

13. September 2023

Sociaal

Fit de herfst door met "Sport in de buurt"

Gratis open sportaanbod voor iedereen // Elke vrijdag 9-10 uur in het kleine park "In der Hardt".

Gezondheid en fitness voor iedereen: Met het begin van de herfst is er weer een open, gratis sportprogramma waaraan burgers kunnen deelnemen. Het trefpunt is op vrijdag van 9-10 uur in het kleine park "In der Hardt", direct voor de Clemens Dülmer School bij de sculptuur met de drie beren.

Inschrijvingen en aanvragen worden geaccepteerd door de stad Bocholt op 02871 25131712 of per e-mail [marina.neumann\(at\)caritas-bocholt\(dot\)de](mailto:marina.neumann(at)caritas-bocholt(dot)de).

Deelnemers kunnen een lichte workout verwachten die de spieren in het lichaam traint en de gezondheid versterkt. Oefeningen die dicht bij het dagelijks leven staan, worden uitgevoerd met het eigen lichaamsgewicht van de deelnemers en met kleine apparaten. De training wordt geleid door fysiotherapeut Kerstin Groos.

"Sport im Quartier" is een gratis gezondheids- en fitnessstraining, geschikt voor zowel ongetrainde als actieve mensen van alle leeftijden. Het gaat niet om prestaties, maar om iets te doen voor je immuunsysteem en dus voor je gezondheid door te bewegen en plezier te maken in de buitenlucht. Je hoeft alleen maar gemakkelijke kleding aan te trekken, een handdoek en iets te drinken in te pakken - en je bent klaar om te gaan.

Het aanbod loopt tot 10 november 2023. Alle inwoners van de wijken Nord-Ost en "Giethorst", maar ook alle andere geïnteresseerde inwoners van Bocholt worden uitgenodigd om deel te nemen aan de cursus, aldus de organisatoren.

Organisator

Het aanbod wordt uitgevoerd in samenwerking tussen het buurtwerk van Caritas, TuB Bocholt en het gezondheidsprogramma "teamw()rk voor gezondheid en werk" van het Jobcenter Bocholt.

Meer informatie over buurtwerk in Bocholt op www.bocholt.de/quartiere.





*"Sport im Quartier is een gratis fitnessprogramma voor iedereen.
© Stadt Bocholt (Archivfoto)*