

Gemeinschaft: Soziale Aspekte

Mit Bewegung aktiv in den Frühling starten

Dormagen | 26.03.2026

Mit den ersten wärmeren Tagen wächst bei vielen Menschen die Lust auf Bewegung an der frischen Luft. In Dormagen gibt es dafür zahlreiche Möglichkeiten. Ob offene Sportangebote im Park, Kurse der Volkshochschule oder Vereinsprogramme für Kinder und Erwachsene. Wer aktiv in den Frühling starten möchte, findet vor Ort vielfältige Angebote für Fitness und Gesundheit.

Lesedauer: ca. 2 Minuten

Vielfältige lokale Angebote für die Stärkung von Fitness und Gesundheit

Wenn die Winterkälte allmählich wieder wärmeren und helleren Tagen Platz macht, dürften sich so manche Mitglieder der **Baugenossenschaft Dormagen** etwas „eingerostet“ fühlen. Um die lähmende **Frühlingsmüdigkeit** zu überwinden, gilt es, zunächst sich selbst zu überwinden und aktiv zu werden. Einige Läufer ziehen dann wieder eisern ihre **Joggingrunden** durch das Quartier, im **Bürgerpark** oder in den benachbarten Naherholungsgebieten. Doch eine Mehrheit der Menschen schließt sich lieber gemeinschaftlichen **Sport- und Fitness-Programmen** an und lässt sich durch den **Mitmach-Effekt** unter der Leitung von erfahrenen Trainern motivieren. Wer mit Bewegung in den Frühling starten möchte, kann sich auf ein attraktives Angebot der **Stadt Dormagen**, der **Volkshochschule** oder des örtlichen Vereins **TSV Bayer Dormagen 1920 e.V.** freuen.

Bei „Sport im Park“ kann man kostenlos eine „bewegte“ Gemeinschaft erleben

Beginnend am **1. Mai** organisiert die Stadt jedes Jahr bis in den Oktober hinein mit der Aktion **„Sport im Park“** ein **öffentliches** Bewegungsangebot. Es handelt sich dabei um ein **kostenloses**, offenes Sport- und Fitnessprogramm im Freien für **Jung und Alt**, das an oder in verschiedenen Grünanlagen stattfindet. Es gibt dabei unterschiedliche Angebote wie **Aerobic, Zumba, funktionelle Bewegung sowie Kraft- und Ausdauertraining**. Die Kurse bedeuten einen guten Einstieg in die Frühjahrs- und

spätere Sommersaison. Hier können alle ohne **Leistungsdruck** oder **Verpflichtung** aktiv werden, Neues ausprobieren und eine **„bewegte“ Gemeinschaft** erleben. Man kann daran ohne besondere Anmeldung teilnehmen. Einfach hinkommen, **Sportkleidung**, eine Matte oder ein Handtuch mitbringen und natürlich ausreichend Wasser. Die Stadt veröffentlicht auf ihrer **Website** nähere Angaben zu den Programmen und Trainings-Orten unter Stadt Dormagen: Sport im Park.



Gemeinsam aktiv im Grünen: Bei „Sport im Park“ der Stadt Dormagen treffen sich Teilnehmende zu kostenlosen Bewegungsangeboten unter freiem Himmel. © Stadt Dormagen

Volkshochschule Dormagen macht sich stark für die „starke Mitte“

Zu den beliebten Anbietern von **Breitensport-Kursen** zählt auch die **Volkshochschule Dormagen**. Sie bietet regelmäßig Bewegungskurse an, darunter **Gymnastik, Entspannungstraining, Yoga** und **Pilates**. Das Programm ist entweder für den Einstieg gedacht oder zur Ergänzung anderer Fitnessprogramme. Zu empfehlen ist beispielsweise der Kurs **„Starke Mitte“**, der am **13. April** beginnt. Er zielt darauf ab, die **stabilisierende und aufrichtende Muskulatur** wie Bauch, Beine, Beckenboden und Rücken zu spüren, **zu stärken** und gut zu koordinieren. Die **VHS Dormagen** feiert ähnlich wie die **BGD** in diesem Jahr ein rundes **Jubiläum** und wird 70 Jahre alt. Zu diesem Anlass werden ab 9. Mai gebührenfreie **„Bewegungsspiele“** für Groß und Klein angeboten. (Dormagen vhs: Fitness Training).

Osterferiencamps des TSV Bayer Dormagen für Kinder und Jugendliche

Möglichst viele Menschen zu Sport und Bewegung zu motivieren, ist auch das Anliegen des **TSV Bayer Dormagen**. Neben einer Anzahl von Breitensport-Kursen in allen Altersklassen (s. Freizeitsport | TSV Bayer Dormagen 1920 e.V.) legt der Verein einen besonderen **Fokus** auf **Kinder**, **Jugendliche** und **Familien**. Gute Beispiele dafür sind die regelmäßigen Events **„Kids in Action“** (z.B. am 28. März in der TSV-Halle 1 am Höhenberg). Und aktuell für die **Osterferien** bietet der TSV zwei abwechslungsreiche **Feriencamps** für Kinder von 6 bis 12 Jahren und für die Minis von 4-6 Jahren (Vorschule) an. Unter dem Motto **„Querfeldein durch die Sportwelt“** erwartet die Kinder ein buntes Programm mit vielen verschiedenen Bewegungs- und Sportangeboten. (Osterferiencamps 2026 | TSV Bayer Dormagen 1920 e.V.)

Weitere Informationen:

Interne Links:

- BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG

Externe Links:

- Stadt Dormagen: Sport im Park
- Dormagen vhs: Fitness Training
- Freizeitsport | TSV Bayer Dormagen 1920 e.V
- Osterferiencamps 2026 | TSV Bayer Dormagen 1920 e.V.

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf diese Links klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild und Vorschaubild: Stadt Dormagen

© Titelbild: jatocreate, pixabay (https://pixabay.com/photos/soccer-running-sports-football-7392844/)