

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 plekken 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 familiejoga, 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 uur Voedingsworkshop: Van kennis naar genot - je zomer om mee te koken

Deze ochtend bereiden we hapjes voor picknicks, salades voor warme dagen en zomerse, lichte gerechten. Er is genoeg tijd om ervaringen uit te wisselen terwijl we samen genieten.

Wie: Nicole Schieber - Voedingsadvies Schieber

Waar: Quartier Innenstadt, WattExtra-kookstudio, Kaiser-Wilhelm-Straße 1

16:00 - 16:45 uur Gezinsyoga

Mindful en samen genieten van het hier en nu. Op een kindvriendelijke manier in beweging komen en ontspannen. We creëren met veel plezier herinneringen!

Wie: Christina Voetmann - Calmana

Waar: wijk Friedhofsviertel, Breslauer Str. 2

16:00 - 18:00 uur Sport in het park

Samen buiten actief zijn en plezier beleven aan beweging! Of het nu gaat om yoga, voetbal of lichte beweging - er is voor iedereen iets bij.

Waar: wijk Fildeken-Rosenberg, Rosenbergpark

19:00 - 20:30 uur Mentale belasting - de onzichtbare voortdurende verantwoordelijkheid

We gaan dieper in op het onderwerp, maken grenzen zichtbaar en beginnen weer aandacht te besteden aan onszelf en onze gevoelens.

Door: Karin Tünte, systemisch gezins- en partnerbegeleidster

Waar: wijk Feldmark-West, Werther Str. 149

(LET OP: Helaas moest de afspraak voor dit evenement op 30 juni worden afgezegd. Er is een vervangende afspraak op 15 juli van 19:00 - 20:30 uur.)



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, Bärendorfstr. 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 de Oliveira Moreira



[Stuur e-mail](#)



[+49 2871 953-2216](#)

Richard Förg



[Stuur e-mail](#)



[+49 2871 953-2365](#)

Frau Ritte



[Stuur e-mail](#)



[+49 2871 953-2031](#)

Details van het evenement

Locatie

📍 **Langenbergpark**
Adenauerallee
46397 Bocholt

Organisator:

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

