

22. Februar 2022

Soziales

Fit durch den Frühling mit "Sport im Quartier"!

Kostenloses Bewegungsangebot für jedermann immer freitags von 9:30-10:30 Uhr // Start 25. März // Jetzt anmelden

Fit und gesund durch den Frühling: Am 25. März startet ein freies, kostenloses Bewegungsangebot für jedermann. Wöchentlich, immer freitags treffen sich Interessierte 9:30-10:30 Uhr im kleinen kleinen Park in der Hardt an der Stresemannstraße 1 (vor der Clemens-Dülmer-Schule). "Einfach bequeme Kleidung anziehen, ein Handtuch und etwas zu trinken einpacken und schon kann es losgehen", wirbt Lisa Schoppers-Roes von der Stadtverwaltung, die das Angebot koordiniert.

Anmeldungen und Rückfragen an Marina Neumann unter Tel. 02871 / 25131207 oder E-Mail marina.neumann@caritas-bocholt.de. Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers Nordost-Giethorst, aber auch alle anderen interessierten Bocholter Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen mitzumachen. Anmeldeschluss ist der 11. März 2022.

Das Angebot ist Teil des Projekts "Sport im Quartier", ein kostenloses Gesundheits- und Fitnesstraining für Untrainierte ebenso wie für Sportliche aller Altersgruppen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern darum, in Schwung zu kommen und sich mit viel Spaß und Freude im Freien zu bewegen und nebenbei noch etwas für die Gesundheit zu tun, erklärt Schoppers-Roes.

Der kostenlose Kurs beinhaltet zehn Einheiten, die im wöchentlichen Rhythmus angeboten werden. Die Teilnehmenden erwartet ein leichtes Training, das die gesamte Muskulatur im Körper trainiert und die Gesundheit stärkt. Dabei werden alltagsnahe Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten durchgeführt. Angeleitet wird das Training durch den zertifizierten Fitnesstrainer Lukas Heidemeyer.

Das Angebot wird in Kooperation zwischen der Quartiersarbeit der Caritas und dem Projekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung des Jobcenter Bocholt umgesetzt.





*Das Fitnessprogramm für jedermann startet am 25. März.
© Stadt Bocholt*