



FITGIDS 55+ 2023-2024

KOM JIJ OOK IN BEWEGING?

www.bronckhorst.nl



gemeente Bronckhorst



Voorwoord

Voor je ligt alweer de vierde editie van de Fitgids 55+. Een boekje met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten die worden georganiseerd in de gemeente Bronckhorst. Met hart en ziel zetten (sport)verenigingen, stichtingen, commerciële partijen en inwoners van Bronckhorst zich in om zoveel mogelijk mensen in beweging te brengen en te betrekken bij de omgeving waar zij wonen. En met succes: vraag en aanbod weten elkaar steeds beter te vinden. De mogelijkheden om te bewegen en contact te maken zijn eindeloos.

Velen zijn al bekend met onze prachtige wandel- en fietspaden, landgoederen, sportfaciliteiten en sport- en beweegaanbieders. Toch kan dit naslagwerk interessant zijn om de verborgen parels in onze gemeente eens onder de loep te nemen. Ben je bijvoorbeeld al bekend met de 'Oldstars' sportvarianten die Bronckhorst rijk is? Wist je dat er in elke kern wel bewegegroepen voor ouderen zijn? Of dat er sport en spel/ trimgroepen bestaan die elke week een andere invulling voor de avond hebben? Dat je op verschillende plekken deel kan nemen aan golf, yoga, bootcamp of powerwalk en dat er goede sportscholen met deskundige begeleiding in Bronckhorst gevestigd zijn? Ontdek het zelf! Bij vrijwel alle activiteiten die vermeld staan in de gids is het mogelijk om een gratis proefles te volgen.

Mocht je meer informatie willen over een activiteit of de behoefte hebben om eens met iemand te sparren over wat bij jou past, kun je vrijblijvend en kosteloos contact opnemen met Lise Middelkoop. Zij is beweegmakelaar en kent de omgeving en verschillende organisaties goed. Bel naar 06 - 86 86 04 49 of mail naar beweegmakelaar@bronckhorst.nl.

(Zorg)professional?

Ben je een (zorg)professional en breng je graag jouw cliënten, patiënten of klanten extra in beweging? Dan kan de Fitgids 55+ interessant zijn om te gebruiken als naslagwerk. Het boekje is digitaal in te zien op de site van de gemeente Bronckhorst. Mocht je de papieren versie willen ontvangen neem dan even contact op met Lise.

De Fitgids 55+ is een initiatief van het team Combinatiefunctionarissen (CF) van de gemeente Bronckhorst. Voor sommigen misschien nog een onbekende term, maar voor onder andere scholen en verenigingen zijn het al hele bekende gezichten. Zo verzorgt het team wekelijks de gym- en zwemlessen voor honderden kinderen. Ook geven ze fietslessen aan nieuwkomers, valpreventie aan ouderen, peutergym voor de allerkleinsten, organiseren ze pauzesport en evenementen en ondersteunen ze (sport) verenigingen. Dit gaat altijd in samenwerking met partijen in de omgeving.

Heb je een idee om nog meer mensen in de buurt gezonde keuzes te laten maken? Schroom niet om contact op te nemen!



Beweegrichtlijnen

Hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven? De Gezondheidsraad heeft hier de beweegrichtlijnen voor opgesteld. Deze richtlijnen zijn verschillend voor kinderen, volwassenen en ouderen.

Voor volwassenen en ouderen zijn ze als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft een extra gezondheidsvoordeel
- Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Voorkom veel stilzitten

Balansoefeningen voor ouderen zorgen voor een beter evenwicht en minder valincidenten. Hier vallen oefeningen onder zoals het staan op één been, lopen op een lijn of een voorwerp van de grond oprapen. Dit komt vaak aan bod bij activiteiten als yoga, ballet, pilates of bijvoorbeeld *Meer Bewegen voor Ouderen*.

Meer bewegen kan heel simpel en laagdrempelig zijn. De trap nemen in plaats van de lift, een blokje om tussen de middag, een halte eerder uit de bus stappen, op een mooie dag met de fiets naar het werk of in de tuin aan de slag. Activiteiten hoeven niet lang te duren of zwaar te zijn. Matig intensieve beweging levert volgens de beweegrichtlijnen al gezondheidsvoordeel op.

Jeugd 4 tot 18 jaar		Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?		Volwassenen en ouderen	
	1 uur per dag matig intensief bewegen		3x per week spier- en botversterkende activiteiten		2,5 uur per week matig intensief bewegen
Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.		Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.		Verspreid het bewegen over meerdere dagen.	
					
					2x per week spier- en botversterkende activiteiten
					Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Binnen de gemeente Bronckhorst kun je op verschillende plekken deelnemen aan de *Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)*, waarin we werken aan een gezondere leefstijl.

Als deelnemer aan een *GLI* krijg je advies over en begeleiding bij het aanleren van gezonde eetgewoontes en het aanbrengen van voldoende beweging en ontspanning in jouw dag.

Alleen volwassenen met overgewicht of obesitas en een extra risicofactor komen in aanmerking voor deelname aan de *GLI*. Als je aan deze voorwaarden voldoet, dan zijn er geen kosten verbonden aan deelname. Wel heb je altijd een doorverwijzing van een huisarts of medisch specialist nodig.

Wanneer kun je deelnemen?

- Er is sprake van obesitas of ernstig overgewicht bij een Body Mass Index (BMI) >30 kg/m².
- Er is sprake van een extra risicofactor en overgewicht bij een BMI > 25 kg/m².
- Bij een extra risicofactor gaat het om de aanwezigheid van Hart en Vaatziekten (HVZ), Diabetes Mellitus Type 2 (DM2) of de aanwezigheid van slaapapneu of artrose.

In totaal ben je twee jaar verbonden aan de *GLI*. De eerste zes maanden zijn intensief, met wekelijkse bijeenkomsten. Daarna gaat de zogenaamde onderhoudsfase in, waarbij je nog steeds regelmatig contact hebt met medecursisten en de cursusleider. De twee jaar die je bent verbonden aan de cursus is nodig om de gedragsverandering tot een gezonde leefstijl ook na de intensieve periode voort te zetten. Neem voor meer informatie contact op met je huisarts of met beweegmakelaar Lise Middelkoop: beweegmakelaar@bronckhorst.nl.

Valpreventie

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. De gevolgen van een val zijn vaak enorm. Het heeft impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Een cursus valpreventie is bedoeld om de bewustwording over risicofactoren te vergroten. Ook wordt er tijdens de cursussen aandacht geschonken aan activiteiten die balans, coördinatie en zelfvertrouwen vergroten.

In deze gids staan verschillende aanbieders van valpreventie cursussen weergegeven. Voor meer informatie kun je informeren bij je fysiotherapeut of huisarts. Voor een cursus bij jou in de buurt kun je ook contact opnemen met beweegmakelaar Lise.

E-mail: beweegmakelaar@bronckhorst.nl

Activiteiten per kern

We hebben alle bij ons bekende beweegactiviteiten binnen de gemeente voor je verzameld en gerangschikt per kern. In het overzicht vind je informatie over de organisator van de activiteit, de locatie, het tijdstip en de kosten per maand. Ook is een korte omschrijving opgenomen. Wil je meer informatie? Neem dan contact op met de organisator van de activiteit of met beweegmakelaar Lise Middelkoop.

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Golf	Golfclub 't Zelle	Golfclub 't Zelle Varsseleweg 45, Hengelo	Beschikbaarheid online in te zien
Nationale Diabetes Challenge	Combinatiefunctio- narissen gemeente Bronckhorst & zorgprofessionals	Nader te bepalen	Nader te bepalen (Houd de krant en website in de gaten voor meer info)
Nordic Walking	Jerna Bruggink	In Bronckhorst en daar buiten.	Mogelijk op alle dagen, het hele jaar door.
Senior Fit	SD Outdoor Training	In overleg	In overleg
Wandelen (groepen en individueel)	De Wandelstap	Start iedere week op verschillende locaties, wisselend in de gemeenten Bronckhorst en Doetinchem.	Maandag en woensdag 19:15-20:30
Wandelen	Stichting Tegelrou- te Bronckhorst	Hengelo, Hummelo, Steenderen, Vorden en Zelhem. Bekijk de startpunten op de site.	

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Golf kun je tot op hoge leeftijd met plezier beoefenen. Eén van de mooiste golfbanen van Nederland is 't Zelle. De club is regionaal georiënteerd. Wil je weten of golf iets voor jou is? Met het 'Golfstart Lessenpakket' ontdek je het tegen een aantrekkelijk tarief.	Tarieven afhankelijk van lidmaatschap en/of lespakket	Marjan van Olst 0575-467533 (Golfshop keuze 1, secretariaat keuze 2) info@gczelle.nl www.gczelle.nl
De Nationale Diabetes Challenge is een beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Deelnemers wandelen vanaf juni 2022 ongeveer 20 weken lang met een combinatiefunctionaris Sport en/of een zorgprofessional. Op welke locaties een Challenge wordt gestart in het voorjaar van 2022 wordt op een later moment bekend gemaakt.	0-10	Lise Middelkoop 0686860449 l.middelkoop@bronckhorst.nl www.nationale diabeteschallenge.nl
Leer de ALFA Nordic Walking techniek van een gecertificeerd Nordic Walking instructeur. Verbrand extra calorieën, word fitter en relax. Proefles mogelijk. NIEUW: Gratis fit-test.	10-25	Jerna Bruggink 0655166420 jbvitalcare@hotmail.com www.vitalcare.nl
Het onder begeleiding opbouwen van kracht en conditie om vitaler te worden. Dit kan individueel of in tweetallen. Samen werken we aan het sterken maken van jouw lijf.	€>50	Stan Drouen 0615829949 info@sdoortdoortraining.nl
Wandel je fit. Wandelen (in de vorm van training) met een gediplomeerde en erkende wandeltrainer van de KWBN. Voor vrijwel ieder niveau mogelijk. Kom samen of alleen, vind net als anderen wandelmaatje(s) voor het weekend.	10-25	Erna Eskes 0620186073 Erna.wandeltrainer@gmail.com www.dewandelstap.nl
In de vijf grotere kernen van de gemeente Bronckhorst kun je aan de hand van granieten foto-tegels in de trottoirs, wandelen langs plekken waar vroeger historische gebouwen stonden en/of gebeurtenissen waren. De tegels zijn voorzien van een korte beschrijving en opgenomen in een routekaartje. De routes variëren in lengte. Ze voeren terug in de tijd en nodigen jong en oud uit om hierover in gesprek te gaan.	geen kosten	Stichting Tegelroute Bronckhorst contactformulier op: www.tegelroutebronckhorst.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Aerobic Dames	Achilles	Sporthal De Kamp Sarinkkamp 7, Hengelo	Donderdag 10:00–11:00
Bridge (hersengymnastiek)	Bridgeclub de Kei - KBO Keijenborg	Dorpshuis de Horst, Sint Janstraat 6 Keijenborg	dinsdag 19:00 - 22:30
Fietsen	KBO Keijenborg	Vertrek vanaf het 'Booltinkplein' in Keijenborg.	Donderdag 13:30
Fit Gym Dames	Achilles	Sporthal De Kamp Sarinkkamp 7, Hengelo	Dinsdag 19:30–20:30
Fit Gym Heren	Achilles	Sporthal De Kamp Sarinkkamp 7, Hengelo	Dinsdag 20:00-21:00
Gezellige bijeenkomsten o.a. dans, informatief en zomers fietstochten	Seniorenvereniging Hengelo – Steenderen S.H.S.	Café de Jongens Bleekstraat 3, Hengelo	Elke 3e woensdagmiddag van de maand 14:00-17:00
Golf	Golfclub 't Zelle	Golfclub 't Zelle Varsseweg 45, Hengelo Gld	Beschikbaarheid online in te zien
Internationale dansen voor ouderen	Dansgroep Vieraker Wichmond	De Jongens Bleekstraat 3, Hengelo	Dinsdag 15:30 - 17:00
Jeu de boules	De Knikkerkoele locatie het Elderink	Elderinkweg 3, Hengelo	Dinsdag 9:30 - 12:00
Koersbal	KBO Keijenborg	Dorpshuis De Horst, Sint Janstraat 6, Keijenborg	Maandag 13:00–15:00

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Dansen op muziek, waardoor je het lichaam traint op uithoudingsvermogen en lenigheid.	10-25	Wilma Berends info@achilleshengelo.nl www.achilleshengelo.nl
Je kunt het hele jaar door, elke dinsdag deelnemen aan het bridgen. In het najaar en in de winter is het mogelijk om deel te nemen aan de cursus.	0-10	Marijke Hilderink 0575-464170 of 0612518873 m.hilderink@kickxl.nl
Fietsmiddagen van mei t/m september. Neem contact op voor de exacte startdatum. We fietsen ca. 25 tot 30km, met koffiestop.	0-10	Frans de Vrugt 0575-461883 activiteiten@kbokeijenborg.nl www.kbokeijenborg.nl
Groep van ongeveer 12 dames met een gemiddelde leeftijd van 55 jaar. Lesonderdelen zijn: dans op muziek, conditietraining en bewegen met plezier. Elke les begint een warming-up eindigt met een cooling-down.	10-25	Betty Lassche info@achilleshengelo.nl www.achilleshengelo.nl
Groep van ongeveer 12 heren met een gemiddelde leeftijd van 46 jaar. Na een warming-up start de conditietraining. Verder komen loop-, kracht- en buikspieroefeningen en circuittraining aan bod. Aan het eind altijd een partijtje voetbal en een cooling down.	10-25	Marc Besselink info@achilleshengelo.nl www.achilleshengelo.nl
Maandelijkse bijeenkomsten met o.a. midgetgolf, fietsmiddagen en meerdere keren een middag met muziek en dans.	0-10	Marijke Cornelis 0610393373 seniorenverenigingshs@gmail.com
Golf kun je tot op hoge leeftijd met plezier beoefenen. Eén van de mooiste golfbanen van Nederland is 't Zelle. Wil je weten of golf iets voor jou is? Met het 'Golfstart Lessenpakket' ontdek je het tegen een aantrekkelijk tarief.	Tarieven afhankelijk van lidmaatschap en/of lespakket	Mirelle Verbon 0575-467533 (Golfshop keuze 1, secretariaat keuze 2) info@gczelle.nl www.gczelle.nl
Dansen op muziek onder professionele begeleiding, als goede beweging voor ouderen.	10-25	Ria Maalderink 0621637044 riamaalderink@gmail.com
Met een gezellig groep gooien we jeu de boule ballen naar een but. Het is een gezellig ochtend met in de pauze koffie en thee.	0-10	H.G.W. van Haaren 0610497390 Harryvanhaaren1@gmail.com
Elke week met een groep koersballen. We spelen op een gemoedelijke manier, met echte regels. Natuurlijk is er ruimte voor een kopje koffie of thee.	0-10	Doortje Willemsen 0314-641604 activiteiten@kbokeijenborg.nl www.kbokeijenborg.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Koersbal	UVV (Unie Van Vrijwilligers)	Ons Huis Beukenlaan 30, Hengelo	Dinsdag in de even weken 14:00-16:00
Meer Bewegen voor Ouderen	Vrouwenvereniging de Passiebloem	Ons Huis Beukenlaan 30, Hengelo	Donderdag 18:00 - 19:00
Meer Bewegen voor Ouderen Heren en dames	Achilles	Sporthal De Kamp Sarinkkamp 7, Hengelo	Donderdag 9:00–10:00
Perfect Pilates	Fysioplus Hoog Keppel	Dorpshuis de Horst Sint Janstraat 6, Keijenborg	Dinsdag 18:00-21:30
RugFitt	FeelGoodClub AeroFitt	Winkelskamp 5, Hengelo gld	Zie lesrooster op website
Senior en Vitaal Fitt	FeelGoodClub AeroFitt	Winkelskamp 5, Hengelo gld	Zie lesrooster op website
(Stoel)Yoga	FeelGoodClub AeroFitt	Winkelskamp 5, Hengelo gld	Zie lesrooster op website
Tennis	H.L.T.C. Het Elderink	Elderinkweg 7, Hengelo	Dagelijks, het hele jaar door
Tennis	Tennisvereniging Keislag	Kerkstraat 14, Keijenborg	Dagelijks, april tot en met oktober

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
We organiseren diverse activiteiten in Ons Huis voor ouderen in Hengelo. Om de week is er op dinsdagmiddag koersballen.	0-10	W. Maalderink 0575-461893 w.maalderink1@kpnmail.nl www.onshuishengelogld.nl/verenigingen
Een gediplomeerd leidster geeft de lessen. Door verschillende materialen en oefeningen tijdens de lessen aan te bieden komen onder andere beweeglijkheid en lichaamsbesef aan bod. Deze groep bestaat alleen uit vrouwen.	0-10	Willy Brandhorst 0652504029 Secretaris.passiebloem@gmail.com www.onshuishengelogld.nl/verenigingen
De groep is voor alle zestigplussers, die zolang mogelijk in een goede conditie willen blijven. In de les gebruiken we muziek en allerlei materialen. Ook met enkele lichamelijke beperkingen kun je meedoen	10-25	Betty Lassche info@achilleshengelo.nl www.achilleshengelo.nl
Pilates is een trainingsmethode met oefeningen voor een stabiel lichaam. Het bestaat uit grondoefeningen gericht op de buik, billen, benen, rug en armen.	0-10	Paula Groot Bruinderink 0622694547 info@fysioplushoogkeppel.nl
RugFitt is ontwikkeld voor mensen met een verlaagde belastbaarheid, rug- nek- en schouderklachten. Rsi-kans, artrose, bekkenklachten, hernia en whiplash.	25-35 (onbeperkte deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0575 465001 Hengelo@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
Senior training is speciaal ontwikkeld voor senioren. Het richt zich op het trainen van dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld iets oprapen van de grond of opstappen op een traprede). In deze les gebruik je alle spiergroepen.	25-35 (onbeperkte deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0575 465001 Hengelo@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
(Stoel)Yoga biedt ruimte met adem-, stilte- en bewustwordingsoefeningen te onderzoeken hoe we het lichaam kunnen stimuleren om gezond te blijven.	25-35 (onbeperkte deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0575 465001 Hengelo@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
Tennis kun je nog prima tot op hoge leeftijd beoefenen, wij bieden: vrij tennissen (alle dagen), toernooien, tennises (dinsdagavond) en toss (donderdagavond)	10-25	M. Wilschut 0638453217 teamnl@hetelderink.nl www.hetelderink.nl
Tennis voor jong en oud. Op de dinsdagavond is er tossen voor de dames en op de donderdagavond tossen voor de heren. Beide avonden is naast het tennissen het sociaal contact erg belangrijk.	10-25	Riekje Kelderman 0575-463960 info@keislag.nl www.keislag.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Volleybal Heren	Achilles	Sporthal De Kamp Sarinkkamp 7, Hengelo	Dinsdag 21:00–22:00
Wandelen	Hengelse Wandel Challenge	Sporthal de Kamp, Sarinkkamp 7 Hengelo	woensdag 10:00
Walking football	Sv Keijenburgse Boys	Pastoor Thuisstraat 21, Keijenborg	Vrijdag gedurende het voetbalseizoen 10:00-12:00
Yoga op Leeftijd	Art Schieman	Hofstraat 3, Hengelo	donderdag 10:30 - 11:30
Yoga en Kanker	Art Schieman	Hofstraat 3, Hengelo	In overleg
Zwemmen voor senioren	Stichting Zwembad het Elderink	Elderinkweg 1, Hengelo	Dagelijks tijdens de opening van het zwembad 7:00 - 10:00

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Tijdens de volleybaltraining trainen we op techniek en samenspel. De gemiddelde leeftijd is 60 jaar en ouder.	10-25	Frans Bese info@achilleshengelo.nl www.achilleshengelo.nl
Na de 20 weken durende Hengelse Wandel Challenge gaat de groep op woensdag door! De wandelingen zijn altijd in of rondom Hengelo en variëren van 4 tot ca. 7 km. Na afloop wordt er vaak samen een kop koffie gedronken.	0-10	Lise Middelkoop 0686860449 l.middelkoop@bronckhorst.nl
Een voetbalvorm voor 60-plussers die nog lekker actief bezig willen zijn. 6 tegen 6, zonder keepers. Rennen, slidings en fysiek contact zijn uit den boze en buitenspel bestaat niet. Voor dames en heren.	0-10	Bennie Wassink 06 51373986 beriwassink@hotmail.com www.keijenburgseboys.nl
Yoga lijkt een bewegingsvorm voor jonge mensen. Niets is minder waar! Yoga op Leeftijd leert je te ontspannen op een natuurlijke manier, waarbij zowel de kwaliteit van je leven als je vitaliteit verbetert. Probeer in een gratis proefles wat dat voor jou kan doen.	25-50	Art Schieman 0620604559 art@aruncounsel.nl www.aruncounsel.nl
Hoe blijf ik kalm in mijn situatie? Hoe blijf ik ontspannen tijdens behandelingen? Met behulp van ademtechnieken leer je om deze spanning onder controle te krijgen. Naast alles wat je toch al 'moet', ook iets zelf te doen. Dat gevoel is belangrijk. Een zinnige aanvulling op alle medische zorg die je al krijgt.	25-50	Art Schieman 0620604559 art@aruncounsel.nl www.aruncounsel.nl
Heerlijk baantjes zwemmen in het verwarmde zwembad. Bij voldoende belangstelling is er een les aquajoggen.	10-25	Karin Aaldering 0637011308 info@zwembadhetelderink.nl www.zwembadhetelderink.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Beter Bewegen/ Fitness i.s.m. Fysioplus	Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel	Fysioplus Burgemeester van Panhuisbrink 1-D Hoog-Keppel	Dinsdag, woensdag en donderdag 10:00-11:00
Biljarten	Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel	De Hessenhal Monumentenweg 30, Hoog-Keppel	Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00
Fysiofitness	Fysioplus Hoog Keppel	Fysioplus Burgemeester van Panhuisbrink 1-D Hoog-Keppel	Roosters op website.
Golffit	Fysioplus Hoog Keppel	Fysioplus Burgemeester van Panhuisbrink 1-D Hoog-Keppel	November tot maart. Dag en tijd samen plannen.
Gymnastiek	Damesgym Hoog Keppel	Sporthal De Hessenhal Monumentenweg 30, Hoog-Keppel	Maandag 9:00 - 10:00
Jeu de boules	Stichting Welzijn DHK, Leuke Boule	Van Panhuisbrink te Hoog-Keppel	Woensdag 14:00–16:00
Koersbal	Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel	Huiskamer van de Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel Burg. Van Panhuisbrink 1, Hoog-Keppel	Donderdag september t/m april 14:00-16:00
Meer Bewegen voor Ouderen	Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel	Sporthal de Hessenhal Monumentenweg 30, Hoog-Keppel	Vrijdag 10:00-11:00
Motorcrosstraining 60+	TCD Hummelo	Motorsportaccommodatie 'De Heksenplas' ingang ter- rein via Rozegaarderweg, bij nummer 13 rechtsaf	Woensdag (feb t/m okt) en zaterdag (jan t/m dec) 13:45-16:00

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
In samenwerking met FysioPlus is er op dinsdag t/m donderdag een uur sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut.	25-50	Kantoor St. Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel 0314-380232 info@swdrempthummelokeppel.nl swdrempthummelokeppel.nl
Recreatief biljarten in groepen van ongeveer 6 personen.	0-10	Kantoor St. Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel 0314-380232 info@swdrempthummelokeppel.nl swdrempthummelokeppel.nl
Fysiofit is voor iedereen die onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut wil trainen. Een groep bestaat uit maximaal 8 personen. Er is tijd voor persoonlijke begeleiding.	10-25	Fysioplus Hoog Keppel 0314-381383 info@fysioplushoogkeppel.nl www.fysioplushoogkeppel.nl
Tijdens de GolfFit train jij je lichaam ter optimalisering van jouw golfswing.	10-25	Fysioplus Hoog Keppel 0314-381383 info@fysioplushoogkeppel.nl www.fysioplushoogkeppel.nl
Grondgymnastiek oefeningen en een spelletje Indiaca voor dames van 55+.	0-10	Hannie Smeitink 0623529282 wihask@icloud.com
We spelen alleen recreatief, dus niet in wedstrijdverband. Eén of twee partijen per middag. Meedoen is belangrijker dan winnen.	0-10	Gerrit Lobeek 0646575929 g.w.lobeek@hccnet.nl
Dit spel komt oorspronkelijk uit Engeland waar het een nationale sport is. "Bowls" noemen ze het daar en ze spelen het zowel binnen als buiten.	0-10	Kantoor St. Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel 0314-380232 info@swdrempthummelokeppel.nl swdrempthummelokeppel.nl
Om mensen te stimuleren om (meer) te bewegen, organiseren we het z.g. "Meer Bewegen voor Ouderen". Onder deskundige leiding komen we hiervoor eens per week bijeen.	0-10	Kantoor St. Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel 0314-380232 info@swdrempthummelokeppel.nl swdrempthummelokeppel.nl
Vrij rijden op het circuit samen met beginnende jeugd, zodat iedereen zonder angst kan genieten van het motorcrossen.	10-25	Johan Hartemink 0683181911 info@tcd-hummelo.nl www.tcd-hummelo.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Nordic Walking	Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel	Huiskamer van de Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel Burg. Van Panhuysbrink 1, Hoog-Keppel	Zaterdag 9:15-11:00
Oncologiefit	Fysioplus Hoog-Keppel	Fysioplus Burgemeester van Panhuysbrink 1-D Hoog-Keppel	Dag en tijd samen plannen.
Perfect Pilates	Fysioplus Hoog-Keppel	Fysioplus Burgemeester van Panhuysbrink 1-D Hoog-Keppel	Maandag 15:45-16:45
Tai Chi Tao	Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel	Huiskamer van de Stichting Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel Burg. Van Panhuysbrink 1, Hoog-Keppel	Dinsdag 10:00 11:00
Valpreventie	Fysioplus Hoog-Keppel	Sporthal de Hessenhal Monumentenweg 30, Hoog-Keppel	maandag 16:00 - 17:00 Tijden en dagen afhankelijk van aantal deelnemers.

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Badminton	BC Steenderen	Sporthal Hooge Wessel Prins Bernhardlaan 3, Steenderen	Donderdag 20:00–23:00
Bewegen in het water	Burgemeester Kruijffbad Steenderen	Burgemeester Kruijffbad Prins Bernhardlaan 9, Steenderen	zwemseizoen
Biljarten	Stichting Welzijn Steenderen	De Kei Burgemeesters Plantenplein 1, Steenderen	Verschillende tijdstippen in de week.
Bodyheat	D.O.G. Baak	Gymzaal Concordia Pastoriestraat 5, Baak	Maandag 9:15-10:15

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Iedere zaterdag is er een Nordic Walking wandeling door de prachtige omgeving van Hoog-Keppel. Iedereen is van harte welkom om deel te nemen.	0-10	Kantoor St. Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel 0314-380232 info@swdremphummelokeppel.nl swdremphummelokeppel.nl
Een therapeutisch beweeg-programma voor, tijdens en na kanker. Het beweegprogramma is een belangrijke en bewezen aanvulling bij het herstel.	Vergoeding verzekeraar	Fysioplus Hoog Keppel 0314-381383 info@fysioplushoogkeppel.nl www.fysioplushoogkeppel.nl
Pilates is een trainingsmethode met oefeningen voor een stabiel lichaam. Het bestaat uit grond oefeningen gericht op de buik, billen, benen, rug en armen.	0-10	Fysioplus Hoog Keppel 0314-381383 info@fysioplushoogkeppel.nl www.fysioplushoogkeppel.nl
Juist voor mensen met lichamelijke klachten als artrose, fibromyalgie, astma, reuma e.d. is dit een uitstekende manier van bewegen. Een ervaren Tai Chi Tao-docente geeft de cursus.	25-50	Kantoor St. Welzijn Drempt, Hummelo & Keppel 0314-380232 info@swdremphummelokeppel.nl swdremphummelokeppel.nl
10 weken durend programma bedoeld voor ouderen die lichamelijk fit zijn en een verhoogd valrisico hebben.	0-10	Fysioplus Hoog Keppel 0314-381383 info@fysioplushoogkeppel.nl www.fysioplushoogkeppel.nl

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Badmintonnen voor de leeftijden van 18 tot 88 jaar. Trainen mag, vrij spelen mag en competitie mag. Tijden zijn voor het vrij spelen. Iedereen is welkom, ook beginners.	10-25	Marije Knol 0639874111 info@bcsteenderen.nl bcsteenderen.nl
Met een groep bewegen in het water tijdens het seizoen als het zwembad open is.	10-25	Burgemeester Kruijffbad Steenderen 0623505585 info@zwembadsteenderen.nl
Samen bijarten op een gezellig en leuk niveau. Het kan op verschillende dagen en tijdstippen in de week.	0-10	Stichting Welzijn Steenderen 0575 450029 contact@welzijnsteenderen.nl dekeisteenderen.nl
In deze groepsles staat actief bewegen op leuke muziek centraal en gebruiken we diverse materialen zoals steps en gewichtjes. Met plezier sporten staat voorop.	10-25	Carlou Loeffen infodogbaak@gmail.com www.dogbaak.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Damesgym	D.O.G. Baak	Gymzaal Concordia Pastoriestraat 5, Baak	Maandag 19:30 - 20:30
Dames- en herengym + volleybal: een unieke, sportieve combinatieles	D.O.G. Baak	Gymzaal Concordia Pastoriestraat 5, Baak	Maandag 20:30 - 21:30
Darten	Stichting Welzijn Steenderen	De Kei Burgemeesters Plantenplein 1, Steenderen	Maandag en dinsdag 19:00–21:00
Dance Workout	D.O.G. Baak	Gymzaal Concordia Pastoriestraat 5, Baak	Dinsdag 19:00 - 20:00
Fit blijven voor dames	Sport Real	Sporthal Hooge Wessel Prins Bernhardlaan 3, Steenderen	Woensdag 19:30-20:30
Fit blijven voor heren	Sport Real	Sporthal Hooge Wessel Prins Bernhardlaan 3, Steenderen	Woensdag 20:30-21:30
FysioFitness	Praktijk Fysiotherapie M. Leerkes	Dr. A. Ariënstraat 12, Steenderen	Verschillende groepen en tijden, bel voor meer info
Koersballen	Stichting Welzijn Steenderen	De Kei Burgemeesters Plantenplein 1, Steenderen	Maandag 9:30-11:30 & 14:00 -16:00 Woensdag 14:00-16:00
Meer Bewegen voor Ouderen	D.O.G. Baak	Gymzaal Concordia Pastoriestraat 5, Baak	Maandag 10:15-11:15

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Tijdens de les damesgym staat het bewegen centraal. Bij deze les worden er bijvoorbeeld grondoefeningen gedaan maar wordt er ook vaak gebruik gemaakt van verschillende materialen als steps, dynabands, gewichtjes etc. Met plezier sporten in een groep is een belangrijk uitgangspunt bij Damesgym.	10-25	Carlou Loeffen infodogbaak@gmail.com www.dogbaak.nl
De les dames- en herengym + volleybal begint met het goed loswerken van de spieren door het uitvoeren van een aantal gymoefeningen. Daarna wordt er, onder begeleiding van de trainer een mooi spel volleybal gespeeld. Als je je lekker wilt uitleven in het volleyballen dan is dit de ideale les.	10-25	Carlou Loeffen infodogbaak@gmail.com www.dogbaak.nl
Darten op een gezellige manier. Het is ook nog eens erg goed voor het geheugen.	0-10	Stichting Welzijn Steenderen 0575 450029 contact@welzijnsteenderen.nl dekeisteenderen.nl
Een sportief uurtje waarbij aan conditie wordt gewerkt op muziek.	10-25	Carlou Loeffen infodogbaak@gmail.com www.dogbaak.nl
Deze lessen starten met een rustige warming-up. Daarna oefeningen op de mat voor alle spiergroepen. Ook komen spelelementen aan bod. Alles onder leiding van een ervaren gyminstructeur.	10-25	Mw G. Boenink-Kornegoor 0575-451395 b-gboenink@hetnet.nl www.sporthalsteenderen.nl
Het uur begint met wat opwarmoefeningen en daarna spel als volleybal, zaal hockey, bounceball of andere sport. Het is geen competitie maar het gaat er wel fanatiek aan toe. Alle leeftijden zijn welkom en een keer kijken kan altijd!	0-10	Gerard Jansen 0575-441569 gjjansen@hccnet.nl
Het is gezond om regelmatig te bewegen en dat op een verantwoorde manier te doen. Bij FysioFitness wordt er nadrukkelijk op gelet dat u uw lichaam op een goede manier traint. Het wordt gegeven door fysiotherapeuten met kennis en ervaring om mensen goed te begeleiden bij het bewegen. Ook met een beperking of blessure kunt u meedoen.	25-50	Whatsapp: 0630586078 tel: 0575-450699 info@fysiomleerkes.nl www.fysiomleerkes.nl
Koersballen is een leuke, ontspannende teamsport. Er wordt met ballen over een mat gegooid die en bepaalde koers volgen en op de goede plek komen te liggen.	0-10	Stichting Welzijn Steenderen 0575 450029 contact@welzijnsteenderen.nl dekeisteenderen.nl
Lessen 'Meer Bewegen Voor Ouderen' zijn bedoeld voor mensen die minder goed ter been zijn. In of achter een stoel doen we oefeningen om spieren soepel te houden, balansoefeningen en hersengymnastiek.	10-25	Carlou Loeffen infodogbaak@gmail.com www.dogbaak.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Meer Bewegen Voor Ouderen	Stichting Welzijn Steenderen	Sporthal Hooge Wessel Prins Bernhardlaan 3, Steenderen	Woensdag 8:30-9:30
Stoelgym	Stichting Welzijn Steenderen	De Kei Burgemeesters Plantenplein 1, Steenderen	Donderdag 9:15-10:15
Trimclub	Trimclub Steenderen	Sporthal Hooge Wessel Prins Bernhardlaan 3, Steenderen	Woensdag 20:30 – 21:30
Wandelen	Stichting Martijnshuus Baak	Sint-Martinuskerk Wichmondseweg 17, Baak	Donderdag 14:00-15:00
Wandelen	Stichting Welzijn Steenderen	Vertrek bij De Kei Burgemeesters Plantenplein 1, Steenderen	Dinsdag 9:00-10:30
Wandelen	Wandelgroep Olburgen	Sint-Willibrorduskerk Olburgseweg 4, Olburgen	Donderdag 19:15
Yoga	Yogastudio Baak	Rozenstraat 11, Baak	Groepen op: Maandag-middag, dinsdagavond, woensdagmorgen en -avond en donderdagmorgen

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Beweegstimulans	Ton ten Have	Het Jebbink 25, Vorden	In overleg
Dikke banden groep	VRTC Achtkastelenrijders	Biesterveld 98, Vorden	Maandagavond en in het naseizoen op dinsdagmiddag

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
De lessen bestaan uit samen bewegen, geheugentraining en spellen. Het is voor dames en heren.	10-25	Stichting Welzijn Steenderen 0575 450029 contact@welzijnsteenderen.nl dekeisteenderen.nl
Samen bewegen met de stoel als hulpmiddel. Het is voor dames en heren.	10-25	Stichting Welzijn Steenderen 0575 450029 contact@welzijnsteenderen.nl dekeisteenderen.nl
Na de warming-up worden er spellen als volleybal, zaalhockey, bounceball of een andere sport gedaan. Het gaat om fanatiek sporten en de gezelligheid.	10-25	John Rutjes 06-20572276 Johnrutjes57@gmail.com www.sporthalsteenderen.nl
Sportief wandelen met een leuke groep. Meestal wandelen we een uur à vijf kwartier op een aardig tempo. Vertrek vanaf de Sint-Martinuskerk. Aan- of afmelden is niet nodig. Wie komt, kan gezellig mee. Het wandelen is gratis, een consumptie is voor eigen rekening.	0-10	Trees Schut 0627406074
Samen wandelen met of zonder Nordic Walking stokken.	0-10	Stichting Welzijn Steenderen 0575 450029 contact@welzijnsteenderen.nl dekeisteenderen.nl
De wandelgroep in Olburgen wandelt meestal een uur à vijf kwartier en vertrekt vanaf de RK Kerk aan de Olburgseweg. Trek je wandelschoenen aan en kom gerust met ons mee!	0-10	Erna Bosch 0620423702 ernabosch@gmail.com
Hatha Yoga is de klassieke yoga. De les bestaat naast ademhalingsoefeningen uit staande, zittende en liggende oefeningen. We sluiten af met ontspanningsoefeningen met muziek.	25-50	Gerda Huiting 0612051978 gerda@yogastudiobaak.nl yogastudiobaak.nl

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Ton ten Have is gediplomeerd hardlooptrainer. Zijn slogan is: 'een dag niet gelopen is een dag niet geleefd'. Ton weet veel over de natuur en kent veel prachtige routes. Ook wandelen en fietsen ligt hem goed en hij helpt graag andere mensen.	0-10	Ton ten Have tontenhav07@gmail.com 0575552827
De dikke-bandengroep van VRTC is ruim vertegenwoordigd. De groep is op snelheid verdeeld in een A- en B- groep. Blijf lekker sportief bezig op de fiets en sluit je aan bij de groep waar jij je het prettigst bij voelt.	0-10	Mw. Anja Menkveld 0575-553370 menkveldanja@gmail.com vrtcvoorden.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
FitStap	Body & Mind Vorden	De Houtwal 4, Vorden	Zondag 9:00-10:30 Woensdag 13:00-14:30
Hardloop training	Runners Vorden	Het Jebbink 13, Vorden	Het gehele jaar. (Alleen bij extreem weer niet.) 19:30-20:45
Jeu de boules	Zwem- en recreatiebad 'In de Dennen'	Zwem- en recreatiebad in de Dennen Oude Zutphenseweg 7, Vorden	Gedurende de openingstijden van het zwembad
Klaverjassen	Kaartclub 55+ Vorden	De Eetwinkel (zaaltje achterin cafetaria) Dorpsstraat 8E 7251 BB Vorden	september t/m mei maandag 14:00 - 16:30
Koersbal	Stichting Welzijn Vorden	Het Kulturhus Raadhuisstraat 6, Vorden	Dinsdag 10:00-11:30
Meer Bewegen voor Ouderen	Fysiotherapie Jansen van den Berg	Sporthal 't Jebbink Vorden	Maandag 10:30 - 11:15 en 11:30 - 12:15
Midgetgolf	Zwem- en recreatiebad 'In de Dennen'	Zwem- en recreatiebad in de Dennen Oude Zutphenseweg 7, Vorden	Gedurende de openingstijden van het zwembad
Nordic Walking	Stichting Welzijn Vorden	By Rudy Almenseweg 35, Vorden	Maandag 13:30-16:00
Oldstars Tennis	VTP Vorden	Overweg 20, Vorden	Dinsdag 9:30 - 10:30

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Wandeltraining met aandacht voor, techniek, conditie, voeding en cognitieve fitness (hersengymnastiek). Als Parkinson-trainer kan ik, bij voldoende interesse, een aparte groep opstarten met speciale aandacht voor mensen met Parkinson.	10-25	Joke Bulten 0612176064 j-bulten@hetnet.nl www.bodymindvorden.com
We lopen met twee of drie groepen hard, iedere donderdag van 19.30 tot 20:45 uur. We verzamelen op het parkeerterrein van 't Jebbink.	0-10	Arjan Guntenaar 0624107265 runnersvorden@outlook.com www.runnersvorden.nl
In 2006 is er een mooie jeu-de- boulesbaan aangelegd bij het zwembad. De ballen zijn gratis te leen bij de kassa.	0-10	Frank Loda 0644721638 info@zwembad- indedennen.nl zwembad-indedennen.nl
Een gezellige club senioren die wekelijks bij elkaar komen om te klaverjassen (Amsterdams). De bijdrage is voor een prijsje voor de weekwinnaar en een kop koffie/thee en snack.	10-25	Ans van Eldik 0575 555668 w.eldik4@upcmail.nl
Het spel spelen voor sociale contacten en beweging. In de zomermaanden wordt er jeu de boules gespeeld.	0-10	Michelle Kortboijer 0575-553405 info@welzijnvorden.nl welzijnvorden.nl
45 minuten bewegen op jouw eigen niveau met leeftijdgenoten. Het gaat om plezier in bewegen met extra aandacht voor conditie, balans en kracht.	10-25	Hanneke Jansen van den Berg 0575-551507 hanneke@jansenvdberg.nl www.jansenvdberg.nl
Bij het zwembad is een schitterende 18 holes midgetgolfbaan. Iedereen kan tegen een kleine vergoeding zijn golfvaardigheden testen.	0-10	Frank Loda 0644721638 info@zwembad-indedennen.nl zwembad-indedennen.nl
Bewegen in de buitenlucht is gezond en goed voor sociale contacten.	0-10	Michelle Kortboijer 0575-553405 info@welzijnvorden.nl welzijnvorden.nl
Tennis met bewegingsoefeningen en aangepaste regels onder leiding van een tennisleraar. Het is bedoeld voor mensen die hun conditie willen verbeteren of door omstandigheden niet (meer) mee kunnen doen met het reguliere spel en op deze manier lekker in beweging kunnen blijven. Mensen die lang niet meer hebben gesport of nog nooit hebben getennist kunnen ook meedoen.	10-25	info@vordenstennispark.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Pilatus (regulier en 75+)	Fysiotherapie Jan- sen van den Berg	Zutphenseweg 23c, Vorden	dinsdagochtend (75+) en woensdag (regulier) 19:00 - 20:00
SeniorFit	Indoor Sport Vorden	Overweg 16, Vorden	Maandag 11:00-12:00 Vrijdag 10:00-11:00
Wandelen/Nordic Walking met oefeningen	Petra Nossent	Parkeerplaats kasteel Hackfort	Woensdag 10:00 - 11:00
Wandel Yoga	Indoor Sport Vorden	Overweg 16, Vorden	Maandag 9:00-10:30
Yoga	Indoor Sport Vorden	Overweg 16, Vorden	Maandag 11:00-12:00
Zwemmen door vroeg vogels	Zwem- en recre- atiebad 'In de Dennen'	Zwem- en recreatiebad in de Dennen Oude Zutphenseweg 7, Vorden	Dinsdag t/m vrijdag 7:00-11:00
Stijldansen	Stichting Welzijn Vorden	Het Kulturhus Raadhuisstraat 6, Vorden	Donderdag 14:00-16:00
SportStart	Welzijn Vorden	Sporthal 't Jebbink Vorden	Woensdag 19:00 - 20:00

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Onder leiding van een fysiotherapeut in een kleine groep grond oefeningen met aandacht voor houding, souplesse en spierkracht. Naast een reguliere groep is er ook een speciale 75+ groep.	25-50	Hanneke Jansen van den Berg 0575-551507 info@jansenvdberg.nl
Bewegen voor ouderen. We trainen de conditie en doen spierversterkende oefeningen.	25-50	Gerdien Hesselink 0575-553433 info@indoorsportvorden.nl www.indoorsportvorden.nl
Een gezellige, sportieve 60+ wandelgroep die naast het wandelen ook oefeningen doet.	10-25	Petra Nossent 0651317382 petranossent@gmail.com
Een wandeling van ongeveer 5 km. Onderweg komen verschillende yoga-oefeningen aan bod.	25-50	Gerdien Hesselink 0575-553433 info@indoorsportvorden.nl www.indoorsportvorden.nl
Yin Yoga	25-50	Gerdien Hesselink 0575-553433 info@indoorsportvorden.nl www.indoorsportvorden.nl
Heerlijk zwemmen met leeftijdsgenoten in jouw eigen tempo. Buiten genieten van de frisse lucht en de rust. Wellicht na afloop nog even een kopje koffie. Gezond en gezellig!	10-25	Frank Loda 0644721638 info@zwembad-indedennen.nl zwembad-indedennen.nl
Dansen is heerlijk en gezond bewegen op muziek en zorgt voor sociale contacten.	0-10	Michelle Kortboijer 0575-553405 info@welzijnvorden.nl welzijnvorden.nl
Onder leiding van een sportcoach wordt er bewogen op eigen niveau. Er komen verschillende sport- en spelvormen aan bod. Er heerst een ontspannen maar fanatieke sfeer en iedereen kan meedoen! Deze les is ook interessant als u kennis wilt maken met verschillende sporten.	10-25	Welzijn Vorden 0575 553405 info@welzijnvorden.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Aqua-Sportief	Stichting Naoberschap Zelhem	Zwembad De Brink Stationsplein 8-12, Zelhem	Maandag 13:00 - 14:00 en 14:00 - 15:00
Badminton	Badmintonclub Zelhem	Sporthal De Pol Vincent van Goghstraat 72, Zelhem	Maandag 20:00 - 21:45
Bewegen op Muziek	Dynamic Gym	Thorbeckezaal Thorbeckestraat 10, Zelhem	Donderdag 19:00-20:00
Bewegen voor ouderen	Stichting Naoberschap Zelhem	De Korenaar Dorpsstraat 85, Halle	Maandag 10:30 - 11:15
Bewegen voor ouderen	Stichting Naoberschap Zelhem	De Oranjehof Pr. Beatrixstraat 41, Zelhem	Dinsdag 10:00 - 10:45
Bewegen voor ouderen	Stichting Naoberschap Zelhem	Pokkershutte IJzervoorde Loordijk 12, Doetinchem	Maandag 10:00 - 11:00
Critical Alignment Yoga	FeelGoodClub AeroFitt	Stationsplein 8, Zelhem	Zie lesrooster op website
Damesgym	Dynamic Gym	Sporthal de Meisterkamp Halle Roggestraat 50, Halle	Maandag 19:30-20:30
Deurdouwers	Dynamic Gym	Sporthal de Pol Vincenet van Goghstraat 72, Zelhem	Donderdag 14:30-15:30
Fietsen	Stichting Naoberschap Zelhem	De Oranjehof Pr. Beatrixstraat 41, Zelhem	April t/m okt op donderdag Nov t/m maart winterprogramma

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Verschuivende bewegingsvormen in het water met diverse materialen. Er is na de les ruimte voor een drankje.	10-25	Rinie Prins 0638938193 info@naoberschapzelhem.nl www.naoberschapzelhem.nl
Gezellig samen badmintonnen met de mogelijkheid om competitie te spelen via BBS (Bronckhorst Badmintont Samen). Er is geen trainer aanwezig.	10-25	Elly Hof 0639308977 e.hof@outlook.com www.bczelhem.nl
Grondgymnastiek op muziek, alleen voor dames. Er is geen leeftijdslimiet, maar in de praktijk is vrijwel iedereen boven de 55 jaar.	10-25	info@dynamicgym.nl www.dynamicgym.nl
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken we allerlei materialen en muziek. Iedereen kan meedoen. Gekwalificeerde begeleiders geven de lessen.	10-25	Rinie Prins 0638938193 info@naoberschapzelhem.nl www.naoberschapzelhem.nl
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken we allerlei materialen en muziek. Iedereen kan meedoen. Gekwalificeerde begeleiders geven de lessen.	10-25	Rinie Prins 0638938193 info@naoberschapzelhem.nl www.naoberschapzelhem.nl
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken we allerlei materialen en muziek. Iedereen kan meedoen. Gekwalificeerde begeleiders geven de les.	10-25	Henk Momberg 0314-622074 info@welzijnzelhem.nl www.welzijnzelhem.nl
Critical Alignment Yoga maakt onderscheid tussen bewegingsspijeren en houdingspijeren. Je bent op een bewuste manier bezig met je lichaam, rug en houding. Deze vorm van yoga is zeer geschikt bij een bewegingsbeperking, een stijf gevoel of rugklachten.	25-35 (onbeperkte deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0314-620026 Zelhem@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
Grondgymnastiek en bewegingsleer d.m.v. diverse attributen en lichte oefeningen op gymtoestellen (voor iedereen haalbaar). Geen leeftijdslimieten, maar voornamelijk 55+. Alleen voor dames.	10-25	info@dynamicgym.nl www.dynamicgym.nl
Diverse bewegingsvormen met verschillende attributen (geen gymtoestellen) Geen leeftijdslimieten, maar voornamelijk 55+. Voor dames en heren.	0-10	info@dynamicgym.nl www.dynamicgym.nl
Wekelijks zetten we in de aangegeven maanden een fietstocht uit. De tochten gaan tot max. 18km of max. 28 km. Onderweg drinken we koffie en bij de dagtocht hoort daar ook een lunch bij.	0-10	Han en Gerrie Til info@naoberschapzelhem.nl 0649135536 www.naoberschapzelhem.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Fietsles	Samen Bronckhorst	Buurthuis D'n Draejer Velswijkweg 50, Zelhem	dinsdag 11:30 - 12:15
Gym en trim U fit	Berna Lebbink	Thorbeckezaal Thorbeckestraat 10, Zelhem	Woensdag 18:45 - 19:45
Hatha Yoga	FeelGoodClub AeroFitt	Stationsplein 8, Zelhem	Zie lesrooster op website
Jeu de boules	Heidehuus	Halle-Heideweg 22, Halle	Woensdag 14:00-15:30
Jeu de boules	Stichting Naoberschap Zelhem	Jeu de boules baan Stationsplein Zelhem	woensdag 14:00
Jeu de Boules (pétanque)	Pétanque-club Zelhem	Jeu de Boules-banen op het Stationsplein (Kerkweg) Zelhem	maart tot december zondag 11:00
Koersballen	Stichting Naoberschap Zelhem	De Oranjehof Pr. Beatrixstraat 41, Zelhem	Donderdag 14:00
Koffiemorgen met biljart, jeu de boules en sjoelen	Heidhuus	Halle-Heideweg 22, Halle	Zondag 10:30-12:30
KombiFit	Korfbalvereniging S.E.V. Zelhem	Halseweg 31a, Zelhem	Maandag 19:30-20:30
Medische fitness	Fysio Zelhem	Fysio Zelhem Magnoliaweg 104, Zelhem	In overleg

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Samen met twee sportcoaches leer je stap voor stap vertrouwd te raken met de fiets. De groep bestaat uitsluitend uit volwassenen/ senioren. Je hoeft zelf geen fiets te hebben om deel te nemen.	0-10	Lise Middelkoop l.middelkoop@bronckhorst.nl 0686860449
Tijdens de lessen maken we gebruik van muziek, dynabands, ballen en gewichten. Meedoen vanaf de stoel kan altijd!	10-25	Berna lebbink 06 22937645 bernalebbink@hotmail.com
Hatha Yoga is de basis voor vele yoga vormen. Het maakt je lichaam leniger, versterkt de spieren, kalmeert de geest en brengt ontspanning.	25-35 (onbeperkte deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0314-620026 Zelhem@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
Samen bezig met het spel jeu de boules.	0-10	Ab Wisselink 0612112050 Wisselink.ab@gmail.com www.heidehuus.nl
Zo lang het weer het toelaat kun je hier terecht om samen de boules te laten rollen.	0-10	De Oranjehof info@naoberschapzelhem.nl 0314-622074 www.naoberschapzelhem.nl
Het spelen van het bekende Jeu de Boules spel in onderling verband, waarbij zowel het wedstrijdement als plezier in het spel centraal staat.	0-10	G.H. (Henk) Wijkamp 0634091060 g.wijkamp@upcmail.nl
Samen koersballen in de Oranjehof. Kom gerust eens langs om te kijken of om mee te doen.	0-10	De Oranjehof info@naoberschapzelhem.nl 0314-622074 www.naoberschapzelhem.nl
Op de koffiemorgen in het Heidehuus wordt er gebiljart en zijn er groepen bezig met jeu de boules of sjoulen.		www.heidehuus.nl
KombiFit is voor iedereen die lekker wil bewegen, maar niet aan een reguliere competitie wil deelnemen. We doen allerlei sport- en spelactiviteiten. Plezier en ontspanning staan voorop.	0-10	Karin Leferink 0622641515 kombifit@sezvelhem.nl www.sezvelhem.nl/kombifit
Sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut in een groep van max 4 personen. Persoonlijke aandacht, waarbij aandacht besteed wordt aan jouw klachten en doelen.	25-50	Fysio Zelhem 0314-625333 info@fysiozelhem.nl www.fysiozelhem.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
MindFulbewegen - Mindfulwalk	Dirry te Kieffe	Zelhem, dorp of het mooie buitengebied	Cursusdagen en tijden in overleg met de deelnemers. De lessen duren 1,5 uur. Het gaat om een 5-daagse cursus die in een periode van 5 weken plaatsvindt. De cursus kan op verschillende momenten starten.
PowerWalk	Dirry te Kieffe	Zelhem, start Orchideestraat of op de markt	Training en tijden in overleg met de deelnemers.
Rug Fitt	FeelGoodClub AeroFitt	Stationsplein 8, Zelhem	Zie lesrooster op website
Tafeltennis	Dropshot	Thorbeckezaal Thorbeckestraat 10, Zelhem	Dinsdag 20:00-22:30
Valpreventie	Fysio Zelhem	Fysio Zelhem Magnoliaweg 104, Zelhem	Tijden en dagen afhankelijk van aantal deelnemers
Vitaal Fitt	FeelGoodClub AeroFitt	Stationsplein 8, Zelhem	Zie lesrooster op website
Volleybal	RevoZ recreanten	Thorbeckezaal Thorbeckestraat 10, Zelhem	Donderdag 20:30-22:00
Zwemmen (alleen voor dames)	Samen Bronckhorst	Zwembad de Brink Stationsplein 8-12, Zelhem	Vrijdag 21:00 - 22:00

Omschrijving	€ p/m	Info & Contact
Bij MindfulBewegen besteden we aandacht aan de ademhaling, want een goede ademhaling geeft je meer energie en minder stress. Je leert aanwezig te zijn in het hier en nu en afstand te nemen van gedachten die je niet veel brengen. We bewegen samen in de natuur dat zorgt voor frisse, nieuwe ideeën, mooie inzichten en is ook nog eens erg gezond!	€15,- introductieles €129,- gehele cursus	Dirry te Kieft 0620915717 dirry@tuurlijkloophet.nl www.tuurlijkloophet.nl
Powerwalken is samen buiten bewegen. Het is ook stevig doorwandelen en werken aan de kracht. We variëren in snelheid en afstand waardoor de conditie verbetert. Er blijft altijd één voet aan de grond en daardoor is het minder belastend voor de gewrichten. Powerwalken is niet conditie- of leeftijdsgebonden. Na elke training voel je je weer fit en gezond!	€7,50 - €10,- per les	Dirry te Kieft 0620915717 dirry@tuurlijkloophet.nl www.tuurlijkloophet.nl
RugFitt is ontwikkeld voor mensen met een verlaagde belastbaarheid, rug-, nek-, en schouderklachten, Rsi-kans, artrose, bekkenklachten, hernia en Whiplash.	25-35 (onbepaalde deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0314-620026 Zelhem@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
Op dinsdagavond is de speelavond van Dropshot. Je kunt trainen door tegen elkaar te spelen of deelnemen aan de competitie.	0-10	Bennie Garretsen 0634863682 bennigarretsen@hotmail.com www.depolzelhem.nl/dropshot-tafeltennis-vereniging
Programma van 10 weken waarbij we 2x per week werken aan het verminderen van het valrisico. Geschikt voor mensen die het afgelopen jaar minimaal 1x gevallen zijn.	vaak vergoed via zorgverzekeraar	Rianne Blom Fysio Zelhem 0314-625333 info@fysiozelhem.nl www.fysiozelhem.nl
Vitaal Fitt richt zich op het trainen van activiteiten die je dagelijks doet (bijvoorbeeld iets oprapen van de grond of opstappen op een traprede). Tijdens de training start je met een warming-up, daarna volgt de circuittraining met afsluitende de cooling-down. Je zult merken dat je je fitter gaat voelen en dat het uitvoeren van dagelijkse handelingen gemakkelijker gaat.	25-35 (onbepaalde deelname activiteiten)	FeelGoodClub AeroFitt 0314-620026 Zelhem@aerofitt.nl www.aerofitt.nl
Recreantenvolleybal. Het doel is om gezamenlijk een prettige avond te volleyballen. De huidige deelnemers zijn tussen de 45 en 76 jaar oud.	10-25	Bas Andeweg 0611067938 b.a.andeweg@gmail.com
Dit uur staat in het teken van vrij zwemmen, maar ook als jij je nog niet goed kunt redden in het water ben je welkom. Er zijn geen mannen in of rondom het bad aanwezig.	Op aanvraag	Lise Middelkoop l.middelkoop@bronckhorst.nl 0686860449



**Volgend jaar ook een vermelding in dit boekje?
Mail naar bewegmakelaar@bronckhorst.nl**

Dit is een uitgave van:



gemeente Bronckhorst

Je kunt aan deze uitgave geen rechten ontlennen.

