

# Gezondheidsdagen Bocholt

**Van 28 juni tot 4 juli 2026 draait alles in Bocholt weer om uw welzijn: Een week lang nodigen de Bocholtse gezondheidsdagen uit om nieuwe energie op te doen, actief te worden en waardevolle inspiratie op te doen voor het dagelijks leven. Met een gevarieerd en volledig gratis programma laat het stadsinitiatief zien hoe eenvoudig en veelzijdig gezondheidsbevordering direct voor de deur kan zijn.**

Of het nu gaat om ontspanning in de natuur, creatief koken of lekker bewegen - de Gezondheidsdagen bieden voor elke leeftijd en elke situatie het juiste programma. We gebruiken de mooiste plekjes van onze stad en onze levendige buurtontmoetingsplaatsen om van gezondheid een laagdrempelige en gedeelde ervaring te maken.

# De hoogtepunten van de campagneweek op een rij



**De aftrap: Yogadag in het Langenbergpark (zondag 28 juni)** We beginnen ontspannen en krachtig tegelijk. Geniet zondag in de buitenlucht van een bonte mix van Qi-Gong, yoga, Pilates en dynamische dansyoga. Zelfs de allerkleinsten komen aan hun trekken met familieyoga, terwijl het interactieve plezierparkour door alamed GmbH de zintuigen scherpt.

**Het wekelijkse programma in de wijken (maandag 29.06. t/m vrijdag 03.07.)** Tijdens de week verplaatst het programma zich naar het hart van onze wijken.

**De grote finale: Dansdag in het Langenbergpark (zaterdag 4 juli)** Eindelijk brengen we Bocholt in beweging! Laat je meeslepen door het ritme: van moderne linedance en solo-latin dance tot vrolijke kinderdans tot zweetopwekkende Zumba en dansfitness, het hele gezin zal zich gegarandeerd vermaken in het Langenbergpark.

# Yoga dag in het Langenbergpark

## — Zondag 28.06.2026

- 11.00 - 11:45 uur **Qi-Gong** | Sabine Holz
- 12:00 - 12:45 uur **Yoga** | Daniela Steinrücke (SYBO-Fitness)
- 13:00 - 13:45 uur **Yin Yoga** | Jessica Lage (Perspektiv Wechsel)
- 14:00 - 14:45 **Pilates** | Anna Epping (Pilates met Anna) & Melanie Sonsmann (PilatesLiebe Bocholt)
- 15:00 - 15:45 **Yoga Dans** | Silvia Hüfing (Yogawerk)
- 16:00 - 16:45 **Family Yoga** | Christina Voetmann (Calmana)
- 13:00 - 15:00 **Interactief plezierparkour** | Kira Brüning (Arbeidsgeneeskunde alamed GmbH)

# Wekelijks programma

## — Maandag 29.06.2026

### 11:00 - 13:30 Voedingsworkshop: Eet de Regenboog - Kleurrijk is gezond

*Een kleurrijke kom ziet er niet alleen mooi uit, maar zit ook vol waardevolle voedingsstoffen. In deze workshop ontdekken we waarom variatie op het bord belangrijk is en maken we samen een kleurrijke kom klaar.*

Wie: Kira Brüning - bedrijfsgeneeskunde alamed GmbH

Waar: wijk Feldmark-West, Werther Str. 149



## Dinsdag 30-06-2026

### **11:00 - 15:00 Voedingsworkshop: Van kennis naar genieten - jouw zomer om te koken met**

*Op deze ochtend bereiden we snacks voor een picknick, salades voor warme dagen en lichte zomergerechten. Er is genoeg tijd om bij te kletsen terwijl we samen van het eten genieten.*

Wie: Nicole Schieber - Schieber voedingsbegeleiding

Waar: Wijk in het centrum, kookstudio WattExtra, Kaiser-Wilhelm-Straße 1

### **16:00 - 16:45 Gezinsyoga**

*Mindful & samen genieten van het hier en nu. Kom in beweging en ontspan op een kindvriendelijke manier. We creëren herinneringen met veel plezier!*

Wie: Christina Voetmann - Calmana

Waar: wijk Friedhofsviertel, Breslauer Str. 2

### **16:00 - 18:00 Sport in het park**

*Samen buiten actief zijn en lekker bewegen! Yoga, voetbal of lichte beweging - er is voor elk wat wils.*

Waar: wijk Fildeken-Rosenberg, Rosenbergpark

### **19:00 - 20:30 Mentale belasting - de onzichtbare permanente verantwoordelijkheid**

*We nemen een kijkje, visualiseren grenzen en beginnen weer zelf te denken en te voelen.*

Wie: Karin Tünste, systemisch gezins- en partnerbegeleider

Waar: Wijk Feldmark-West, Werther Str. 149

## – Woensdag 01.07.2026

### **11:00 - 14:00 Voedingsworkshop: Gezond barbecueën - op de grill & van de grill**

*Voordat de barbecue opwarmt, wordt het kleurrijk: samen bereiden we verse, creatieve barbecue-bijgerechten die gezond zijn en elk barbecuebuffet verrijken.*

Wie: Kira Brüning - bedrijfsarts alamed GmbH

Waar: Quartier Südwest, Barendorfstr. 24

### **15:45 - 16:30 Stoelgymnastiek**

*Blijf actief - zelfs als je zit: Dit oefenprogramma is ideaal voor iedereen die grondoefeningen moeilijk vindt of niet meer goed kan lopen.*

Wie: Bettina Tahlheim - Kneipp Vereniging

Waar: Buurt Hochfeld, clubhuis VfL 45, Am Lönsstadion 1

### **18:00 - 21:00 Wilde kruidenwandeling - eetbare stad**

*Ontdek samen met ons de verborgen schatten van de natuur voor onze deur! Tijdens een gezamenlijke wilde kruidenwandeling van de wijk naar de Eetbare Stad ontdekken we eetbare planten en verzamelen we verse kruiden. Daarna bereiden we kleine hapjes in de buurt en genieten we er samen van.*

Wie: Torsten Wollberg - Wiesenwolf

Waar: Wijk Südwest, Barendorfstr. 24

### **18:30 - 20:30 ADHD: Stoornis? Superkracht? Modieuze diagnose?**

*Een inzichtelijke reis door de kleurrijke en obstakelrijke wereld van grote en kleine mensen met ADHD.*

Wie: Vera Bergmann - ADHD hordeloper

Waar: wijk Feldmark-West, Werther Str. 149

## Donderdag 02-07-2026

### **15:00 - 16:30 Wie rust, roest**

*Een holistisch geheugentrainingsprogramma.*

Wie: Barbara Tembrink, gecertificeerd geheugentrainer BVGT e.V.

Waar: Wijk Feldmark-West, Werther Str. 149

### **15:30 - 17:00 Actief blijven ondanks dementie - het gebruik van actieve tafels**

*Leer hoe actieve tafels de cognitieve en motorische vaardigheden van mensen met dementie kunnen bevorderen. In deze workshop krijg je praktische tips en waardevolle informatie voor het dagelijks leven.*

Wie: Tanja Hungerkamp - DRK

Waar: Quartier Südwest, Bärendorfstr. 24

### **Vanaf 16:00 Open speelprogramma in het park met picknick**

*Samen spelen, ravotten en ontdekken - een bonte spelmiddag voor (groot)ouders en kinderen met veel speeltoestellen en voertuigen.*

Wie: Manuel Loeker

Waar: Giethorstbuurt - op de weide achter het hospice van de Clemens-Dülmer-Schule

### **18:00 - 20:00 Bachata voor beginners zonder voorkennis**

*Samen dansen en oefenen met veel plezier en goede humor.*

Wie: David Bauer - ADTV dansschool INTAKT

Waar: wijk Feldmark-West, Werther Str. 149

## **Vrijdag 03.07.2026**

### **09:00 - 11:30 Naaicafé - Fruit- en groentetassen naaien**

*Plastic tasjes behoren tot het verleden! Met stap-voor-stap instructies naaien we milieuvriendelijke stoffen tassen in elkaar.*

Wie: Glades Tchiri

Waar: Quartier Südwest, Barendorfstr. 24

### **10:00 - 11:00 uur Qi-Gong buiten**

*Kom aan, haal diep adem, kalmeer - deze rustige Qi Gong-sessie in het park combineert beweging en ademhaling met de natuur. Een rustgevende time-out voor lichaam en geest.*

Wie: Heidrun Rinke

Waar: Quartier Südwest, kloostertuin op de weide

### **17:00 - 18:30 Adem, stress & innerlijke rust**

*Zachte ademhalings- en ontspanningsoefeningen leiden je stap voor stap naar kalmte. Een daaropvolgende fantasiereis zorgt voor diepe ontspanning, maakt de geest helder en geeft nieuwe kracht.*

Wie: Tatjana Specking, hypnosecoach en ontspanningstrainer

Waar: Wijk Feldmark-West, Werther Str. 149

### **18:00 - 19:00 Shiatsu**

*Aanraking die beweegt.*

Wie: Rita Hasse, Shiatsu beoefenaar van het Europees Shiatsu Instituut Münster (niveau 5)

Waar: Feldmark-West wijk, Werther Str. 149

# Dansdag in het Langenbergpark

 **Zaterdag 04.07.2026**

14:00 - 14:30 **Moderne Lijndans** | DAS TANZ-CENTER


14:30 - 15:00 **Solo Latin Dance** | DAS TANZ-CENTER


15:00 - 15:30 **Kinderdans** | ADTV Dansschool INTAKT

15:30 - 16:15:00 **Zumba & Dance Fitness** | ADTV Tanzschule INTAKT & Christina Voetmann - Calmana


## Neem contact met ons op


### Frau Ritte

 [Stuur e-mail](#)


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


### Richard Förg

 [Stuur e-mail](#)

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

### Frau de Oliveira Moreira

 [Stuur e-mail](#)

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

## Details van het evenement

### Locatie

📍 **Langenbergpark**  
Adenauerallee  
46397 Bocholt

### Organisator:

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

