.2026
Uhrzeit: 18.15 bis 19.00 Uhr
Anbieter: DB Fitness Personal Training
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.db-fitness.de



DB Fitness

Personal Training by Daniel

fitdankbaby®

Ein Fitnesskonzept für Eltern, das sich am Rhythmus und den Bedürfnissen des Babys orientiert.

Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Kräftigung typischer Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Maßnahmen zur unterstützenden Rückbildung des Beckenbodens.

Die Babys sind aktiv eingebunden und profitieren zugleich von abwechslungsreichen Spielen und Liedern. So entsteht ein lebendiges Aktivangebot, welches Ausgeglichenheit fördert, Gemeinschaft schafft und für ein entspanntes Miteinander sorgt.

Die Durchführung erfolgt unter qualifizierter Anleitung im Bereich des postnatalen Trainings.

Wann: Donnerstag, 13.08.2026
Uhrzeit: 11.15 bis 12.00 Uhr
Anbieter: DB Fitness Personal Training
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Für Eltern mit Babys im Alter von 4 bis 16 Monaten.
Homepage: www.db-fitness.de



DB Fitness

Personal Training by Daniel

Mit allen Sinnen – Bewegung rund um die Mühle

SONSBECK

Mit allen Sinnen – Bewegung rund um die Mühle

Ein ganzheitliches Bewegungsangebot in besonderer Atmosphäre.

Gemeinsam mit Claudia Winnekens, psychologische Beraterin und Coach, sowie Silke Schöneich, Pilatetrainerin und Übungsleiterin im Reha-Sport Orthopädie (Turnfreunde Sonsbeck e.V.).

Achtsame Bewegungen, die Körper und Geist stärken und das innere Gleichgewicht fördern, stehen im Mittelpunkt.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich bewusst bewegen und neue Energie für den Alltag gewinnen möchten.

Wann: Donnerstag, 13.08.2026
Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr
Anbieter: Turnfreunde Sonsbeck e.V.
Hinweis: Zwei Leichte Gewichte mitbringen,
alternativ zwei Wasserflaschen.
Homepage: www.turnfreunde.blogspot.com

Turnfreunde Sonsbeck e.V.



Back to sports — Ganzkörperworkout Outdoor (Level 3)

Das anspruchsvolle Training stärkt Ausdauer, Kraft und Koordination und bereitet gezielt auf höhere Belastungsformen (wie Sprünge und Joggen) vor.

In motivierender, gemeinschaftlicher Atmosphäre werden Technik, Stabilität und Belastbarkeit geschult, sodass leistungsorientierte Ziele sicher und effektiv verfolgt werden können.

Ein intensives Outdoor-Angebot für Teilnehmende, die nach Herausforderung und neuem Trainingsimpuls suchen.

Wann: Freitag, 14.08.2026
Uhrzeit: 9.00 bis 10.00 Uhr
Anbieter: MamiFit – Julia Kall
Hinweis: Bitte eigene Matte mitbringen.
Homepage: www.mamifit-julia.de



Selbstbehauptung für Frauen

SONSBECK

Selbstschutz & Selbstvertrauen - Schnupperkurs für Frauen

Ein Angebot zur Stärkung von Sicherheit, Selbstbewusstsein und klarer Grenzsetzung im Alltag.

Die Kampfkunst WingTjun vermittelt auf einfache und effektive Weise grundlegende Techniken zur Selbstbehauptung und zum Selbstschutz – auch ohne Vorkenntnisse.

Dabei werden sowohl der Körper gestärkt als auch die mentale Aufmerksamkeit geschult, wodurch ein neues Gefühl von Sicherheit entstehen kann.

Die Schnupperstunde eignet sich bestens, um selbstbewusst und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Wann: Freitag, 14.08.2026
Uhrzeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
Anbieter: Konstantin Zervos, Kung Fu Academy
Homepage: www.sifu-konstantin.com



Qi Gong – Meditation in Bewegung

Sanfte, fließende Übungen für Körper und Geist stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes.

Die Bewegungen fördern die Balance, stärken die Muskulatur und unterstützen dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Gleichzeitig hilft das Training beim Stressabbau und schenkt neue Energie für den Alltag.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, Qi Gong kennenzulernen und Entspannung in ihren Alltag zu bringen.

Wann: Freitag, 14.08.2026
Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr
Anbieter: Konstantin Zervos, Kung Fu Academy
Homepage: www.sifu-konstantin.com



Gemeinsames Musizieren unter freiem Himmel

Akustikgitarren, Rhythmus und gemeinsames Musizieren stehen im Mittelpunkt dieses offenen Musiktreffs.

Musikbegeisterte kommen zusammen, um in entspannter, einladender Atmosphäre zu improvisieren – ob Akustikgitarre, Congas, Bongos oder andere Instrumente. Entscheidend sind der Moment, der Groove und die Freude am musikalischen Miteinander.

In sommerlicher Umgebung findet das Treffen unter freiem Himmel statt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitmachen ist jederzeit möglich und lädt dazu ein, den eigenen Rhythmus zu entdecken, kreative Energie zu teilen und Musik in ihrer lebendigsten Form zu erleben. Zuhörer:innen sind herzlich willkommen.

Zu diesem Angebot müssen bitte eigene Instrumente mitgebracht werden.

Wann: Freitag, 14.08.2026
Uhrzeit: 16.30 bis 17.30 Uhr
Anbieter: Konstantin Zervos
Hinweis: Bitte eigene Instrumente und Sitzmöglichkeiten/Decken mitbringen.
Homepage: www.sifu-konstantin.com



Geführte Familienwanderung

SONSBECK

Geführte Wanderungen für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Gemeinsam mit der zertifizierten Wanderführerin Natalie Dickmann führt die Tour zum Aussichtsturm auf dem Dürsberg, der natürlich auch bestiegen werden kann.

Am Fuße des Turms laden mehrere Bänke, nach dem Genuss des weiten Ausblicks über die Landschaft, zu einer gemütlichen Picknickpause im Grünen ein.

Die rund 5 Kilometer lange Wanderstrecke bietet viel Raum für Naturerkundungen und ist besonders für Familien mit Kindern geeignet, die die Tour vollständig selbst mitgehen können.

Mitzubringen sind wetterangepasste Kleidung, ausreichend Getränke sowie Snacks für das Picknick im Freien. Eine wunderbare Gelegenheit, frische Luft zu tanken, gemeinsam Zeit in der Natur zu verbringen und die Schönheit der Umgebung zu entdecken.

Wann: Samstag, 15.08.2026
Uhrzeit: 11.00 bis 14.00 Uhr
Anbieter: VHS Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten
Hinweis: Maximal zwei Kinder pro erwachsene Begleitperson.
Die Aufsichtspflicht liegt bei den Erwachsenen.
Homepage: www.vhs-sonsbeck.de
Partner: @outdoorfamilienglueck

Maximal 20 Personen.
Anmeldung erforderlich unter
tourismus@sonsbeck.de

vhs
Volkshochschul-Zweckverband
Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten

Brettspiel auf der Picknickdecke

SONSBECK

Brettspiele für Kinder und Familien

Gemeinsam spielen, lachen und kostbare Zeit miteinander verbringen: Im Mittelpunkt dieses Angebots stehen kurzweilige Brett- und Kartenspiele für Kinder und die ganze Familie.

Ob Klassiker oder neue Entdeckungen – für jede Altersgruppe ist Spielspaß garantiert.

In entspannter, einladender Atmosphäre lädt die Picknickdecke zum Verweilen ein und bietet sofortige Mitspiel-Möglichkeiten.

Ein schönes Angebot, um gemeinsam zu entspannen, neue Lieblingsspiele zu finden und fröhliche Momente zu teilen.

Wann: Samstag, 15.08.2026
Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Anbieter: Sonsbecker Spielewiese
Hinweis: Bitte eigene Picknickdecken mitbringen.
Homepage: www.sonsbecker-spielewiese.de



Kreatives Kinder-Fotoshooting

SONSBECK

Kinder-Fotoshooting am Mühlensommer

Im Mittelpunkt steht ein liebevoll, inszeniertes Kinder-Fotoshooting. Mitgebrachte Dekorationen verwandeln die Kulissen in kleine, thematisch unterschiedliche Bühnen, auf denen die Kinder spielerisch posieren und sich frei entfalten können.

Mit dem Einverständnis der Erziehungsberechtigten werden vor Ort Fotos erstellt — eine schöne Gelegenheit für besondere Aufnahmen und bleibende Erinnerungen.

Wann: Samstag, 15.08.2026
Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
Anbieter: Gemeinde Sonsbeck – I-Punkt
Homepage: www.sonsbeck.de



Stadtführung

Im Rahmen des Mühlensommers bietet der Verein „Denkmal an Sonsbeck“ einen geführten Spaziergang durch Sonsbeck an.

Start ist an der Gommanschen Mühle. Von dort geht es zur Gerebernuskapelle und durch den Ortskern wieder zurück zum Ausgangspunkt. Unterwegs eröffnen sich den Teilnehmenden spannende Einblicke in die Geschichte des Ortes sowie allerhand Anekdoten rund um Sonsbeck. Auch Berichte über das Leben bekannter Persönlichkeiten, die eng mit der Gemeinde verbunden sind, dürfen natürlich unterwegs nicht fehlen.

Ein Angebot für alle, die Sonsbeck ganz neu entdecken möchten.

Wann: Samstag, 15.08.2026
Uhrzeit: 15.00 bis 16.30 Uhr
Anbieter: Denkmal an Sonsbeck e.V.
Homepage: www.denkmal-sonsbeck.de



Zumba Kids – Tanzspaß für kleine und größere Kinder

Zumba Kids ist ein abwechslungsreiches Tanztraining, bei dem Kinder spielerisch verschiedene Tanzschritte erlernen.

Ganz nebenbei werden Kondition und Bewegungsfreude gefördert, während ein fröhlicher, spielerischer Zugang zur Welt des Tanzes entsteht. Der Spaß steht dabei klar im Mittelpunkt.

Zum Abschluss rundet ein gemeinsames Spiel die Einheit ab – eine einladende Gelegenheit, Bewegung zu erleben, neue Freundschaften zu knüpfen und mit viel Freude das Tanzbein zu schwingen.

Wann: Sonntag, 16.08.2026
Uhrzeit: 16.00 bis 16.45 Uhr
Anbieter: Tina Specht-Seegers
Hinweis: Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich.



Zumba Gold – das Tanz- und Fitnessprogramm für jedes Alter

Zumba Gold ist ein sanftes Tanz- und Fitnessangebot, das sich besonders für Neulinge als auch ältere Menschen eignet.

In entspannter, einladender Atmosphäre wird zu mitreißender Musik trainiert, wobei die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Das Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert zugleich Koordination und Konzentration und kann so das Wohlbefinden im Alltag verbessern.

Der gemeinschaftliche Spaß nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – ein unkomplizierter Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: Sonntag, 16.08.2026
Uhrzeit: 17.30 bis 18.00 Uhr
Anbieter: Tina Specht-Seegers
Hinweis: Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich.



Programmänderungen

SONSBECK

Änderungen im Programmablauf oder Ausfälle sind möglich. Auch bei schlechtem Wetter können einzelne Angebote entfallen oder ins Kastell verlegt werden.

Um nichts zu verpassen und um auf den aktuellsten Stand zu bleiben, folgen Sie daher gerne unseren Social-Media-Kanälen!

Über die QR-Codes kommen Sie direkt zu unseren Kanälen.




 Facebook



 Instagram



 WhatsApp

Wir freuen uns auf einen bewegten Mühlensommer!

Entdecken, ausprobieren und in eine besondere Atmosphäre eintauchen – der Mühlensommer 2026 lädt dazu ein, Neues zu erleben und auszuprobieren.

Ob Bewegung, Begegnung oder einfach eine schöne Zeit: Für alle Generationen ist etwas dabei, das Freude macht, verbindet und den Sommer besonders werden lässt. Einfach vorbeikommen, mitmachen und gemeinsam schöne Momente teilen.

Alle Sonsbeckerinnen und Sonsbecker sowie alle Gäste sind herzlich eingeladen, dabei zu sein. Der erste Mühlensommer ist ein neues, lebendiges Projekt voller Begegnungen, das durch die Teilnahme vieler Menschen erst richtig zum Leben erwacht.

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Zeit auf der Mühlen-Wiese.

Euer Mühlensommer-Team!

Kontakt:

Telefon: 02838 36-106

E-Mail: tourismus@sonsbeck.de

