

13. September 2023

Soziales

Fit durch den Herbst mit "Sport im Quartier"

Kostenfreies offenes Sportangebot für jedermann // Immer freitags 9-10 Uhr im kleinen Park "In der Hardt"

Gesundheit und Fitness für jedermann: Unter diesem Motto gibt es mit Herbstbeginn wieder ein offenes, kostenfreies Sportangebot, an dem Bürgerinnen und Bürger teilnehmen können. Treffpunkt ist freitags von 9-10 Uhr im kleinen Park "In der Hardt", direkt vor der Clemens-Dülmer-Schule an der Skulptur mit den drei Bären.

Anmeldungen und Rückfragen nimmt die Stadt Bocholt unter der Tel. 02871 25131712 oder per E-Mail [marina.neumann\(at\)caritas-bocholt\(dot\)de](mailto:marina.neumann(at)caritas-bocholt(dot)de) entgegen.

Teilnehmende erwartet ein leichtes Training, das die 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 die Physiotherapeutin Kerstin Groos.

"Sport im Quartier" ist ein kostenloses Gesundheits- und Fitnesstraining, geeignet für Untrainierte ebenso wie für sportlich Aktive aller Altersgruppen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern darum, durch Bewegung und mit viel Spaß und Freude im Freien etwas für sein Immunsystem und damit etwas für seine Gesundheit zu tun. Einfach bequeme Kleidung anziehen, ein Handtuch und etwas zu trinken einpacken - schon kann es losgehen.

Das Angebot läuft noch bis zum 10. November 2023. Alle Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers Nord-Ost und "Giethorst", aber auch alle anderen interessierten Bocholter Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, an dem Kurs teilzunehmen, so die Veranstalter.

Veranstalter

Das Angebot wird in Kooperation zwischen der Quartiersarbeit der Caritas, TuB Bocholt und dem Gesundheitsprogramm "teamw()rk für Gesundheit und Arbeit" des Jobcenter Bocholt umgesetzt.

Mehr Informationen zur Quartiersarbeit in Bocholt unter www.bocholt.de/quartiere .





*"Sport im Quartier" ist ein kostenloses Fitnessprogramm für jedermann.
© Stadt Bocholt (Archivfoto)*