

22. February 2022

Sociaal

## Pas de lente door met "Sport im Quartier"!

### **Gratis bewegingsprogramma voor iedereen, elke vrijdag van 9:30-10:30 uur // Start 25 maart // Nu inschrijven**

Fit en gezond de lente door: Op 25 maart start een gratis beweegprogramma voor iedereen. Wekelijks, altijd op vrijdag, komen belangstellenden van 9.30-10.30 uur bijeen in het kleine parkje in de Hardt aan de Stresemannstraße 1 (voor de Clemens Dülmer-school). "Trek gemakkelijke kleren aan, pak een handtas en iets te drinken in en je bent klaar om te gaan", zegt Lisa Schoppers-Roes van de gemeente, die het programma coördineert.

Inschrijvingen en inlichtingen bij Marina Neumann op tel. 02871 / 25131207 of e-mail [marina.neumann@caritas-bocholt.de](mailto:marina.neumann@caritas-bocholt.de). Bewoners van de wijk Nordost-Giethorst, maar ook alle andere geïnteresseerde burgers van Bocholt worden uitgenodigd om deel te nemen. De inschrijvingstermijn is 11 maart 2022.

Het aanbod maakt deel uit van het project "Sport im Quartier", een gratis gezondheids- en fitnessstraining voor zowel ongetrainden als sportievelingen van alle leeftijden. Het gaat niet om prestaties, maar om het in beweging komen en met veel plezier en vreugde buiten te bewegen, en onderweg iets voor je gezondheid te doen, legt Schoppers-Roes uit.

De gratis cursus bestaat uit tien eenheden die wekelijks worden aangeboden. Deelnemers kunnen een gemakkelijke training verwachten die alle spieren in het lichaam traint en de gezondheid versterkt. Oefeningen dicht bij het dagelijks leven worden uitgevoerd met het eigen lichaamsgewicht van de deelnemers en met kleine apparatuur. De training wordt geleid door gediplomeerd fitnesstrainer Lukas Heidemeyer.

Het aanbod wordt uitgevoerd in samenwerking tussen het buurtwerk van Caritas en het project voor zwaluwstaarten tussen werk en gezondheidsbevordering van het Job Centre Bocholt.





*Das Fitnessprogramm für jedermann startet am 25. März.  
© Stadt Bocholt*