

15. June 2026

Familie

De gezondheidsdagen in Bocholt bieden een gevarieerd programma om aan mee te doen

Een gevarieerd activiteitenprogramma van 28 juni tot en met 4 juli 2026 // Yogadag en dansactiviteit in het Langenbergpark, evenals activiteiten in de wijken

De stad Bocholt organiseert van 28 juni tot en met 4 juli 2026 de Bocholtse Gezondheidsdagen met een breed programma rond beweging, ontspanning en bewuste voeding. Het aanbod is gericht op alle leeftijdsgroepen en vindt plaats in het Langenbergpark en in de buurtcentra. Inwoners kunnen de verschillende doe-activiteiten gratis en zonder voorafgaande aanmelding bezoeken.

De gezondheidsdagen van Bocholt, die voor de derde keer door de gemeente Bocholt worden georganiseerd, bieden de bevolking een week lang de kans om ter plaatse kennis te maken met verschillende aspecten van gezondheidsbevordering. Dit gemeentelijke initiatief heeft als doel gezondheidsbewust gedrag in het dagelijks leven te verankeren. Het programma combineert praktische sport- en ontspanningsoefeningen met lezingen over gezondheidsthema's.

De actieweken gaan op zondag 28 juni 2026 van start met een yogadag in het Langenbergpark. Van 11.00 tot ongeveer 17.00 uur wisselen elk uur verschillende disciplines elkaar af, waaronder qi-gong, klassieke yoga, yin yoga, pilates en dance yoga. Ter afsluiting van de dag wordt er gezinsyoga aangeboden, die speciaal is gericht op het samen bewegen van volwassenen en kinderen. Tegelijkertijd kunnen de deelnemers in het park tussen 13.00 en 15.00 uur gebruikmaken van een interactief plezierparcours. Doordeweeks verplaatst het programma zich bewust naar de wijken van Bocholt, om een zo breed en gevarieerd mogelijk spectrum aan gezondheidsgerelateerde thema's direct voor de deur van de burgers te brengen.

"Met de gezondheidsdagen willen we de mensen in Bocholt rechtstreeks in hun leefomgeving bereiken en laten zien dat gezondheidsbevordering zonder veel moeite in het dagelijks leven kan worden geïntegreerd", legt medeorganisator Meike de Oliveira Moreira van de afdeling Sociale Zaken van de stad Bocholt uit. "De diversiteit van ons programma komt hier tot uiting in de combinatie van theorie en praktijk. Het aanbod varieert van interactieve voedingsworkshops over gezond koken en gespecialiseerde sport- en bewegingssessies voor verschillende leeftijdsgroepen tot informatiebijeenkomsten over zorg- en dagelijkse vragen en evenementen rond geestelijke gezondheid."

Naast preventieve activiteiten zoals ontspanningscursussen in de buitenlucht worden onder andere ook moderne technische hulpmiddelen ter ondersteuning van mensen met dementie gepresenteerd. Door deze veelzijdige mix bestrijken de gezondheidsdagen zowel lichamelijke fitheid als geestelijke gezondheid en maatschappelijk relevante zorgthema's.

De gezondheidsdagen worden afgesloten met de dansdag in het Langenbergpark op zaterdag 4 juli 2026. Vanaf 14.00 uur presenteren lokale dansscholen en fitnessstudio's verschillende stijlen, zoals modern line dance, solo latin dance, kinderdans, zumba en dance fitness, waarbij iedereen wordt uitgenodigd om direct mee te doen.

De evenementen vinden plaats in de open lucht of in grotere ruimtes in de buurtcentra, waardoor spontane deelname in veel gevallen mogelijk is. Bij sommige activiteiten wordt gevraagd om je vooraf per e-mail of telefonisch bij de betreffende aanbieder/buurtcentrum aan te melden om een plek te

garanderen. Het volledige programma en meer details zijn te vinden op de website van de stad Bocholt onder [bocholt.de/gesundheitsstage2026](https://www.bocholt.de/gesundheitsstage2026).



© Stadt Bocholt

Van yoga tot voedingsworkshops - de gezondheidsdagen in Bocholt gaan van start met een breed aanbod voor de inwoners van Bocholt.