

Bocholter Gesundheitstage

Vom 28. Juni bis zum 4. Juli 2026 dreht sich in Bocholt wieder alles um Ihr Wohlbefinden: Die Bocholter Gesundheitstage laden eine Woche lang dazu ein, neue Energie zu tanken, aktiv zu werden und wertvolle Impulse für den Alltag mitzunehmen. Mit einem abwechslungsreichen und komplett kostenfreien Programm zeigt die städtische Initiative, wie leicht und vielseitig Gesundheitsförderung direkt vor unserer Haustür sein kann.

Ob Entspannung im Grünen, kreative Küche oder Bewegung, die Spaß macht - die Gesundheitstage bieten für jedes Alter und jede Lebenslage das passende Angebot. Dabei nutzen wir die schönsten Ecken unserer Stadt sowie unsere lebendigen Quartierstreffs, um Gesundheit niederschwellig und gemeinsam erlebbar zu machen.

Die Highlights der Aktionswoche im Überblick



Der Auftakt: Yoga-Tag im Langenbergpark (Sonntag, 28.06.) Wir starten entspannt und kraftvoll zugleich. Genießen Sie den Sonntag unter freiem Himmel mit einem bunten Mix aus Qi-Gong, Yoga, Pilates und dynamischem Dance Yoga. Auch die Jüngsten kommen beim Familienyoga voll auf ihre Kosten, während der interaktive Genussparkour der alamed GmbH die Sinne schärft.

Das Wochenprogramm in den Quartieren (Montag, 29.06. bis Freitag, 03.07.) Unter der Woche wandert das Programm mitten in unsere Nachbarschaften.

Das große Finale: Tanz-Tag im Langenbergpark (Samstag, 04.07.) Zum Abschluss bringen wir Bocholt in Bewegung! Lassen Sie sich vom Rhythmus anstecken: Von Modern Line Dance und Solo Latin Dance über fröhlichen Kindertanz bis hin zu schweißtreibendem Zumba und Dance Fitness ist im Langenbergpark beste Stimmung für die ganze Familie garantiert.

Yoga-Tag im Langenbergpark

— Sonntag, 28.06.2026

- 11.00 - 11:45 Uhr **Qi-Gong** | Sabine Holz
- 12:00 - 12:45 Uhr **Yoga** | Daniela Steinrücke (SYBO-Fitness)
- 13:00 - 13:45 Uhr **Yin Yoga** | Jessica Lage (Perspektiv Wechsel)
- 14:00 - 14:45 Uhr **Pilates** | Anna Epping (Pilates mit Anna) & Melanie Sonsmann (PilatesLiebe Bocholt)
- 15:00 - 15:45 Uhr **Dance Yoga** | Silvia Hüfing (Yogawerk)
- 16:00 - 16:45 Uhr **Familienyoga** | Christina Voetmann (Calmana)
-
- 13:00 - 15:00 Uhr **Interaktiver Genussparkour** | Kira Brüning (Betriebsmedizin alamed GmbH)

Wochenprogramm

— Montag, 29.06.2026

11:00 - 13:30 Uhr Ernährungs-Workshop: Eat the Rainbow - Kunterbunt ist gesund

Eine farbenfrohe Bowl sieht nicht nur schön aus, sondern steckt auch voller wertvoller Nährstoffe. In diesem Workshop entdecken wir, warum Vielfalt auf dem Teller wichtig ist, und bereiten gemeinsam eine bunte Bowl zu.

Wer: Kira Brüning - Betriebsmedizin alamed GmbH

Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

Dienstag, 30.06.2026

11:00 - 15:00 Uhr Ernährungs-Workshop: Vom Wissen zum Genuss - dein Sommer zum Mitkochen
An diesem Vormittag bereiten wir Snacks für Picknicks, Salate für warme Tage und sommerliche leichte Kost zu. Für den Austausch beim gemeinsamen Genießen bleibt genug Zeit.

Wer: Nicole Schieber - Ernährungsberatung Schieber
Wo: Quartier Innenstadt, WattExtra-Kochstudio, Kaiser-Wilhelm-Straße 1

16:00 - 16:45 Uhr Familienyoga
Achtsam & gemeinsam das Hier und Jetzt genießen. Kommt kindgerecht in die Bewegung und die Entspannung. Wir schaffen mit ganz viel Freude Erinnerungen!

Wer: Christina Voetmann - Calmana
Wo: Quartier Friedhofsviertel, Breslauer Str. 2

16:00 - 18:00 Uhr Sport im Park
Gemeinsam draußen aktiv werden und Spaß an Bewegung erleben! Ob Yoga, Fußball oder leichte Bewegung - für jeden ist etwas dabei.

Wo: Quartier Fildeken-Rosenberg, Rosenbergpark

19:00 - 20:30 Uhr Mental Load - die unsichtbare Dauerverantwortung
Wir schauen genauer hin, machen Grenzen sichtbar und beginnen, uns selbst wieder mitzudenken und zu spüren.

Wer: Karin Tünste, Systemische Familien- und Partnerberaterin
Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

– Mittwoch, 01.07.2026

11:00 - 14:00 Uhr Ernährungs-Workshop: Gesundes Grillen - Auf dem Rost & daneben

Bevor der Grill heiß läuft, wird es bunt: Gemeinsam bereiten wir frische, kreative Grillbeilagen zu, die gesund sind und jedes Grillbuffet bereichern.

Wer: Kira Brüning - Betriebsmedizin alamed GmbH

Wo: Quartier Südwest, Bärendorfstr. 24

15:45 - 16:30 Uhr Stuhlgymnastik

Aktiv bleiben - auch im Sitzen: Diese Gymnastik ist ideal für alle, denen Bodenturnen schwerfällt oder die nicht mehr gut zu Fuß sind.

Wer: Bettina Tahlheim - Kneipp Verein

Wo: Quartier Hochfeld, Vereinsheim VfL 45, Am Lönss Stadion 1

18:00 - 21:00 Uhr Wildkräuterwanderung - Essbare Stadt

Entdecke mit uns die verborgenen Schätze der Natur direkt vor unserer Haustür! Bei einer gemeinsamen Wildkräuterwanderung vom Quartier zur Essbaren Stadt entdecken wir essbare Pflanzen und sammeln frische Kräuter. Anschließend bereiten wir im Quartier kleine Häppchen zu und genießen diese gemeinsam.

Wer: Torsten Wollberg - Wiesenwolf

Wo: Quartier Südwest, Bärendorfstr. 24

18:30 - 20:30 Uhr ADHS: Störung? Superkraft? Modediagnose?

Eine aufschlussreiche Reise durch die bunte und hürdenreiche Welt von großen und kleinen Menschen mit ADHS.

Wer: Vera Bergmann - ADHS-Hürdenläufer

Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

Donnerstag, 02.07.2026

15:00 - 16:30 Uhr Wer rastet, der rostet

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining.

Wer: Barbara Tembrink, zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

15:30 - 17:00 Uhr Aktiv bleiben trotz Demenz - Der Einsatz von Aktiv-Tischen

Lernen Sie, wie Aktiv-Tische die kognitiven und motorischen Fähigkeiten von Menschen mit Demenz fördern können. In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps und wertvolle Informationen für den Alltag.

Wer: Tanja Hungerkamp - DRK

Wo: Quartier Südwest, Barendorfstr. 24

Ab 16:00 Uhr Offenes Spieleangebot im Park mit Picknick

Gemeinsam spielen, toben und entdecken - ein bunter Spielenachmittag für (Groß-)Eltern und Kinder mit vielen Spielgeräten und Fahrzeugen.

Wer: Manuel Loeker

Wo: Quartier Giethorst - auf der Wiese hinter dem Hospiz an der Clemens-Dülmer-Schule

18:00 - 20:00 Uhr Bachata für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam tanzen und üben mit viel Spaß und guter Laune.

Wer: David Bauer - ADTV Tanzschule INTAKT

Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

Freitag, 03.07.2026

09:00 - 11:30 Uhr Nähcafé - Obst- und Gemüsebeutel nähen

Plastiktüten gehören der Vergangenheit an! Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung nähen wir gemeinsam umweltfreundliche Stoffbeutel.

Wer: Glades Tchiri

Wo: Quartier Südwest, Barendorfstr. 24

10:00 - 11:00 Uhr Qi-Gong im Freien

Ankommen, durchatmen, zur Ruhe kommen - diese sanfte Qi Gong Einheit im Park verbindet Bewegung und Atem mit der Natur. Eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

Wer: Heidrun Rinke

Wo: Quartier Südwest, Klostergarten auf der Wiese

17:00 - 18:30 Uhr Atem, Stress & innere Ruhe

Sanfte Atem- und Entspannungsübungen führen Schritt für Schritt in die Ruhe. Eine anschließende Fantasiereise schenkt tiefe Entspannung, klärt den Kopf und lässt neue Kraft entstehen.

Wer: Tatjana Specking, Hypnosecoach und Entspannungstrainerin

Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

18:00 - 19:00 Uhr Shiatsu

Berührung, die bewegt.

Wer: Rita Hasse, Shiatsupraktikerin des Europäischen Shiatsu
Institutes Münster (Stufe 5)

Wo: Quartier Feldmark-West, Werther Str. 149

Tanz-Tag im Langenbergpark


 **Samstag, 04.07.2026**

14:00 - 14:30 Uhr	Modern Line Dance DAS TANZ-CENTER
14:30 - 15:00 Uhr	Solo Latin Dance DAS TANZ-CENTER
15:00 - 15:30 Uhr	Kindertanz ADTV Tanzschule INTAKT
15:30 - 16:15 Uhr	Zumba & Dance Fitness ADTV Tanzschule INTAKT & Christina Voetmann - Calmana

Kontakt


Richard Förg

 [E-Mail senden](#)

 [+49 2871 953-2365](tel:+4928719532365)


Frau de Oliveira Moreira

 [E-Mail senden](#)

 [+49 2871 953-2216](tel:+4928719532216)

Frau Ritte

 [E-Mail senden](#)

 [+49 2871 953-2031](tel:+4928719532031)

Veranstaltungsdetails

Veranstaltungsort

📍 **Langenbergpark**
Adenauerallee
46397 Bocholt

Veranstalter:

📍 **Quartiersentwicklung der Stadt Bocholt, Initiative "GemEinsam", "teamw()rk für Gesundheit und Arbeit"**

