



Beweeggids

Gemeente Hellendoorn – editie 2024–2026

Peuters

Jongeren

Senioren

Vrijwilligers

Vluchtelingen

A group of elderly people are walking along a paved path in a park. In the foreground, a woman with white hair and sunglasses is smiling while using a black walking aid. Behind her, another woman is also using a walking aid. To the left, a man in a blue shirt and patterned pants is walking. Further back, another woman is visible. The path is lined with lush green trees and the sky is clear and blue.

Bewegen is het beste medicijn met de gezelligste bijwerking!

De gemeente Hellendoorn heeft veel te bieden op het gebied van sport en bewegen. In deze gids vindt u een overzicht van alle mogelijkheden voor mensen van 67+.

Door meer te bewegen houdt u uw lichaam sterk en gezond. Om het bewegen makkelijker vol te houden, kunt het beste activiteiten kiezen die u zelf leuk vindt om te doen en die u eenvoudig kunt inplannen in uw dagelijkse leven. Behalve dat u zich fitter en gezonder gaat voelen, komt u ook met meer mensen in contact. Want gezelligheid en plezier staan bij alle activiteiten voorop! Bekijk deze gids op uw gemak.

Heeft u een leuke activiteit gevonden? Neem dan contact op met de betreffende vereniging of beweegaanbieder. Komt u er niet uit? Neem dan contact op met één van de leefstijlcoaches van De Welle. Wij helpen u graag verder. Ook als u advies of hulp wilt bij het kiezen van een passende activiteit, kunt u bij ons terecht.

U kunt ons telefonisch bereiken via 0548-638810 of stuur een e-mail naar leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl.

Voor meer informatie over De Welle en een overzicht van de activiteiten en diensten die wij aanbieden, verwijzen we u graag naar onze website: www.stichtingdewelle.nl.

Met sportieve groet,
Team leefstijlcoaches De Welle

De Welle heeft deze gids met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar kan niet garanderen dat de inhoud te allen tijde en in alle opzichten juist of volledig is. Ziet u iets wat niet (meer) klopt of mist u informatie? Geef dit dan aan ons door. Dan passen we de informatie in de volgende editie aan. Bedankt voor uw medewerking!

Inhoud

Aangepast sporten		4	Handboogschieten		8
Aquagym		4	Hardlopen		8
Badminton		4	Jeu de Boules		9
Beweeggroepen		4	Kickboksen		9
Biljarten		5	Koersbal		9
Boksen		5	Schaken		9
Bootwalk		6	Sjoelen		9
Conditietraining		6	Valpreventie		10
CrossFit		6	Walking football		15
Dans		6	Wandelen		15
Egym		7	Yoga		16
Fietsen		7	Zwemmen		16
Gymnastiek		7			

Aangepast sporten



GV Fysion

Aangepast sporten houdt in dat de sport wordt aangepast naar wat de deelnemers kunnen qua conditie en beweeglijkheid. Ook mensen met een chronische aandoening kunnen hieraan deelnemen. De aangeboden activiteiten zijn o.a. stoelgym, badminton en fitness zonder toestellen. Op dinsdagochtend is het ook mogelijk om te tafeltennissen. Als deelnemer kunt u zelf kiezen bij welk onderdeel u aansluit.

- 🕒 Dinsdag: 09.30 - 10.30 uur
- 📍 Het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- 🕒 Donderdag: 10.00 - 11.00 uur
- 📍 Sporthal/Kulturhus Kruidenwijk, Kuperserf 41-43, Nijverdal
- ☎ 06-51929355
- ✉ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

Aquagym



Zwemvereniging De Doordrijver

De Doordrijver is een actieve vereniging die op verschillende dagen in de week in Het Ravijn gelegenheid biedt aan 50-plussers om met aquafitness bezig te zijn onder leiding van verschillende zwemdocenten.

- 🕒 Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag op verschillende tijden (zie website)
- 📍 Het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- ☎ 0548-617219
- ☎ 0572-372313
- ✉ info@dedoordrijver.nl
- 🌐 www.dedoordrijver.nl

Badminton



SVH Sportvereniging Hellendoorn

Badminton bij SVH heeft vooral een recreatief karakter, waarbij plezier en ontspanning voorop staan.

- 🕒 Dinsdag: 10.30 - 12.00 uur
- 🕒 Donderdag: 20.00 - 22.00 uur
- 📍 Sportpark De Voordam, Koemaste 2, Hellendoorn
- ☎ 0548-654840
- ✉ hterstege8@outlook.com
- 🌐 www.svh-hellendoorn.nl

Beweeggroepen



Buitenfitness - De Zweef

Elke woensdagmorgen kunt u sporten bij De Zweef onder leiding van Marjolein Wiggers (gediplomeerd personal trainer). Een groep mensen is hier wekelijks actief om lijf en leden fit te houden. Iedereen doet dat op z'n eigen manier, op z'n eigen tempo en op z'n eigen niveau.

- 🕒 Woensdag: 09.00 - 10.00 uur
- 📍 Koersendijk 25, Nijverdal
- ✉ sportenbij@dezweef.nl
- 🌐 www.dezweef.nl

SVH en MSV

Bij Sportfit voor dames 65+ komen we al jaren gezellig bij elkaar, waarbij we veel spier- en balansoefeningen doen.

- 🕒 Maandag: 19.30-20.30 uur
- 🕒 Dinsdag: 09.30-10.30 uur
- 📍 Sporthal De Voordam, Koemaste 2, Hellendoorn
- ☎ 06-43195481
- ✉ 7447at25@hetnet.nl

Sportfit 70+ - De Welle

Gezond en fit ouder worden, wie wil dat nou niet? Blijven bewegen speelt hierbij een belangrijke rol! Dat kan onder andere in buurthuis De Leemkamp bij Sportfit 70+, gymnasiek voor senioren. Kom ook gezellig een keer langs.

- 🕒 Woensdag: 15.00 - 16.00 uur, met na afloop koffie/thee
- 📍 Buurthuis De Leemkamp, Leemkampweg 2b, Marle
- ☎ 0548-638810
- ✉ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

MoodStudios DRW

Seniorenfitness is een laagdrempelige work-out voor kracht, stabiliteit, conditie en flexibiliteit. Onder verantwoorde begeleiding traint u in een gezellige groep en werkt u aan een fit en vitaal lichaam. Ook persoonlijke trainingen zijn mogelijk.

- 🕒 Dinsdag: 13.30 - 14.30 uur
- 📍 Moodstudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal
- ☎ 0548-611066
- ✉ info@moodstudios.nl
- 🌐 www.moodstudios.nl

Senioren fit - Fysiocentrum Nijverdal

Fitness in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut.

- 🕒 1x per week in overleg op basis van uw eigen fitheid
- 📍 Molenweg 9a Nijverdal
- ☎ 0548-610958
- ✉ info@fysiotherapienijverdal.nl
- 🌐 www.fysiotherapienijverdal.nl

Fysiotherapiepraktijk De Haere

FysioFit is een vorm van fitness in een groep van maximaal 8 deelnemers onder begeleiding van een (assistent) fysiotherapeut. Deelnemers krijgen een individueel trainings-schema op maat.

- 🕒 Informeer naar de actuele beweegmogelijkheden.
- 📍 Poggenbeltweg 2, Haarle, 0548-595756
Grupakkersweg 4.01, Hellendoorn, 0548-655597
Nijkerkendijk 38-11, Nijverdal, 0548-612838
- 📞 Telefonisch, zie hiervoor.
- ✉️ info@de-heare.nl
- 🌐 www.de-heare.nl

Beweeggroep Blokkenpark - Fysiotherapie ZorgSaam i.s.m Wijkvereniging De Blokken

Na een gezamenlijke warming-up traint u onder begeleiding buiten op de fitnessstoestellen in het Blokkenpark of binnen in het wijkcentrum.

- 🕒 Dinsdag: 10.00 uur inloop met koffie; om 10.30 uur: start bewegles
- 📍 Blokkenpark, Portlandweg, Nijverdal
- 📞 0548-615889
- ✉️ fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl
- 🌐 www.zorgsaamnijverdal.nl

Gratis deelname (koffie/thee tegen betaling)

Anytime Fitness

Samen met andere ouderen in de sportschool, waarbij volop aandacht is voor elkaar.

- 🕒 Elke ochtend van 08.00 tot 12.00 uur
- 📍 Grotestraat 49, Nijverdal
- 📞 0548-200124
- ✉️ nijverdal@anytimefitness.nl
- 🌐 www.anytimefitness.nl

Fysiotherapie ZorgSaam

FysioFit is een vorm van fitness in een groep van maximaal 8 deelnemers onder begeleiding van een (assistent)fysiotherapeut.

- 🕒 Maandag: 11.00 - 12.00 uur
Woensdag: 11.00 - 12.00 uur
- 📍 Fysiotherapie ZorgSaam, Godfried Bomansstraat 32, Nijverdal
- 🕒 Maandag: 18.30 - 19.30 uur
Woensdag: 18.30 - 19.30 uur
- 📍 Fysiotherapie ZorgSaam, Koemaste 2C, Hellendoorn
- 📞 0548-615889
- ✉️ fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl
- 🌐 www.zorgsaamnijverdal.nl

ZorgAccent

Samen bewegen voor ouderen. Voor elk wat wils, bewegen op eigen niveau. Iedereen is welkom om vanaf 10.00 uur een kop koffie mee te drinken.

- 🕒 Dinsdag: 10.30 - 11.30 uur
- 📍 Kulturhus Kruidenwijk, Kuperserf 43, Nijverdal
- 📞 06-55698568
- ✉️ dagbesteding.hetvertier@zorgaccent.nl
- 🌐 www.zorgaccent.nl

Twee gratis proefflessen

Fysio Sterk

Ouderfit: Trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut; 45 tot 60 minuten sporten in een groep.

- 🕒 Maandag: 13.30 - 15.30 uur
- 📍 Fysiotherapie Sterk, Kuperserf 4-12, Nijverdal
Fysiotherapie Sterk, Grotestraat 42, Nijverdal
- 📞 0548-616687
- ✉️ info@fysiosterk.nl
- 🌐 www.fysiosterk.nl

Biljarten



Biljartclub De Kromme Bal - De Welle

Biljartclub 'De Kromme Bal' speelt in wijkgebouw Ons Erf. Gepensioneerden zijn van harte welkom om mee te spelen.

- 🕒 Maandag, dinsdag en donderdag: 13.30 tot 17.00 uur (september tot mei/juni)
- 📍 Wijkgebouw Ons Erf, Koninginnestraat 18, Nijverdal
- 📞 0548-654249 – D. Zwinselman
0548-638810 – De Welle
- ✉️ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Boksen



FTP Trainingcenter

Bij 60+ boksen combineert u het verbeteren van uw uithoudingsvermogen met het (leren) maken van bepaalde bewegingen. Hierdoor verbeteren uw balans en spierkracht. Daarnaast doen we hersentrainingen.

- 🕒 Dinsdag: 10.30 - 11.30 uur
- 📍 FTP Trainingcenter, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- 📞 06-40509563
- ✉️ joost@ftptrainingcenter.nl
- 🌐 www.ftptrainingcenter.nl

Gratis proefles



CrossFit

TWEE12

Wilt u trainen voor het leven? Blijven genieten van alledaagse activiteiten? En u fit en sterk voelen, ook wanneer u 90 jaar bent? Dan dagen wij u uit om CrossFit te proberen. Wanneer was de laatste keer dat u iets hebt geprobeerd wat u nog nooit hebt gedaan?

🕒 Van maandag t/m vrijdag zijn er meerdere lessen in de ochtend en avond. In het weekend is er in de ochtenden les.

📍 Albert Einsteinstraat 15, Nijverdal

☎ 06-40647980

✉ info@twee12.com

🌐 www.twee12.com

Gratis proeftraining



Dans

JONI Connect, Dance & Sport lifestyle

Bij dansles beweegt u op muziek. De lessen zijn laagdrempelig en op ieders eigen niveau te volgen. Dansen is niet alleen goed voor ons lijf maar vooral ook voor ons brein. Het onthouden van stukken choreografie en de connectie tussen hersenen en lichaamsactiviteit houdt ons niet alleen lichamelijk maar ook mentaal jong.

🕒 Vrijdag: 10.30 - 11.30 uur

📍 Grotestraat 143, Nijverdal

☎ 06-23566394

✉ info@joniconnect.nl

🌐 www.joniconnect.nl

Twee gratis proeflessen

JONI connect , dance & sport lifestyle

Zumba is lekker dansen op Latijns-Amerikaanse muziek. Denk vooral aan de salsa, merengue en cumbia. Het is dansles, bedoeld als workout, voor een soepel lijf en conditie-opbouw.

🕒 Donderdag: 20.30 uur

Vrijdag: 09.30 uur

📍 Grotestraat 143, Nijverdal

☎ 06-23566394

✉ info@joniconnect.nl

🌐 www.joniconnect.nl

Twee gratis proeflessen

FTP Trainingcenter

Speciaal voor mensen met de ziekte van Parkinson geven wij elke vrijdagmiddag Parkinson-boksen onder leiding van onze gecertificeerde Parkinson-trainer Joost Brouwer.

Bij het Parkinson-boksen proberen we het ziekteproces te vertragen door tijdens het sporten te werken aan de volgende onderdelen: stimulans van de hersenen, verbeteren/onderhouden van coördinatie van ogen, handen en voeten, betere balans, meer kracht en uithoudingsvermogen, plezier in bewegen, training van lichaam en geest. En soms is het ook gewoon lekker om te kunnen afreageren.

🕒 Vrijdag: 13.30 - 15.00 uur

📍 FTP Trainingcenter, Piet Heinweg 16, Nijverdal

☎ 06-40509563

✉ joost@ftptrainingcenter.nl

🌐 www.ftptrainingcenter.nl

Gratis proefles



Bootwalk

Van Gaal Personal Training

Spierversterkende oefeningen tijdens het wandelen.

🕒 Dinsdag: 19.15 - 20.15 uur

Vrijdag: 09.00 - 10.00 uur

📍 Wisselende locaties

☎ 06-43920633

✉ info@vgpt.nl

🌐 www.vgpt.nl



Conditietraining

Scheidsrechtersvereniging SNO

Scheidsrechtersvereniging SNO biedt trainingen voor mensen van 15 tot 80 jaar. De trainingen zijn gericht op conditie waarbij duurloop en sprinten worden afgewisseld.

🕒 Dinsdag: 19.30 - 20.45 uur

📍 NKC '51, Sportlaan 1, Nijverdal

☎ 06-18549418

✉ voorzitter@sno-nijverdal.nl

🌐 www.sno-nijverdal.nl

GV Fysion

GV Fysion biedt dames aerobics aan. Deze dansles is wel wat zwaarder dan een normale dans. Er worden verschillende spierversterkende oefeningen aangeboden in de vorm van een dans.

- 🕒 Maandag: 20.00 - 21.00 uur
- 📍 Sporthal Kruidenwijk, Kuperserf 41, Nijverdal
- 🕒 Woensdag: 19.30 - 20.30 uur
- 📍 Maasstraat 6, Nijverdal
- ✉️ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

Dansclub 'De Soepele Pas' - De Welle

Om het dansen weer wat op te frissen, iets nieuws te leren of andere mensen te ontmoeten. Wat uw motivatie om te gaan stildansen ook is: bij de Soepele Pas blijft u op een plezierige én gezellige manier in beweging.

- 🕒 Donderdag: 13.30 - 16.00 uur (september tot mei/juni)
- 📍 Kulturhus Kruidenwijk, Kuperserf 43, Nijverdal
- ☎️ 0548-638810
- ✉️ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Volksdansen - De Welle

Volksdansen 'De Wisselpas' is voor mensen die van dansen houden en graag op een gezellige en ontspannen manier in beweging willen blijven.

- 🕒 Dinsdag: 10.00 - 11.00 uur (september tot mei/juni)
- 📍 Gebouw Bunga Tandjung, Molukkenstraat 4, Nijverdal
- ☎️ 0548-638810
- ✉️ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Egym



MoodStudios DRW

EGYM biedt sporters zowel preventieve als curatieve ondersteuning, doordat trainingsprogramma's en instellingen automatisch worden aangemaakt en vastgelegd op alle toestellen. Dit gebeurt op basis van krachttesten, metingen en persoonlijke doelstellingen. Begeleid trainen met EGYM is eenvoudig, effectief en motiverend.

- 🕒 Tijdens reguliere openingstijden
- 📍 MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal
- ☎️ 0548-611066
- ✉️ info@moodstudios.nl
- 🌐 www.moodstudios.nl

Twee gratis proeftrainingen

Fietsen



Veilig op de fiets - FysioCentrum Nijverdal

In groepen van maximaal 8 personen traint u uw kracht-balans-mobiliteit-conditie. Hierdoor verbetert uw fietsvaardigheid en kunt u veiliger deelnemen aan het verkeer.

- 🕒 De cursus wordt in het voorjaar bij voldoende belangstelling aangeboden.
- 📍 Molenweg 9a, Nijverdal
- ☎️ 0548-610958
- ✉️ info@fysiotherapienijverdal.nl
- 🌐 www.fysiotherapienijverdal.nl

Het programma wordt vergoed vanuit de reguliere fysiotherapie- en ergotherapie-behandeling.

Fietsclub - De Welle

Om de week wordt in een gezellige groep een afstand van 25-30 kilometer gefietst. Onderweg is er een koffiestop (kosten voor eigen rekening). De gemiddelde snelheid is 15 km per uur.

- 🕒 Dinsdag: 09.30 uur (april t/m september – in even weken)
- 📍 De Welle, Constantijnstraat 32a, Nijverdal
- 🗓️ Vooraf aanmelden is niet nodig.
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Gratis deelname (consumpties voor eigen rekening)

Gymnastiek



GV Fysion

In een op de deelnemers afgestemd beweegprogramma met oefeningen (deels op stoelen) en spelvormen trainen we alle spiergroepen voor kracht en soepelheid.

- 🕒 Maandag: 13.30 - 14.30 uur
- 📍 Sporthal Het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- ☎️ 06-57689874
- ✉️ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

GV Fysion

Door middel van oefeningen, met en zonder materialen en vaak op matjes, trainen we alle spiergroepen.

- 🕒 Maandag: 14.30 - 15.30 uur
- 📍 Sporthal Het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- ☎️ 06-57689874
- ✉️ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

GV Fysion

Door middel van oefeningen, met en zonder materialen en vaak op matjes, trainen we alle spiergroepen. Af en toe doen we een spel als warming-up of afsluiting.

- 🕒 Donderdag: 19.30 - 20.30 uur
- 📍 De Twijn, P.C. Stamstraat 2, Nijverdal
- ☎ 06-57689874
- ✉ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

GV Fysion

Door middel van oefeningen, met en zonder materialen en vaak op matjes trainen we alle spiergroepen. We werken aan kracht, soepelheid en stabiliteit. Af en toe doen we een spel als warming-up of afsluiting.

- 🕒 Maandag: 19.00 - 20.00 uur
- 📍 Gymzaal Portlandweg, Portlandweg 7, Nijverdal
- 🕒 Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur
- 📍 Dinsdag: De Brug, Maasstraat 6, 7442 EJ, Nijverdal
- ☎ 06-57689874
- ✉ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

GV Fysion

Trainen van buik-, bil- en beenspieren met verschillende oefeningen.

- 🕒 Woensdag: 08.30 - 09.30 uur
- 🕒 Vrijdag: 08.45 - 09.45 uur
- 📍 Sporthal Het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- ✉ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

Gyverda

Tijdens dit beweeguurtje worden met name basisbewegingen en grondgymnastiek aangeboden. Doel is om in beweging te blijven. Daarnaast is het samenkomen een belangrijk neven doel.

- 🕒 Maandag: 19.00 - 20.00 uur
- 🕒 Dinsdag: 19.00 - 20.00 uur
- 📍 Nieuwstadweg 1a, Daarle
- ✉ info@gyverda.nl
- 🌐 www.gyverda.nl

GV Fysion

Stoelgymnastiek is gymnastiek die je vanuit de stoel kunt doen. Verschillende bewegingen op de stoel, naast en achter de stoel.

- 🕒 Maandag: 09.30 - 10.30 uur
- 📍 Laarmanhuis, Laarmanweg 34, Haarle
- ✉ vm@fysion-nijverdal.nl
- 🌐 www.fysion-nijverdal.nl

SVH

Bij SVH zijn er groepen Sportfit voor dames en heren. U hoeft geen uitgesproken sportfiguur te zijn om de lessen te volgen. De lessen zijn zo samengesteld dat iedereen in zijn eigen tempo en samen met anderen kan deelnemen.

- 🕒 Dinsdag: 09.30 - 10.30 uur (damesgroep)
- 🕒 Dinsdag: 20.15 - 21.15 uur (herengroep)
- 📍 Sportpark De Voordam, Koemaste 2, Hellendoorn
- ☎ 06-13449904
- ✉ htersteeg8@gmail.com
- 🌐 www.svh-hellendoorn.nl

De Welle

‘Meer bewegen voor ouderen’ is bedoeld om in een gezellige sfeer in beweging te blijven. De nadruk ligt op spiergroepen (schouders, buik, rug, enz.) die specifieke aandacht vereisen om u bewegingsvrij te voelen. Het motto is: Met inspanning zorgen voor ontspanning.

- 🕒 Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur
- 📍 Kulturhus 't Trefpunt, Gerhard Nijlandstraat 2a, Daarlerveen
- ☎ 0548-638810
- ✉ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Handboogschieten



Sagitta et Arcus

Boogschieten is geschikt voor alle leeftijden omdat de ‘zwaarte’ van de boog en de schietafstand kunnen worden aangepast.

- 🕒 Zaterdag: 15.00 – 17.00 uur (april tot september)
- 🕒 Woensdag: 19.00 – 21.00 (april tot september)
- 📍 Noordelijke Hoofddijk, ongenummerd (naast ijsbaan)
- ✉ secretaris@sagittaetarcus.nl
- 🌐 www.sagittaetarcus.nl

Hardlopen



ASV Athletics

Looptraining voor de recreatieve hardloper, waarbij de gemiddelde leeftijd wat hoger is dan bij de andere groepen. Gezelligheid staat bij deze groep voorop.

- 🕒 Dinsdag: 19.00 – 21.30 uur
- 📍 ASV Athletics, Van Heerdtweg 5, Nijverdal
- ☎ 0548-618844
- ✉ ledenadministratie@athletics.nl
- 🌐 www.athletics.nl

Jeu de Boules



NKC '51

Elke dinsdag- en donderdagavond heeft NKC '51 een clubavond vanaf 19.00 uur. U bent van harte welkom om te kijken of jeu de boules iets voor u is!

- 🕒 Dinsdag: 19.00 uur
- 🕒 Donderdag: 19.00 uur
- 📍 NKC, Sportlaan 1, Nijverdal
- 📞 06-25352384
- ✉ jeudeboules@nkc51.nl

NKC '51

Vanuit het project Actief Betrokken Club organiseert NKC '51 jeu-de-boules-ochtenden voor 55-plussers. Na het sportieve gedeelte is er een gelegenheid om gezellig na te praten. U hoeft niks mee te nemen, al het spelmateriaal is aanwezig.

- 🕒 Woensdag: 09.30 – 11.30 uur
- 📍 NKC '51, Sportlaan 1, Nijverdal
- 📞 06-25352384
- ✉ jeudeboules@nkc51.nl
- 🌐 www.nkc51.nl

S.V. Haarle

SV Haarle is de voetbalvereniging uit het dorp. Voor de jongeren is er voetbal, voor de ouderen is er jeu de boules. Dankzij de vele leden, ondersteunende sponsors en actieve vrijwilligers is het een bruisende vereniging die middenin de samenleving staat.

- 🕒 Zie website
- 📍 Sportpark Haarle, Haarlerveldweg 1a, 7448 PP Haarle
- 🌐 www.svhaarle.nl

Kickboksen



Mu thay Nijverdal

Kickboksachtige oefeningen zonder elkaar te raken, op pads of bokszakken. Grond oefeningen, spierbeheersing, reflexoefeningen en conditieverbeterende oefeningen.

- 🕒 Dinsdag: 19.00 - 20.00 uur
- 📍 P.C. Stamstraat 2, Nijverdal
- 📞 06-48108261

Twee gratis proeflessen

Koersbal



De Welle

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules, maar dan met grotere ballen die een afwijking hebben naar links of naar rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' (het doel) te komen. Koersbal wordt meestal binnengespeeld op een mat 8 x 2 meter, waarbij twee teams het tegen elkaar opnemen.

- 🕒 Maandag: 13.45 - 16.00 uur
- 📍 De Ruimte, Dalvoordeweg 12, Daarle
- 🕒 Donderdag: 14.30 - 16.30 uur
- 📍 Kruiskerk, Kerkstraat 1, Daarlerveen
- 🕒 Maandag: 19.30 - 22.00 uur
- 📍 De Cirkel, Nijkerkendijk 15, Nijverdal
- 🕒 Donderdag: 14.30 tot 16.30 uur (in oneven weken)
- 📍 Buurthuis De Leemkamp, Leemkampweg 2b, Marle
- 📞 0548-638810
- ✉ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Schaken



ENO Schaakclub

Op woensdagmorgen organiseren een aantal leden van ENO een 55+ schaakochtend. Er wordt in een ontspannen sfeer geschaakt in een competitie.

- 🕒 Woensdag: 09.00 - 11.30 uur
- 📍 De Cirkel, Nijkerkendijk 15, Nijverdal
- 📞 0548-614468

Sjoelen



Sjoelclub 't Olde Spoor – De Welle

Elke week komen de deelnemers van sjoelclub 't Olde Spoor bij elkaar om een potje te sjoelen.

- 🕒 Donderdag: 14.30 - 17.00 uur
- 📍 Gebouw Bunga Tandjung, Molukkenstraat 4, Nijverdal
- J. Diepenveen, 0548-618720
- De Welle, 0548-638810
- ✉ j.diep@home.nl
- ✉ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

De Welle

Elke vrijdagmiddag komt een enthousiaste groep mensen naar De Eik om gezellig met elkaar een potje te sjoelen.

🕒 **Vrijdag: 14.00 - 16.00 uur**

📍 **De Eik, Woerthweg 24, Hellendoorn**

☎ **0548-618863 – mevr. G.M. van Leusen**

0548-654737 – mevr. D. Aerts

0548-638810 – De Welle

✉ **info@stichtingdewelle.nl**

🌐 **www.stichtingdewelle.nl**

Valpreventie



Hoe sterk staat u?

- Bent u het afgelopen jaar gevallen?
- Heeft u moeite met bewegen, opstaan of balans houden?
- Bent u wel eens bang om te vallen?

Wie een dagje ouder wordt, kan zelf veel doen om fit, gezond en zelfredzaam te blijven. Heeft u één of meer vragen hierboven met 'JA' beantwoord, dan heeft u een verhoogd risico om te vallen.

Gelukkig kunt u daar zelf wat aan doen.

- Maak een afspraak met uw huisarts, fysiotherapeut of wijkverpleegkundige. Zij kunnen u verder helpen om de kans om te vallen te verlagen. Bijvoorbeeld door middel van een valpreventie cursus. Een overzicht van cursussen valpreventie die De Welle in samenwerking met fysiotherapeuten organiseert, vindt u op www.stichtingdewelle.nl/valpreventie.
- Ga aan de slag met de tips om sterk te blijven staan.

Heeft u alle vragen met 'NEE' beantwoord? Dat is goed nieuws! Blijf actief met de volgende tips.

Tips om sterk te blijven staan

Het is belangrijk om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en uw evenwicht en spierkracht te trainen. Zo werkt u aan uw conditie en houdt u uw spieren en gewrichten soepel. Met onderstaande tips kunt u gelijk aan de slag.

Tip 1

Samen bewegen is leuker! Kijk eens bij het reguliere sport- en beweegaanbod wat bij u past. Het complete aanbod in uw gemeente staat in de Beweeggids. Deze kunt u gratis ophalen bij De Welle.

Tip 2

Doe mee met het tv-programma Nederland in beweging. Elke dag op NPO2 om 9.15 uur en op NPO1 om 10.15 uur.

Tip 3

Vul de checklist 'Signaalkaart valrisico' in. Deze is ook gratis op te halen bij De Welle.

Komt u er niet uit of wilt u graag persoonlijk advies? Neem dan contact op met de beweeg- en leefstijlcoach van De Welle. Wij laten u niet vallen!

De Welle

De Welle organiseert de cursus Valpreventie in nauwe samenwerking met fysiotherapeuten en sportinstructeurs. Met specifieke oefeningen en een parcours vol lastige situaties, die u ook tegenkomt in het dagelijkse leven, leert u op een veilige en gestructureerde manier uw evenwicht te verbeteren en wordt uw spierkracht vergroot. Het oefenprogramma zorgt ervoor dat u met meer vertrouwen beweegt in en om uw huis. De kans op vallen wordt daarmee een stuk kleiner. Ook krijgt u praktische tips hoe u het beste weer kunt opstaan, mocht u onverhoopt toch een keer vallen.

Naast deze praktijktraining is er ook aandacht voor de theorie. Hoe komt het dat mensen vaker vallen als ze ouder worden? En wat kunt u zelf doen om een val te voorkomen? Elke training wordt afgesloten met een gezamenlijke kop koffie of thee.

🕒 **Op meerdere dagen/tijden (zie website)**

📍 **Op meerdere locaties (zie website)**

☎ **0548-638810**

✉ **leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl**

🌐 **www.stichtingdewelle.nl/cursus-valpreventie**



Thuis werken aan sterke spieren en botten? Deze krachtige oefeningen helpen daarbij!

Bron:



Bovenbeenspieren

(voorkant)

Variant 1: Zitten/staan stoel

Uitleg

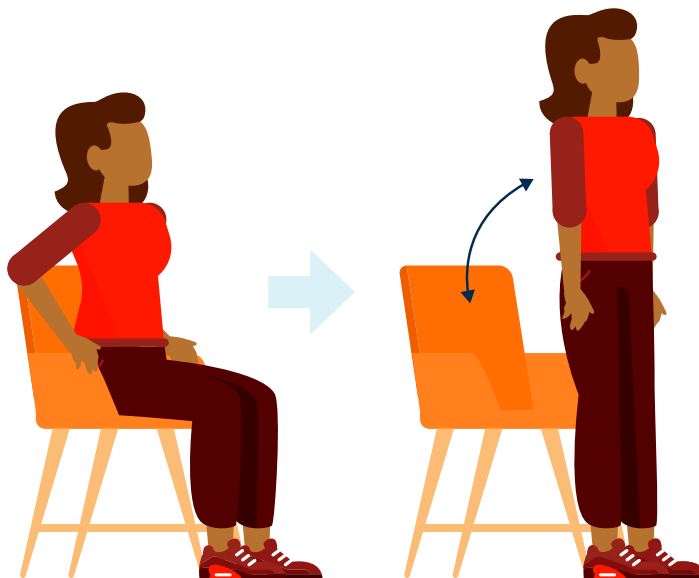
- ▶ Ga rechtop zitten in een stoel
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk recht naar voren
- ▶ Steun met je handen op de leuning (indien aanwezig) of op de zitting
- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op dezelfde plek en ga weer zitten. Voer de beweging rustig uit.

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 herhalingen en breid dit uit tot 2 of 3 reeksen

Meer uitdaging

- ▶ Houd je handen recht vooruit gestrekt tijdens het opstaan en weer gaan zitten. Gaat dit ook nog goed?
- ▶ Ga niet volledig zitten, maar raak kort de stoel aan met je billen en ga weer rechtop staan.
- ▶ Of ga door naar variant 2 'Squat zonder stoel'



Bovenbeenspieren

(voorkant)

Variant 2: Squat zonder stoel

Uitleg

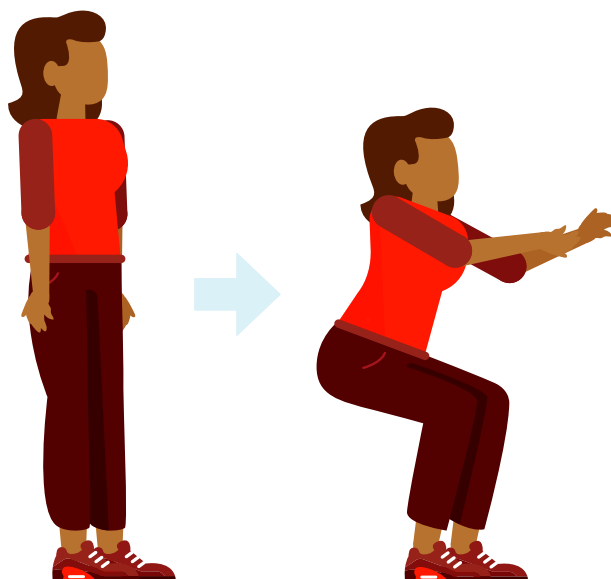
- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op heupbreedte en laat je tenen naar voren wijzen
- ▶ Houd je rug recht en kijk recht vooruit
- ▶ Ga rustig met je billen naar achter en zak naar beneden, alsof je gaat zitten
- ▶ Ga weer terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: 'nu zou ik een stoel raken als die er zou staan'
- ▶ Probeer zo ver naar beneden te zakken als voor jou haalbaar is
- ▶ Houd tijdens de gehele beweging je rug recht en blijf naar voren kijken.

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen.

Meer uitdaging

- ▶ Pak een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water) in je handen en houd deze voor je borst terwijl je squat



Thuis werken aan sterke spieren en botten? Deze krachtige oefeningen helpen daarbij!

Bron:



Kuitspieren

Variant 1: Op je tenen vanuit stoel

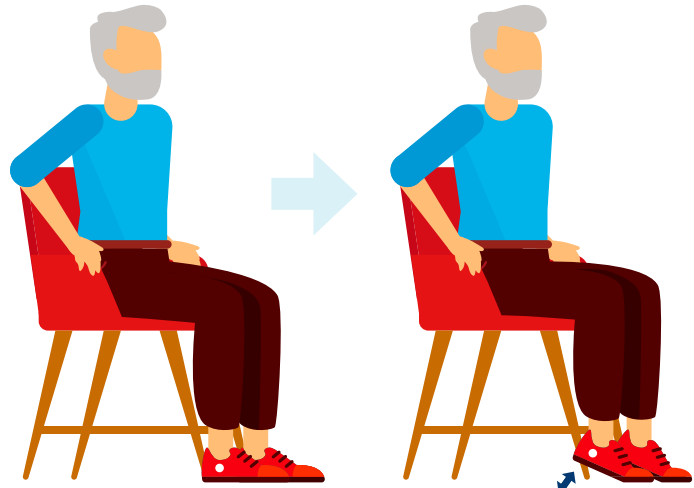
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stoel
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Breng je hakken van de grond maar laat je tenen staan
- ▶ Laat je hakken rustig terugzakken, maar zet ze niet helemaal terug op de grond.

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

Gaat dit ook nog goed?



Meer uitdaging

- ▶ Pak een gewichtje (bijvoorbeeld een grote fles water) en leg deze op je knieën
- ▶ Of ga naar variant twee 'Op je tenen staan'

Kuitspieren

Variant 2: Op je tenen staan

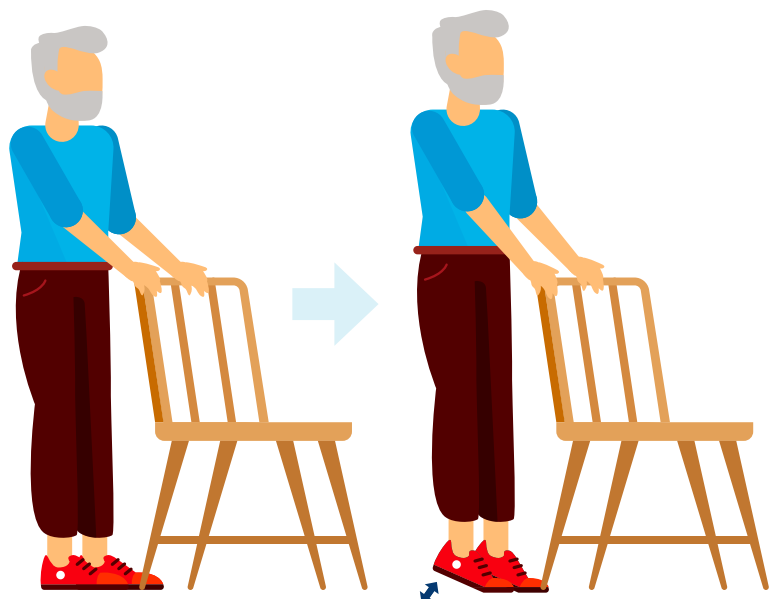
Uitleg

- ▶ Zoek een plek waar je je aan iets vast kan houden (stoel, tafel, aanrecht etc.)
- ▶ Ga rechtop staan op
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Ga rustig op je tenen staan
- ▶ Laat je hakken rustig zakken maar zet ze niet helemaal terug op de grond!

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

Gaat dit ook nog goed?



Meer uitdaging

- ▶ Probeer je dan niet vast te houden, maar los te staan
- ▶ Of ga naar variant 3 'Op je tenen staan op de trap'

Thuis werken aan sterke spieren en botten? Deze krachtige oefeningen helpen daarbij!

Bron:



Kuitspieren

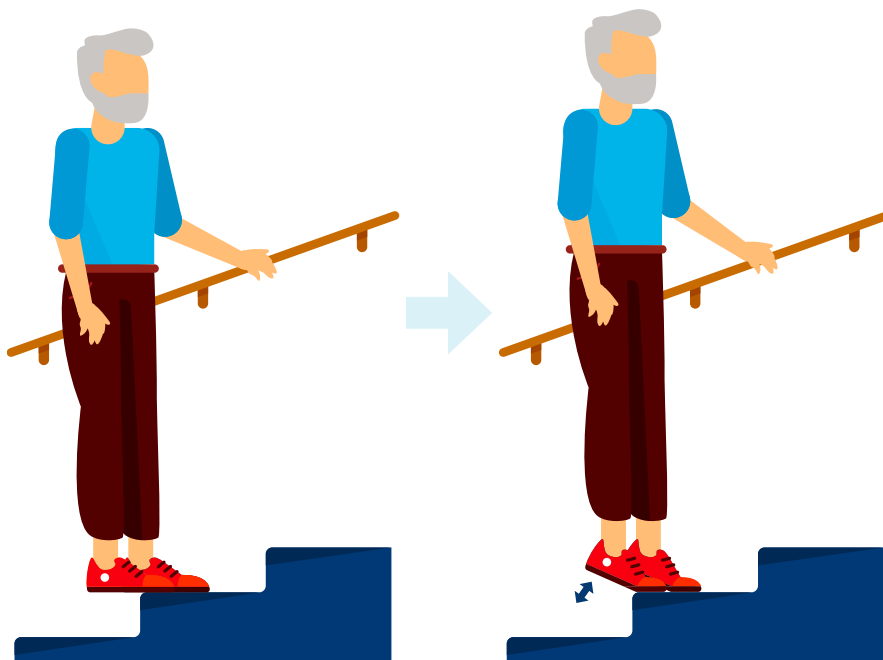
Variant 3: Op je tenen staan op de trap

Uitleg

- ▶ Zoek een traprede waar je eventueel nog kunt vasthouden
- ▶ Zet je voorvoet op de trap en je hakken los
- ▶ Ga rechtop staan op
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Ga rustig op je tenen staan
- ▶ Laat je hakken rustig zakken voor zover dat lukt, probeer wat verder te zakken dan de beginstand.

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen



Schouders

Variant 2: Cirkels draaien met gestrekte armen

Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Strek je armen langs je lichaam
- ▶ Maak 10 tellen met gestrekte armen rondjes in de lucht
- ▶ Laat je schouders weer zakken

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen



Gaat dit ook nog goed?

Meer uitdaging

- ▶ Probeer van de 10 tellen, 20 tellen te maken
- ▶ Of neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)



Wist je dat?

Wist je dat je met **wandelen**, **fietsen** of het **huis schoonmaken** al veel **beweging** krijgt? In je dagelijkse activiteiten **beweeg** je misschien **meer** dan je denkt. Daarnaast is **meer** beweging vaak **makkelijker** toe te voegen aan je dag.

in huis



om huis



buitenshuis



Waarom is bewegen goed?

Bewegen helpt om chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, kanker, alzheimer en hart- en vaatziekten te voorkomen. Het helpt ook om gezonder te worden als je een aandoening hebt. Daarnaast zorgt bewegen ervoor dat je:

- Je **fitter** voelt
- Misschien minder **medicatie** nog hebt
- Minder snel een extra **aandoening** krijgt
- Minder snel je botten **breekt**

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Beweeg je weinig, dan is alles wat je meer gaat doen goed voor jouw gezondheid. Voor volwassenen en ouderen geldt:



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

de hartslag en ademhaling gaan omhoog



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Walking football



S.V. Haarle

Walking football is voor 60+ers die van voetbal houden. Het is wandelvoetbal, dus niet hardlopend achter de bal aan.

🕒 Dinsdag: 09.30 - 11.30 uur

📍 Sportpark De Voordam, Koemaste 2, Hellendoorn

📞 06-14417857

✉️ janimbos@hotmail.com

🌐 www.svhaarle.nl



Wandelen

Wandelsport Haarle

Laagdrempelige en gezellige wandelgroep 'Kuier Deur', waar rekening wordt gehouden met ieders mogelijkheden. Afstanden zijn afhankelijk van belastbaarheid en variëren van 3 tot 5 kilometer, voor mensen die niet zo ver of snel willen wandelen en de gezelligheid van de groep belangrijk vinden.

🕒 Vrijdag: 09.00 - 10.00/10.30 uur

📍 Wisselende locaties

📞 06-21108005

✉️ wsHaarle@hotmail.com

Wandelsport Haarle

Dinsdagmorgenwandelgroep: De groep wandelt elke dinsdagmorgen in de omgeving van Hellendoorn een afstand van ongeveer 15 km.

🕒 Dinsdag: 09.00 - 12.00 uur

📍 Sportpark De Voordam, Koemaste 2, Hellendoorn of op een andere, afgesproken locatie.

📞 06-21108005

✉️ wshaarle@hotmail.com

Wandelsport Haarle

Woensdaggroep: Wekelijkse wandeltraining vanaf januari als voorbereiding op meerdaagse wandeltochten. De trainingen beginnen met 15 kilometer en eindigen in juni met ongeveer 40 kilometer.

🕒 Woensdag: 09.00 uur

📍 Sportpark De Voordam, Koemaste 2, Hellendoorn of op een andere, afgesproken locatie.

📞 06-21108005

✉️ wshaarle@hotmail.com

Sjokken door De Blokken - De Welle

Elke woensdagochtend maakt de groep 'Sjokken door De Blokken' een wandeling vanaf de Blokkendoos in Nijverdal. Na afloop sluiten ze af met een kopje koffie in De Blokkendoos. Deze wandelgroep wandelt al een tijdje samen, maar u bent altijd welkom om aan te sluiten. De redenen om deel te nemen aan Sjokken door De Blokken, zijn heel divers. De één wil wat fitter worden om meer energie over te houden voor andere leuke dingen. De ander wandelt mee voor de gezelligheid en om nieuwe mensen te leren kennen.

🕒 Woensdag: 9.00 - 10.30 uur

📍 De Blokkendoos, Godfried Bomansstraat 28, Nijverdal

📞 0548-638810

✉️ leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl

🌐 www.stichtingdewelle.nl

Kuier deur Kruidenwijk - De Welle

Laagdrempelige en gezellige wandelgroep 'Kuier deur Kruidenwijk', waar rekening wordt gehouden met ieders mogelijkheden. Afstanden zijn afhankelijk van belastbaarheid en variëren van 3 tot 5 kilometer, voor mensen die niet zo ver of snel willen wandelen en de gezelligheid van de groep belangrijk vinden.

🕒 Donderdag: 14.00 - 15.30 uur

📍 Kulturhus Kruidenwijk, Kuperserf 43, Nijverdal

📞 0548-638810

✉️ leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl

🌐 www.stichtingdewelle.nl

Fysiotherapie Zorgsaam Nijverdal

Fysiotherapie Zorgsaam Nijverdal zorgt voor verschillende wandelgroepen. Bent u nog een beginnende wandelaar, dan kunt u aansluiten bij de wandelgroepen met kortere afstanden. Als u al wat meer bent gewend, dan kunt u aansluiten bij de langere afstanden.

🕒 Maandag: 13.30 uur (3 of 5 km), vanaf Het Ravijn

📍 Het Ravijn, Piet Heinweg 16 Nijverdal

🕒 Maandag: 19.00 uur (5 km)

Dinsdag: 09.00 uur (10 tot 13 km)

Woensdag: 19.00 uur (5 tot 7 km).

Woensdag: 19.00 uur (3 tot 5 km)

Vrijdag: 13.30 uur (5 tot 7 km).

📍 Wisselende startlocaties

📞 0548-615889

✉️ fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl

🌐 www.zorgsaamnijverdal.nl

Eerste vier trainingen gratis

Nordic Walking - De Wilgenweerd

Een gevarieerde training in een gezellige groep, waarin nordic walking afgewisseld wordt met kracht- en souplessoefeningen. Nordic walking-stokken kunnen tijdelijk geleend worden. Na afloop is er ruimte om gezellig koffie te drinken bij De Wilgenweerd.

- 🕒 Woensdag: 09.15 - 10.30 uur
- 📍 De Wilgenweerd, Sportlaan 6, Nijverdal
- ☎ 06-43890816
- ✉ marijetewechel@hotmail.com
- 🌐 www.wilgenweerd.nl



Yoga

Just Be by Rian

Stoelyoga is de meest toegankelijke yogales. Milde yogahoudingen worden uitgevoerd op een stoel. Een rustige bewegingsvorm die voor iedereen haalbaar is, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. We werken aan mobiliteit, flexibiliteit en balans, doen spierversterkende oefeningen en ademhalingsoefeningen met als afsluiter ontspanning na inspanning.

- 🕒 Dinsdag: 13.00 - 13.45 uur
- 📍 Fysio Centrum Nijverdal, Molenweg 9a in Nijverdal
- ☎ 06-50871001
- ✉ justbe.byrian@gmail.com
- 🌐 www.justbebyrian.nl

Gratis proefles

MoodStudios DRW

De Yogales van Moodstudios zijn meer ontspannen door de afwisseling van dynamische en statische houdingen. Hierdoor is de belasting voor uw lichaam beperkt en zijn de lessen fijn voor beginners en gevorderden.

- 🕒 Vrijdag: 09.00 - 10.00 uur
- 📍 Moodstudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal
- ☎ 0548-611066
- ✉ info@moodstudios.nl
- 🌐 www.moodstudios.nl

Sprankels

Rustige yogales voor soepeler spieren, meer balans, bewustere ademhaling en om te ontspannen. Elke oefening kan worden aangepast aan de deelnemer, zodat iedereen mee kan doen.

- 🕒 Woensdag: 09.00 - 10.00 uur
- 📍 OZO, H.A. Hartholdstraat 4, Nijverdal
- ☎ 06-18441863
- ✉ info@sprankels.com
- 🌐 www.sprankels.com

Moodstudios DRW

Yin Yoga een rustige en meditatieve stijl doordat u lichaamssposen voor een langere tijd vasthoudt. Dit heeft een diepe werking op uw gewrichten en bindweefsel in plaats van uw spieren.

- 🕒 Maandag: 18.00 - 19.00 uur
- 📍 MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal
- ☎ 0548-611066
- ✉ info@moodstudios.nl
- 🌐 www.moodstudios.nl

De Haere

Pilates is een training voor het hele lichaam, ook wel Body & Mind genoemd. Geen gedoe met ingewikkelde fitnessapparaten, maar gewoon grond oefeningen op een matje: puur, simpel en doelgericht. Pilates is gericht op het gebruik van alle spieren, zowel de oppervlakkige als de dieper gelegen spieren.

- 🕒 Maandag: 19.00 - 20.00 uur
- 🕒 Dinsdag: 10.30 - 11.30 uur
- 📍 Poggenbeltweg 2, Haarle
- ☎ 0548-595757
- ✉ info@de-haere.nl
- 🌐 www.de-haere.nl

Gratis proefles

Zwemmen



Stichting revalidatie zwemmen

Bewegen in het warme water (31,5 graden) en het deelnemen aan een activiteit staat voorop, met daarbij individuele aanpassing en aandacht.

- 🕒 Op maandag- en dinsdagmiddag en vrijdagmorgen is speciale begeleiding aanwezig.
- 📍 Zwembad Het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal
- ☎ 06-45760048 - Rodica Sampimon



Lekker uitleven

Sinds februari volg ik bij sportschool FTP in Het Ravijn bokslessen voor 60-plussers. De lessen beginnen altijd met een goede warming-up waarna je je lekker kunt uitleven op de boksak.

Allerlei technieken worden behandeld waarbij je zowel lichamelijk als geestelijk getest wordt. Met een lekker relaxt muziekje op de achtergrond doe je de oefeningen in je eigen tempo. Niets móet en je bepaalt zelf hoe ver je kunt of wilt gaan. De lessen worden altijd afgesloten met een cooling-down. Daarna is er tijd voor een kop koffie in het café van Het Ravijn.

Overigens is 60+ een ruim begrip. Ik ben zelf namelijk 56 jaar en ik heb de ziekte van Parkinson. Hierdoor zijn de reguliere bokslessen te intensief voor mij. Parkinson-boksen en 60+ boksen zijn voor mij dan ook mooie en goede alternatieven om toch te blijven bewegen.

Mocht het je wat lijken, kom dan gerust een keer langs om te kijken. Of volg vrijblijvend een keer een proefles. Dan ervaar je gelijk of het ook iets voor jou is.

Harry van Driel

Omzien naar elkaar

Gerda: "Jaren terug ben ik met frisse tegenzin begonnen met wandelen bij Kuier Deur. Dat ik nog steeds wandel, heeft te maken met de groep waar we echt naar elkaar omzien en blij zijn met elkaar. En dat we op ons eigen niveau kunnen mee kuieren. Dat doen we nu ook bij Sjokken door de Blokken. We wandelen samen en delen lief en leed met elkaar. Iedereen kan ook bij deze groep wandelen naar wat 'ie kan. De snelste groep loopt een kilometer of 5 en de wat langzamere groep rond de 3 kilometer. We starten samen en splitsen de groep onderweg. Na afloop drinken we gezamenlijk koffie. Ik had jaren terug niet kunnen bedenken dat ik naar deze wekelijkse wandeltochten zou uitkijken!"



Gerda (rechts) en Annelies

[illegible]

