

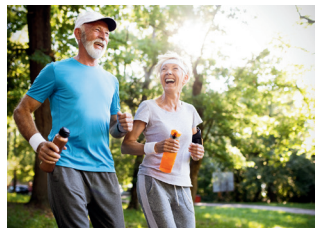
Umsonst  
& draußen

# SO wird der Mühlensommer!

10. bis 16.  
August 2026

WIESE AN DER  
GOMMANSCHEN MÜHLE  
AUF DER MAUER  
47665 SONSBECK

- BEWEGUNG & SPORT
- YOGA & ENTSPANNUNG
- KREATIVE ANGEBOTE
- SPIELE & MITMACHAKTIONEN
- BEWEGUNG & AUSTAUSCH



✉ [tourismus@sonsbeck.de](mailto:tourismus@sonsbeck.de)

🌐 [www.sonsbeck.de](http://www.sonsbeck.de)

**SONSBECK**

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Der Mühlensommer ist eine neue Veranstaltung in Sonsbeck, die Gemeinschaft, Bewegung und Begegnung miteinander verbindet.

Vom **10. bis 16. August 2026** erwartet die Besucherinnen und Besucher auf der Wiese an der Gommanschen Mühle ein abwechslungsreiches und kostenfreies Programm für Groß und Klein.

Ob Bewegung & Sport, Entspannung oder kreative Angebote – der Mühlensommer lädt dazu ein, gemeinsam aktiv zu sein, neue Menschen kennenzulernen und den Sommer zu genießen. Unterstützt durch engagierte Unternehmen, Vereine, Kursleitungen und Partner:innen entsteht eine offene Veranstaltungswoche für alle Generationen.

## MONTAG, 10. AUGUST 2026

- 12 - 14 Uhr **Fußballiards und Leitergolf**,  
Kreissportbund Wesel e.V.
- 12 - 14 Uhr **Kinderschminken, Spiel & Bewegung**,  
Initiative Integratives Leben e.V.
- 17.15 - 18 Uhr **After-Work-Gymnastik**,  
SV 1919 Sonsbeck e.V.
- 18 - 19 Uhr **Zirkeltraining**, DB Fitness
- 19 - 20 Uhr **Hatha-Yoga**, Nicole Wagener

## DIENSTAG, 11. AUGUST 2026

- 10.30 - 11.30 Uhr **Ganzkörperworkout für die Mama**,  
MamiFit - Julia Kall
- 17.15 - 18 Uhr **Tabata**, SV 1919 Sonsbeck e.V.
- 18 - 19 Uhr **Smovey-Walking - swing & smile**,  
VHS Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten  
*mit Anmeldung*

## MITTWOCH, 12. AUGUST 2026

- 9 - 10 Uhr **Outdoor mit Kinderwagen**,  
MamiFit - Julia Kall
- 10 - 12 Uhr **Alltags-Fitness-Test und Rollator-Parcours**, Kreissportbund Wesel e.V.  
zzgl. Rollator Service-Station von Aericon
- 12 - 13 Uhr **Hatha-Yoga**, Nicole Wagener
- 15 - 17 Uhr **Café Miteinander**, Nachbarschaftsberatung  
(Gemeinde Sonsbeck)
- 18.15 - 19 Uhr **Bodyfeeling**, DB Fitness

## DONNERSTAG, 13. AUGUST 2026

- 11.15 - 12 Uhr **Baby-Kurs**, DB Fitness
- 18 - 19 Uhr **Mit allen Sinnen – Bewegung rund um die Mühle**,  
Turnfreunde Sonsbeck e.V.  
(Claudia Winnekens und Silke Schöneich)

## FREITAG, 14. AUGUST 2026

- 9 - 10 Uhr **Back to sports (Ganzkörperworkout Outdoor, Level 3)**, MamiFit - Julia Kall
- 14 - 15 Uhr **Selbstbehauptung für Frauen**,  
Kung Fu Academy Sonsbeck
- 15 - 16 Uhr **Qi Gong**, Kung Fu Academy Sonsbeck
- 16.30 - 17.30 Uhr **Gemeinsames Musizieren – Sommer-Musiktreff**,  
Rock Gitarren Schule Sonsbeck

## SAMSTAG, 15. AUGUST 2026

- 11 - 14 Uhr **Geführte Familienwanderung**  
VHS Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten  
und @outdoorfamilienglueck  
*mit Anmeldung*
- 14 - 16 Uhr **Brettspiel auf der Picknickdecke**,  
Sonsbecker Spielewiese
- 14 - 16 Uhr **Kreatives Kinder-Fotoshooting**,  
I-Punkt (Gemeinde Sonsbeck)
- 15 - 16.30 Uhr **Stadtführung Sonsbeck**,  
Denkmal an Sonsbeck e.V.

## SONTAG, 16. AUGUST 2026

- 16 - 16.45 Uhr **Zumba Kids**, Tina Specht-Seegers
- 17.30 - 18 Uhr **Zumba Gold**, Tina Specht-Seegers

### Programmänderungen & Wetter

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.



WhatsApp Kanal



## Anmeldung & Teilnahme

Die Teilnahme am Mühlensommer ist grundsätzlich kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Für zwei Programmpunkte ist aufgrund begrenzter Plätze jedoch eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese Angebote sind im Programm entsprechend gekennzeichnet.

## Foto- & Videoaufnahmen

Während des Mühlensommers werden von uns Foto- und Videoaufnahmen für die Öffentlichkeitsarbeit der Gemeinde Sonsbeck gemacht, die in Printmedien, auf Webseiten und in sozialen Netzwerken genutzt werden können.

## Gut zu wissen

- Bitte achten Sie auf wetterangepasste Kleidung sowie ausreichend Sonnenschutz.
- Sportmatten sind, sofern notwendig, mitzubringen.
- WC-Anlagen stehen im Kastell zur Verfügung.
- Detaillierte Beschreibungen aller Programmpunkte und Angebote finden Sie auf [www.sonsbeck.de](http://www.sonsbeck.de)

## Hinweis

Die Teilnahme an allen Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung. Eltern haften für ihre Kinder.



Turnfreunde Sonsbeck e.V.

KREISSPORTBUND  
WESEL E.V.



DB Fitness  
Personal Training by Daniel



I-Punkt  
Flüchtlingshilfe Sonsbeck



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

