Beweeggids

Editie 2022 - Hellendoorn

Stichting De Welle
Bron voor welzijn

Jongeren | Senioren | Vrijwilligers | Vluchtelingen

Beweeggids

Editie 2022 - Hellendoorn

De gids die boordevol staat met sport-, spel- en bewegingsactiviteiten voor 67-plussers in de gemeente Hellendoorn.

Bewegen is het beste medicijn, met de gezelligste bijwerking!

Regelmatig bewegen is gezond, verhoogt uw levenskwaliteit, zowel fysiek, geestelijk en sociaal...

- Het versterkt u spieren, botten, longen, hart en bloedvaten. Hierdoor wordt de mobiliteit verhoogd, de kans op vallen verlaagd, de processen van het ouder worden vertraagd. De kans op chronische aandoeningen als te hoog cholesterol, overgewicht, diabetes type 2, vormen van kanker en botontkalking worden verminderd.
- Het verbetert de bloeddruk en de werking van uw hersenen. Het verkleint de kans op dementie. U bent langer zelfredzaam en heeft meer gevoel van zelfregie en onafhankelijkheid.
- Het geeft een positief gevoel, vergroot uw zelfvertrouwen en verkleint de kans op een depressie en eenzaamheid.

Kortom: bewegen is het beste medicijn, met de gezelligste bijwerking.

Beweging die bij u past...

Om het bewegen makkelijker vol te houden is het van belang activiteiten te kiezen die u leuk vindt om te doen en die u makkelijk kunt inplannen in uw dagelijkse leven. Door de beweegvormen af te wisselen, houdt u het bewegen leuk. Daarnaast is samen bewegen gezelliger dan alleen.

Deze beweeggids is samengesteld om u kennis te laten maken met het beweegaanbod in de gemeente Hellendoorn. De beweegactiviteiten zijn geselecteerd per dorp of streek.
Wanneer u interesse heeft in een activiteit, kunt u contact opnemen met de Leefstijlcoaches van Stichting De Welle. U krijgt dan de directe contactgegevens van de beweegactiviteit of vereniging.
Ook wanneer u vragen heeft of hulp wilt bij het kiezen van een geschikte activiteit, kunt u altijd contact opnemen.

Geleidelijk opbouwen...

Het is nooit te laat om te beginnen met (meer) bewegen. De positieve effecten zullen altijd merkbaar zijn. Wel is het van belang dat u uw activiteiten geleidelijk opbouwt.
In de gids staat de intensiteit van de activiteiten vermeld. Dit is gedaan in de vorm van hartjes. Hoe meer witte hartjes, hoe intensiever de activiteit is. Begint u met bewegen? Kies dan een activiteit tussen de 1-3 hartjes. Breid de inspanning geleidelijk uit door bijvoorbeeld iets langer of vaker te bewegen. De eerste paar keer krijgt u misschien wat spierpijn, maar dat is niet erg. U zult merken dat het elke week wat beter gaat.

Beweegmaatjes

Wanneer u het lastig vindt om alleen naar een activiteit te gaan of om alleen te bewegen, is een beweegmaatje wellicht iets voor u.
Een beweegmaatje kan u ondersteunen bij het zoeken naar een geschikte beweegactiviteit. Dit kan variëren van wekelijks samen wandelen of zwemmen tot eenmalig meegaan naar een sportactiviteit om de drempel tot deelname te verkleinen.
Ook zijn we altijd op zoek naar nieuwe enthousiaste en actieve senioren, die het leuk vinden om beweegmaatje te worden. Bent u een beweegmaatje of wilt u graag een beweegmaatje worden, dan horen we het graag!

Voor meer informatie:

www.stichtingdewelle.nl
leeftstijlcoaches@stichtingdewelle.nl
0548-638810

Alle activiteiten die bij ons bekend zijn, zijn omschreven in deze gids.

Mist u een activiteit, dan horen wij dit graag.

Sport- en beweegaanbod 67-plussers gemeente Hellendoorn

Daarle p. 6
Gymnastiek 6
Gymnastiek 6
Koersbal 6

Daarlerveen p. 7
Gymnastiek (meer bewegen voor ouderen) 7
Koersbal 7

Haarle p. 8
Fysiofit Haarle 8
Gymnastiek 8
Jeu de boules 8
Wandelen 9

Hellendoorn p. 11
Badminton 11
Fysiofit 11
Gymnastiek 12
Klootschieten 12
Walking football 13
Wandelen 13
Wandelen 13

Nijverdal p. 14
Aquagym conditietraining 14
Biljarten De kromme bal 14
Bootwalk 14
Buitenfitness 15
Fietsen: Veilig op de fiets 16
Fietsen 16
Fitness (Anytime) 17
Fitness Moodstudios DRW 17
Fysiofit 17
Fysiofit 19
Fysio Fitness (ouderfit) 19
Fysio Fitness (ouderfit) 20
Gymnastiek 20
Gymnastiek 20
Gymnastiek 21
Gymnastiek 21
Handboogschieten 21
Hardlopen 22
Jeu de boules (NKC) 22
Jeu de boules (Actief Betrokken club, NKC) 22
Koersbal 23
Nordic Walking 23
Senioren fit 23
Stijldansen 24
Valpreventie 24
Valpreventie 24
Valpreventie 25
Volksdansen 25
Wandelen 25
Yoga 26
Yoga Flow 26
Yoga Flow 26
Yin Yoga 27
Yin Yang Yoga 27
Zwemmen (stichting revalidatie zwemmen) 27

Daarle

Gymnastiek

Tijdens dit beweeguurtje worden met name basis bewegingen en grond-gymnastiek aangeboden. Doel is om in beweging te blijven. Daarnaast is het samenkomen een belangrijk nevendoel.

Dinsdag 19.00-20.00 uur

€ 13,50 per maand

Lokatie Kadiek Daarle

Meer informatie of meedoen? Mail naar Gyverda: info@gyverda.nl

Gymnastiek

Tijdens dit uurtje worden er diverse oefeningen aangeboden die op eigen niveau mee te doen zijn. Doel is om in beweging te blijven en met elkaar een gezellige beweegmoment te beleven. De les wordt vaak afgesloten met een balspel.

Maandag 19.00-20.00 uur

€ 13,50 per maand

Locatie Kadiek Daarle

Meer informatie of meedoen? Mail naar Gyverda: i nfo@gyverda.nl

Koersbal

Koersbal is een sportieve activiteit op een vilten mat van 8 x 2 meter, waarbij met een speciale bal -–een koersbal -–richting een kleine bal wordt gerold.

Maandag 13.45-16.00 uur, 8 maanden/jaar.

€ 6,50 per maand

Locatie: De Ruimte, Dalvoordeweg 12, Daarle

Meer informatie of meedoen? Bel 0546 481 456 of mail naar contact@zorgsaamtwenterand.nl.

Daarlerveen

Gymnastiek (meer bewegen voor ouderen) ♥♥♥♥♥

MBVO is in een gezellige sfeer in beweging blijven. Niet alleen met alledaagse bewegingsvormen als lopen, fietsen, e.d. 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 9.00-10.00 uur

€ 10,50 per maand

Locatie: Kulturhus ” Trefpunt, Gerhard Nijlandstraat 2, Daarlerveen

Meer informatie of meedoen? Bel 0546 481 456 of mail naar contact@zorgsaamtwenterand.nl.

Koersbal ♥♥♥♥♥

Koersbal is een sportieve activiteit op een vilten mat van 8 x 2 meter, waarbij met een speciale bal -–een koersbal -–richting een kleine bal wordt gerold.

Donderdag 15.00-17.30 uur. September tot mei.

€ 6,50/maand

Locatie: Kruiskerk, Kerkstraat 1, Daarlerveen

Meer informatie of meedoen?
Bel 0546 481 456 of mail naar contact@zorgsaamtwenterand.nl.

Haarle

Fysiofit Haarle

FysioFit is een vorm van fitness in een groepsverband van maximaal 8 deelnemers onder begeleiding van een (assistent)fysiotherapeut. Deelnemers krijgen een individueel trainingsschema op maat.

Maandag 09.00-10.00, 13.30-14.30 uur
Donderdag 9.00-10.00 uur

1 per week € 33,-. 2x per week 51,50

Locatie: Fysiotherapie de Haere, Poggenbeltweg 2, 7448 PM Haarle

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548 – 59 57 56 of mail naar: info@de-haere.nl

Gymnastiek

Stoelgymnastiek, zitdansen

Maandag 9.30-10.30 uur

€ 13,50 per maand

Lokatie Laarmanhuis Haarle

Meer informatie of meedoen? Mail naar Fysion: vm@fysion-nijverdal.nl

Jeu de boules

Locatie: Sportpark Haarle, Haarlerveldweg 1a, 7448 PP Haarle

Meer informatie of meedoen? Kijk op de site: www.svhaarle.nl

Wandelen

♥♥♥♥♥

Laagdrempelige en gezellige wandelgroep ‘Kuier Deur’, waar rekening wordt gehouden met ieders mogelijkheden. Afstanden varieren obv belastbaarheid, 3-7 kilometer. Voor mensen die niet zo ver of zo snel willen wandelen maar de gezelligheid van de groep belangrijk vinden. Wisselende startlocaties

Vrijdag vanaf 9.00 uur, tot 10.00/10.30 uur.

Basislidmaatschap € 15,- per jaar of alles-in-één € 21,- per jaar
Na afloop is de koffie voor eigen rekening.

Meer informatie of meedoen? Bel 06-21108005 (Ria Overbeek) of 06-55912307 (Marian Freriks) of mail naar wsHaarle@hotmail.com

Hellendoorn

Badminton

Het badmintonnen van SVH kent vooral een recreatief karakter, waarbij plezier en ontspanning in deze mooie sport voorop staat.

Dinsdag 10.30 tot 12.00 uur en donderdag 20.00 tot 22.00 uur

Dinsdagochtend: € 12,50 per maand;
Donderdagavond: € 13,50 per maand

Locatie: Sportpark de Voordam, Koemaste 2D, Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Bel 0548-654840 of mail naar htersteege8@outlook.com

Fysiofit

FysioFit is een vorm van fitness in een groepsverband van maximaal 8 deelnemers onder begeleiding van een (assistent)fysiotherapeut. Deelnemers krijgen een individueel trainingsschema op maat.

Maandag 11.00 – 12.00 uur uur
Maandag 18.30 – 19.30 uur
Woensdag 18.30 – 19.30 uur

1 per week € 33,-. 2x per week 51,50

Locatie: Fysiotherapie de Haere, Grupakkersweg 4.01, 7447 PD Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548 - 65 55 97 of mail naar: info@de-haere.nl

Gymnastiek

Er zijn bij de SVH groepen Sportfit voor dames en voor 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.

Dames: Dinsdag 8.30-9.30 uur, 9.30-10.30 uur, 19.00-19.45 uur
Heren: Dinsdag 20.15-21.15 uur

€ 11,- per maand

Locatie: Sportpark de Voordam, Koemaste 2D, Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Mail naar SVH: marsmanhellendoorn@home.nl

Gymnastiek (meer bewegen voor ouderen)

MBVO is in een gezellige sfeer in beweging blijven. Niet alleen met alledaagse bewegingsvormen als lopen, fietsen, e.d. De nadruk ligt op spiergroepen (schouders, buik, rug, enz.) die specifieke aandacht vereisen om u bewegingsvrij te voelen.

Woensdag 9.00-10.00 uur
Woensdag 13.30-14.30 uur

€ 14,45 per maand

Locatie ochtend: Sportpark de Voordam, Koemaste 2D, Hellendoorn
Middag: Leerkamer, Jacob Kapteynstraat 2, Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Mail naar: vm@fysion.nl

Klootschieten

Woensdag 13.30 tot ca. 16.00 uuur. Bij geen toernooi ook zaterdagmiddag. Hele jaar als het weer het toelaat.

€ 25,- per jaar

Startpunt: Startpunt Hoek Sanatoriumlaan –Noord Esweg, Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle: 0548-638810 of mail naar d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Walking football (Regge United Hellendoorn-Nijverdal)

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

Dinsdag 9.30-11.30 uur

€ 10,- per maand

Locatie: Sportpark de Voordam, Koemaste 2D, Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Bel 06-14417857 of mail naar janimbos@hotmail.com

Wandelen

Dinsdagmorgenwandelgroep: De groep wandelt elke dinsdagmorgen in de omgeving van Hellendoorn van 9.00-12.00 uur. De afstand is ongeveer 15 km.

Dinsdag 9.00-12.00 uur.

Basislidmaatschap € 15,- per jaar of alles-in-één € 21,- per jaar
Per keer €1,- (incl. koffie €2,-)

Locatie: Sportpark de Voordam, Koemaste 2D, Hellendoorn

Meer informatie of meedoen? Bel 06-21108005 (Ria Overbeek) of 0548-656380 (Emmy Rensen) of mail naar wshaarle@hotmail.com

Wandelen

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

Woensdag 9.00 uur

Basislidmaatschap € 15,- per jaar of alles-in-één € 21,- per jaar
Per keer €1,- (incl. koffie €2,-)

Locatie: Sporthal De Voordam, Koemaste 2D, Hellendoorn.
Er wordt ook op andere locaties gestart.

Meer informatie of meedoen? Bel 06-21108005 (Ria Overbeek) of 0548-656380 (Emmy Rensen) of mail naar wshaarle@hotmail.com

Nijverdal

Aquagym conditietraining

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 o.l.v. verschillende zwemdocentes.

Maandag , dinsdag, woensdag en donderdag op verschillende tijden

€ 45,- per kwartaal

Locatie: Sporthal het Ravijn, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met de Doordrijver: 0548-617219 B.g.g. 0572-372313 of mail naar info@dedoordrijver.nl

Biljarten De kromme bal

Maandag, dinsdag, woensdag 14.00 uur. Woensdag en donderdag 19.00 uur. September tot mei/juni

Locatie: Locatie Ons Erf, Koninginnestraat, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle 0548-638810 of mail naar d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Bootwalk

Spierversterkende oefeningen tijdens het wandelen.

Dinsdag 19:30-20.30 uur.Vrijdag 09:00-10.00 uur

Losse training € 10,- Strippenkaart 10X € 75,-

Wisselende locaties

Meer informatie of meedoen? Bel met Van Gaal Personal training 06-43920633 of mail naar: info@vgpt.nl

Buitenfitness Bewegen in het Blokkenpark

Na een gezamenlijke warmup traint u onder begeleiding buiten op de fitness-toestellen in het Blokkenpark of binnen in het wijkcentrum.

Donderdag 10.00-11.15 uur incl. koffie vooraf

Beweegles is gratis, koffie 0,50

Locatie: Blokkenpark, Portlandweg, 7442 VC Nijverdal

Bijzonderheden:

Meer informatie of meedoen? Bel met Fysiotherapie Zorgsaam 0548-615889 of mail naar fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl

Conditietraining

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

Dinsdag 19.30 - 20.45 uur

€ 37,50 per jaar

Locatie: Sportlaan 1, 7443 RC Nijverdal

Bijzonderheden: gericht op (assistant) scheidsrechters

Meer informatie of meedoen? Bel met 0618549418 of mail naar: voorzitter@sno-nijverdal.nl

Fietsen: Veilig op de fiets

In groepen van max 8 personen traint u uw kracht-balans-mobiliteit-conditie. Hierdoor verbetert uw fietsvaardigheid en deelname aan het verkeer.

De cursus wordt in het voorjaar obv animo aangeboden

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

Locatie: Fysiocentrum Nijverdal, Molenweg 9a, 7442 NA Nijverdal

Bijzonderheden: Voor mensen die angst hebben om te fietsen, door een valpartij of een ander voorval.

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-610958 of mail naar info@fysiotherapienijverdal.nl

Fietsen

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

Dinsdag 9.30 uur. April tot en met september

Gratis. Koffie onderweg voor eigen rekening.

Startpunt: Startpunt Stichting De Welle, Constantijnstraat 32A, Nijverdal

Bijzonderheden: electrische fiets welkom!

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle 0548-638810 of mail naar: d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Fitness (Anytime)

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

In de ochtend tussen 8:00 uur en 11:00 uur.

€ 34,95 per maand

Locatie: Grotestraat 49, Nijverdal

Bijzonderheden: voor alle mensen die graag willen bewegen

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-200124 of mail naar: nijverdal@anytimefitness.nl

Fitness Moodstudios DRW

Een laagdrempelige work-out aan voor kracht, stabiliteit, conditie en flexibiliteit. Onder verantwoorde begeleiding train je in een gezellige groep en werk je aan een fit en vitaal lichaam. Ook persoonlijke trainingen zijn mogelijk.

Dinsdag 13.30 - 14.30 uur

€ 29,95 per maand

Locatie: MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-611066 of mail naar: info@moodstudios.nl

Fysiofit

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

Maandagochtend 11.00 – 12.00 uur
Woensdagochtend 11.00 – 12.00 uur
Vrijdagochtend 11.00 – 12.00 uur

1x per week €45,- per maand
2x per week €60,- per maand

Locatie: Fysiotherapie Zorgsaam, Godfried Bomansstraat 32, 7442 TH Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-615889 of mail naar fysiotherapie@zorgsaamnijverdal.nl

Fysiofit

Maandag 8.00-9.00, 9.00-10.00, 16.00-17.00, 19.00-20.00 uur
Dinsdag 08.00-09.00, 18.00-19.00, 19.00-20.00 uur
Woensdag 7.30-8.30, 10.30-11.30, 17.00-18.00, 18.00-19.00,19.00-20.00 uur
Donderdag 14.00-15.00, 15.30-16.30, 16.30-17.30 uur
Vrijdag 8.00-9.00, 13.00-14.00, 17.00-18.00 uur

Kosten per maand: 1 per week € 33,-. 2x per week 51,50

Locatie: Fysiotherapiepraktijk de Haere, Nijkerkendijk 38-11, 7442 LS Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548 - 61 28 38 of mail naar: info@de-haere.nl

Fysio Fitness (ouderfit)

Ouderfit: Oefengroep voor trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut. 45-60 minuten sporten in een groep.

Maandagmiddag 13.30 tot 15.30 uur beide locaties

Aanvullende verzekering fysiotherapie en anders
maandelijks/3 maanden abonnement

Locatie: Kuperserf 12-4 en Grotestraat 42, Nijverdal

Bijzonderheden: Kwetsbare ouderen, die niet zelfstandig kunnen/willen sporten en graag begeleiding daarbij willen

Meer informatie of meedoen? Bel met FysioSterk 0548-616687 of mail naar info@fysiosterk.nl

Fysio Fitness (ouderfit)

Sporten in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut.. De training is voor mensen die graag fit willen blijven maar het lastig vinden om naar een sportschool te gaan.

Maandag 13.00 uur op beide locaties. Andere dagen en tijden in overleg mogelijk.

Kosten: eerste 12 weken vanuit de zorgverzekering en daarna een abonnement van 3 maand voor € 115,00

Locatie: Fysiosterk, Kuperserf 12-4 en Grotestraat 42, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met FysioSterk 0548-616687 of mail naar info@fysiosterk.nl

Gymnastiek

Gym met oefeningen, vaak op matjes, trainen we alle spiergroepen.
We werken met en zonder materiaal en maken ook gebruik van spelvormen.

Donderdag 19.30-20.30 uur

€ 14,45 per maand

Locatie: De Twijn, PC Stamstraat 2, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Mail naar Fysion: vm@fysion-nijverdal.nl

Gymnastiek

Gym waarbij we door middel van allerlei oefeningen met en zonder materialen alle spiergroepen trainen. Vaak gebeurt dit op matjes.

Maandag 14.30-15.30

€ 14,45 per maand

Locatie: Sporthal het Ravijn, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Mail naar Fysion: vm@fysion-nijverdal.nl

Gymnastiek

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

Maandag 13.30-14.30 september tot mei

€ 14,45 per maand

Locatie: Sporthal het Ravijn, Nijverdal

Bijzonderheden: Met name voor mensen die niet meer op matjes kunnen trainen

Meer informatie of meedoen? Meer informatie of meedoen?
Mail naar Fysion: vm@fysion-nijverdal.nl

Gymnastiek

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.

Dinsdag 9.00-10.00 uur

€ 14,45 per maand

Locatie: Gymzaal Portlandweg, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Mail naar Fysion: vm@fysion-nijverdal.nl

Handboogschieten

Boogschieten is zonder probleem toegankelijk voor elke leeftijd. De 'zwaarte' van de boog en de schietafstand is aan te passen aan jeugd of ouderen.

Zaterdag 15-17 u; april-sept. ook woensdag 18:30-21:00.

€ 13,50 per maand = € 162,- per jaar

Locatie: 's Zomers buiten, schietbaan Noordelijke Hoofddijk.
's Winters ook daar of in sportzaal Bachlaan (naar eigen keuze).

Meer informatie of meedoen? Mail naar Handboogvereniging Sagitta et Arcus: Secretaris@sagittaetarcus.nl

Hardlopen ♥♥♥♥♥

Looptraining voor de recreatieve hardloper, waarbij de gemiddelde leeftijd wat hoger dan bij de andere groepen. Dat komt de gezelligheid ten goede. We zijn de gezelligste loopgroep van onze atletiek- en survivalvereniging!

Dinsdagavond van 19.00 tot 21.30 uur

€165,- per jaar.

Locatie: Clubgebouw ASV Atletics, Van Heerdtweg 5, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Mail naar: ledenadministratie@atletics.nl

Jeu de boules (NKC) ♥♥♥♥♥

Dinsdag, donderdag 19.00

€ 7,54 per maand

Locatie: NKC, Sportlaan 1, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Korfbalvereniging NKC: 06-25352384 of mail naar: jeudeboules@nkc51.nl

Jeu de boules (Actief Betrokken club, NKC) ♥♥♥♥♥

Woensdag 9.30-11.30

€ 1,50 per keer, inclusief koffie)

Locatie: NKC, Sportlaan 1, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Korfbalvereniging NKC: 06-25352384 of mail naar: jeudeboules@nkc51.nl

Koersbal

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules, maar dan met grotere ballen die een afwijking hebben naar links of rechts. Het spel wordt binnen gespeeld waarbij 2 teams het tegen elkaar opnemen.

Maandag 19.30-22.00 uur. September tot mei/juni: Locatie: de Cirkel, Nijkerkendijk 15/11, Nijverdal
Dinsdag 14.30-16.30 uur. September tot mei/juni. Locatie clubgebouw Sion, G.H Kapperstraat 45a, Hulsen
Vrijdag 14.30-16.30 uur. September tot mei/juni. Locatie clubgebouw Sion, G.H Kapperstraat 45a, Hulsen

Deelnemersbijdrage + activiteitenbijdrage: De Welle is bezig met veranderingen wat betreft de deelnemersbijdrage. Deze gaan in september in.

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle, 0548-638810 of mail naar: d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Nordic Walking

Een gevarieerde training in een gezellige groep, waarin nordic walking afgewisseld wordt met kracht- en souplesse oefeningen. NW stokken kunnen tijdelijk geleend worden.

Woensdag 9.15-10.30 uur.

€ 5,- per les

Locatie:De Wilgenweard, Sportlaan 6, 7443 RA Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Runspiration/de Wilgenweard: 06-55912307 of mail naar: marian@runspiration.nl

Senioren fit

Fitness in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut.

1x per week in overleg obv uw eigen fitheid

€ 46,50 per maand

Locatie:Fysiocentrum Nijverdal Molenweg 9a, 7442 NA Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-610958 of mail naar info@fysiotherapienijverdal.nl

Stijldansen

Donderdag 13.30-16.00 uur, September tot mei/juni

Locatie: Locatie Kulturhus Kuperserf, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle 0548-638810 of mail naar: d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Valpreventie

Valpreventie: in groepsverband traint u door middel van oefeningen uw spierkracht, balans en mobiliteit.

De cursus wordt regelmatig obv animo aangeboden.

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

Locatie: Fysiocentrum Nijverdal, Molenweg 9a, 7442 NA Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-610958 of mail naar info@fysiotherapienijverdal.nl

Valpreventie

Valpreventie: zowel individueel als in groepsverband. Het trainen van spierkracht, balans en mobiliteit middels oefeningen. Het voorkomen van vallen.

Wordt in overleg georganiseerd.

Vanuit de aanvullende verzekering (fysiotherapie behandelingen)

Locatie: Zowel aan huis bij mensen als bij Fysiosterk, Kuperserf 4-12 en Grotestraat 42 in Nijverdal

Bijzonderheden: 55 +, mensen die in het afgelopen jaar gevallen zijn of bang zijn om te vallen. of juist niet meer kunnen opstaan.

Meer informatie of meedoen? Bel met Fysiosterk 0548-616687 of mail naar: info@fysiosterk.nl

Valpreventie

Tijdens het programma 'Vallen verleden tijd' is er aandacht voor evenwicht, loopvaardigheid, kracht en eventuele bewegingsproblemen. De groepslessen worden begeleid door een ervaren fysiotherapeut en ergotherapeut.

De cursus wordt regelmatig obv animo aangeboden

Sommige zorgverzekeraars geven vanuit de aanvullende verzekering een (gedeeltelijke) vergoeding voor de cursus Valpreventie.

Locatie: Fysiotherapiepraktijk de Haere, Nijkerkendijk 38-11, 7442 LS Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548 - 61 28 38 of mail naar: info@de-haere.nl

Volksdansen

Volksdansen/ De Wisselpas: 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

€ 10,- per maand

Locatie: Gebouw Bunga Tandjung, Molukkenstraat 4, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle 0548-638810 of mail naar: d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Wandelen

Woensdag 14.00 uur, hele jaar als het weer het toelaat

geen kosten

Locatie: Startpunt parkeerplaats Plan Noetsele, Holterweg 105, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met Stichting de Welle 0548-638810 of mail naar: d.vanegmond@stichtingdewelle.nl

Yoga

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

Woensdag van 9.00 tot 10.00 uur

€ 120,- voor 10 lessen

Locatie: OZO aan de H.A. Hartholdstraat 4 Nijverdal

Bijzonderheden: Het is een groep voor oud (80+ doet zelfs mee) en jonger, dit gaat heel fijn samen.

Meer informatie of meedoen? Bel met Madelon Boode, jouw vitaliteitcoach: 06-18441863 of mail naar: info@jouwvitaliteitcoach.nl

Yoga Flow

Maandag 09.00 uur, 18.00 uur

€ 34,95 per maand

Locatie: MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-611066 of mail naar: info@moodstudios.nl

Yoga Flow

Maandag 09.00 uur, 18.00 uur

€ 34,95 per maand

Locatie: MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-611066 of mail naar: info@moodstudios.nl

Yin Yoga

Maandag 18.00 uur, dinsdag 10.00 uur

€ 34,95 per maand

Locatie: MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-611066 of mail naar: info@moodstudios.nl

Yin Yang Yoga

Vrijdag 09.00 uur

€ 34,95 per maand

Locatie: MoodStudios DRW, Fuutweg 10, Nijverdal

Meer informatie of meedoen? Bel met 0548-611066 of mail naar: info@moodstudios.nl

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

€ 60,- per kwartaal

Locatie: Zwembad het Ravijn Nijverdal

Bijzonderheden: voor mensen van alle leeftijden met lichamelijke klachten/beperkingen en chronisch zieken. Dit betekent dat een ieder die bij ons oefent en/of zwemt een medische reden heeft, al of niet zichtbaar.

Meer informatie of meedoen? Bel met stichting revalidatie zwemmen, Ina Muller 06 53 39 86 47

Stichting
De Welle
Bron voor welzijn

Bezoek- en postadres
Constantijnstraat 32a
7442 ME Nijverdal
0548 – 638810
www.stichtingdewelle.nl

Jongeren

Senioren

Vrijwilligers

Vluchtelingen