

15. Juni 2026

Familie

## **Bocholter Gesundheitstage bieten vielfältiges Programm zum Mitmachen**

### **Vielfältiges Aktionsprogramm vom 28. Juni bis 4. Juli 2026 // Yoga-Tag und Tanz-Aktion im Langenbergpark sowie Angebote in den Quartieren**

Die Stadt Bocholt veranstaltet vom 28. Juni bis zum 4. Juli 2026 die Bocholter Gesundheitstage mit einem breit gefächerten Programm rund um Bewegung, Entspannung und bewusste Ernährung. Die Angebote richten sich an alle Altersgruppen und finden im Langenbergpark und in den Quartierstreffs statt. Bürgerinnen und Bürger können die unterschiedlichen Mitmachaktionen kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung besuchen.

Die Bocholter Gesundheitstage, die von der Stadt Bocholt zum dritten Mal organisiert werden, bieten der Bevölkerung eine Woche lang die Gelegenheit, verschiedene Facetten der Gesundheitsförderung direkt vor Ort auszuprobieren. Die städtische Initiative verfolgt das Ziel, gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag zu verankern. Das Programm verknüpft dabei praktische Sport- und Entspannungsangebote sowie Vorträge zu Gesundheitsthemen.

Der Auftakt der Aktionswoche erfolgt am Sonntag, 28. Juni 2026, mit einem Yoga-Tag im Langenbergpark. In der Zeit von 11 Uhr bis zirka 17 Uhr wechseln sich stündlich verschiedene Disziplinen ab, darunter Qi-Gong, klassisches Yoga, Yin Yoga, Pilates sowie Dance Yoga. Zum Abschluss des Tages wird ein Familienyoga angeboten, das speziell auf die gemeinsame Bewegung von Erwachsenen und Kindern ausgerichtet ist. Parallel dazu steht den Teilnehmenden im Park zwischen 13 Uhr und 15 Uhr ein interaktiver Genussparkour zur Verfügung. Unter der Woche verlagert sich das Geschehen gezielt in die Bocholter Quartiere, um ein möglichst breites und abwechslungsreiches Spektrum an gesundheitsrelevanten Themen direkt vor die Haustür der Bürgerinnen und Bürger zu bringen.

"Mit den Gesundheitstagen möchten wir die Menschen in Bocholt direkt in ihrer Lebenswelt erreichen und zeigen, dass Gesundheitsförderung ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden kann", erklärt Mitorganisatorin Meike de Oliveira Moreira aus dem Fachbereich Soziales bei der Stadt Bocholt. "Die Vielfalt unseres Programms zeigt sich hierbei in der Kombination aus Theorie und Praxis. Die Palette reicht von interaktiven Ernährungs-Workshops zur gesunden Küche über spezialisierte Sport- und Bewegungseinheiten für unterschiedliche Altersgruppen bis hin zu Informationsveranstaltungen für Pflege- und Alltagsfragen sowie Veranstaltungsangebote zur mentalen Gesundheit."

Neben präventiven Angeboten wie Entspannungskursen im Freien werden so unter anderem auch moderne technische Hilfsmittel zur Unterstützung von Menschen mit Demenz vorgestellt. Durch diesen vielschichtigen Mix decken die Gesundheitstage sowohl körperliche Fitness als auch psychische Gesundheit und gesellschaftlich relevante Pflgethemen ab.

Den Abschluss der Gesundheitstage bildet der Tanz-Tag im Langenbergpark am Samstag, 4. Juli 2026. Ab 14 Uhr präsentieren lokale Tanzschulen und Fitnessstudios verschiedene Stile wie Modern Line Dance, Solo Latin Dance, Kindertanz sowie Zumba und Dance Fitness, die jeweils zum direkten Mitmachen einladen.

Die Veranstaltungen finden unter freiem Himmel oder größeren Räumlichkeiten in den Quartierstreffs statt, eine spontane Teilnahme ist daher in vielen Fällen möglich. Bei einigen Angeboten wird, um einen Platz zu garantieren, um vorhergie Anmeldung per Email oder telefonisch direkt beim jeweiligen

Anbieter/Quartier gebeten. Das vollständige Programm sowie weiterführende Details sind auf der Internetseite der Stadt Bocholt unter [bocholt.de/gesundheitstage2026](https://www.bocholt.de/gesundheitstage2026) einsehbar.



© Stadt Bocholt

*Von Yoga bis Ernährungs-Workshop - die Bocholter Gesundheitstage starten mit einem breiten Angebot für die Bocholterinnen und Bocholter.*