



Fitgids 55+ 2026

Sport- en beweegaanbod in de gemeente Berg en Dal



 sportstimuleringbergendal.nl

 facebook.com/sportstimulering

Inkijkexemplaar

Voorwoord

Voor u ligt de tweede editie van de Fitgids 55+, een waardevol boekje boordevol informatie over sport- en beweegactiviteiten in de gemeente Berg en Dal. Met veel enthousiasme zetten lokale verenigingen, sportaanbieders, zorgaanbieders, sportscholen en betrokken inwoners en vrijwilligers zich in om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen en te verbinden met hun omgeving. Dit werpt zijn vruchten af: steeds meer mensen ontdekken de mogelijkheden om actief te blijven en nieuwe contacten te leggen!

Hoewel velen al genieten van onze prachtige wandel- en fietsroutes en sportfaciliteiten in de gemeente nodigt deze gids u uit om ook eens de verborgen schatten van Berg en Dal te ontdekken. Bent u bijvoorbeeld al bekend met de beweegtuinen en beweegroutes die speciaal zijn ontwikkeld om te bewegen in de openbare ruimte? Wist u dat er in elke dorpskern beweeggroepen zijn waar 55+ers elkaar wekelijks ontmoeten? Of dat er een senioren sportvereniging actief is die een divers programma heeft? Of u nu interesse heeft in golf, yoga, bootcamp of Nordic Walking, er zijn tal van mogelijkheden om actief te blijven.

Ontdek zelf wat onze gemeente te bieden heeft. Voor vrijwel alle activiteiten in deze gids kun u een gratis proefles volgen, dus waarom niet iets nieuws proberen?

Mocht je meer informatie willen over een activiteit of de behoefte hebben om eens met iemand te sparren over wat bij u past, kunt u vrijblijvend en kosteloos contact opnemen met Osama Arrogi. Hij is Buurtsportcoach en kent de omgeving en verschillende sport- en beweegaanbieders. mail naar osama.arrogi@fortewelzijn.nl of bel naar: 06 13 46 41 51

De online versie van de Fitgids 55+ is te bekijken op de website van Sportstimulering Berg en Dal, waar ook eventuele updates worden vermeld. Open de camera op uw telefoon en scan de QR-code op de voorpagina of bezoek de link: www.sportstimuleringbergendal.nl/fit-gids-55/

(Zorg)professional?

Bent een professional in het zorg- of sociaal domein en brengt u graag uw cliënten, patiënten of inwoners extra in beweging? Dan kan de Fitgids 55+ interessant zijn om te gebruiken als naslagwerk. Het boekje is digitaal in te zien op de website van de Sportstimulering Berg en Dal. Mocht u de papieren versie willen ontvangen neem dan even contact op met Buurtsportcoach Osama.

De Fitgids 55+ is een initiatief van Sportstimulering Berg en Dal, de gemeente Berg en Dal en de ketenaanpak valpreventie. Voor sommigen zijn de buurtsportcoaches nog onbekend, maar voor onder andere scholen, verenigingen, zorgpartijen en inwonersinitiatieven zijn het al bekende gezichten. Zo initieert, coördineert, ondersteunt en stimuleert het team projecten binnen zowel het zorg- als sociaal domein, met als doel bewegen te stimuleren als waardevol middel voor de inwoners van de gemeente Berg en Dal.

Heeft u een goed idee of initiatief om meer mensen in de buurt in beweging te krijgen en gezonde keuzes te laten maken? Schroom niet om contact op te nemen met ons!



Beweegrichtlijnen

Hoeveel moet u 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, 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.

Ketenaanpak valpreventie

Een goede ketenaanpak is belangrijk om inwoners beter te helpen met bijvoorbeeld gezondheid, welzijn en valpreventie. Het betekent dat verschillende partijen, zoals zorgprofessionals, welzijnsorganisaties, vrijwilligers en de gemeente, samenwerken. Samen maken ze duidelijke afspraken, verdelen ze taken en gebruiken ze hun tijd en geld op de beste manier.

Voor inwoners is dit heel waardevol. Zij weten waar ze terecht kunnen en krijgen sneller hulp. Bijvoorbeeld: een oudere met een risico op vallen kan op tijd een screening krijgen, een training volgen of advies krijgen over hoe ze veiliger kunnen bewegen. Dit helpt hen om langer veilig en zelfstandig te blijven wonen.

Ook leren de verschillende organisaties van elkaar en werken ze samen aan nieuwe oplossingen die echt passen bij wat inwoners nodig hebben op dit thema. Zo worden problemen sneller en beter opgelost.

Een ketenaanpak zorgt er ook voor dat inwoners zich gesteund voelen. Ze merken dat er goed wordt samengewerkt en dat er aandacht is voor hun situatie. Dit maakt een gemeente sterker en zorgt voor een betere kwaliteit van leven.

Bezoek de website www.stevigopdebeen.nl (of scan de QR-code hieronder) om te zien hoe de gehele ketenaanpak eruit ziet en wat dit voor thuiswonende 65-plussers kan betekenen.

Mocht u vragen hebben over de ketenaanpak valpreventie, kunt u contact opnemen met Buurtsportcoach Osama

E-mail: osama.arrogi@fortewelzijn.nl



De Beweegposter

De Beweegposter is een handige en motiverende tool voor inwoners die graag meer willen bewegen. Het biedt een overzicht van eenvoudige oefeningen en activiteiten die geschikt zijn voor verschillende leeftijden en niveaus. Of u nu net begint met bewegen of al actief bent, de poster helpt u om beweging gemakkelijk in uw dagelijkse routine op te nemen.

Met duidelijke uitleg en praktische tips is de poster een ideale herinnering om actief te blijven, wat bijdraagt aan een betere gezondheid, meer energie en een fijner dagelijks leven. Daarnaast inspireert het om andere beweegactiviteiten te proberen en kan het in groepsverband worden gebruikt, wat ook de sociale verbondenheid vergroot.

Kies voor de Beweegposter en ontdek hoe leuk en haalbaar u in huis kunt bewegen!



DE BEWEEGPOSTER

Rek je uit

Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.

1 minuut rust en herhaal 2 keer.



Maak je lang!

“appeltjes plukken”

Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellenvast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.



Wandel je fit!



Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen

Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning). Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3-5 minuten.

Vaker per dag wandelen

Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten

Steeds langer wandelen

Van 5 minuten, 10 min – 15 min enz. naar 30 minuten

Wanneer wandelen

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om
- Voor het slapen gaan nog even een wandeling
- In de ochtend om vers brood te halen

Samen wandelen

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
- Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).



Aan de slag met de



De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.



Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.



DE BEWEEGPOSTER



Beweegrichtlijnen



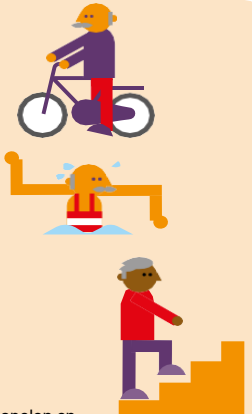
Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.



En hoe doe je dat?

- Fietsen / hometrainer
- Zwemmen
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen
- Stofzuigen
- Wandelen



Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn verspreid de huiselijke klussen door de dag/

week heen.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Meer informatie over de beweegrichtlijnen of overbewegen vindt u op www.allesoversport.nl

DE BEWEEGPOSTER



Fit op de stoel

Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).

Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.



Ellebogen tegen de



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rugspieren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.

Let op: Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

Hoe vaak?

20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

Hakken / tenen

Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Hoe vaak?

15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



Sterke benen

Kníe heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.

Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.



De bijna-zit en weer gaan staan

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.

Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden. Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.

Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechervoet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.

Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.



Sterke armen

Handen voor het hart

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen.

Let op: borst op en schouders laag.

Hoe vaak?

3 x 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.



Armen heffen, met waterflesjes

Deze serie bestaand uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.
2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.

Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armléuning).

Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.



Hand- en vingeroefeningen

Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met de armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts:

- Maak een **vuist** en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers **één** voor **één** de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- **Draai** met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.

Hoe vaak?

Eén serie is de oefening voorwaarts en zijwaarts doen. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.



Blijf in balans

Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.

Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

Hoe vaak?

Schommel zo 10 keer.



Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.

Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.

Met dank aan de sportmodellen:
Riet Paau en Ans Poos



Heeft u moeite met rondkomen?

Rondkomen met een laag inkomen is niet makkelijk. Daarom zijn er voor inwoners met een laag inkomen en weinig spaargeld verschillende regelingen. Deze hebben we voor u op een rijtje gezet

Regelingen die u kunt aanvragen bij de gemeente

Extra geld voor inwoners met een laag inkomen

Heeft u al drie jaar of langer een laag inkomen? Dan kunt u met de Individuele Inkomenstoelag misschien een extra geldbedrag krijgen. U moet hiervoor 21 jaar of ouder zijn en jonger dan de AOW leeftijd.

Doe Mee! Regeling

Iedereen moet mee kunnen doen aan leuke, leerzame en gezonde activiteiten. Met de Doe Mee! Regeling krijgt u een vergoeding voor deze activiteiten. Voor volwassenen en kinderen.

Geen eigen bijdrage individuele Wmo-voorziening

U betaalt geen eigen bijdrage voor een persoonlijke Wmo-voorziening als u een laag inkomen heeft.

Bijzondere bijstand

Maakt u door persoonlijke omstandigheden noodzakelijke kosten? Bijvoorbeeld door ziekte, een beperking of door andere bijzondere omstandigheden? En krijgt u de kosten niet op een andere manier vergoed? Dan kunt u voor deze kosten een vergoeding aanvragen.

Kosten kinderopvang

Kunt u door sociale of medische redenen tijdelijk niet voor uw kinderen zorgen? Heeft u geen familie of vrienden die u kunnen helpen? En krijgt u geen kinderopvangtoeslag van de belastingdienst? Dan kunt u een tegemoetkoming aanvragen.

Studiatoeslag voor studenten met een beperking

Volgt u een dagopleiding, ontvangt u hiervoor van de DUO een studiebeurs of tegemoetkoming studietoelagen. En kunt u door een beperking niet werken naast uw studie? Dan kunt u misschien studietoelagen krijgen. Dat is een extra bedrag per maand voor studenten met een beperking.

Hulp bij schulden

De schuldhelpverlener van de gemeente kan u helpen als u schulden heeft en er zelf niet meer uitkomt.

Zorgverzekering voor inwoners met een laag inkomen

De gemeente heeft een zorgverzekering voor inwoners met een laag inkomen: de gemeente zorgverzekering. De gemeente zorgverzekering loopt via VGZ en CZ. Aanmelden kan ieder jaar vóór 1 januari via www.gezondverzekerd.nl.

Wilt u weten of u gebruik kunt maken van bovenstaande regelingen? En wat u precies moet doen om ze aan te vragen? Kijk op www.bergendal.nl/inkomen-en-we/k. U kunt ons ook bellen. Bel 14024 op maandag tot en met donderdag van 08.30 tot 17.00 uur en vrijdag van 8.30 tot 13.00 uur.

Regelingen en ondersteuning die u ergens anders kunt aanvragen

Toeslagen belastingdienst

Als u een laag inkomen heeft, kunt u toeslagen van de belastingdienst krijgen. Bijvoorbeeld: huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget, kinderopvangtoeslag. Kijk op: www.belastingdienst.nl.

Hulp bij uw thuisadministratie

Vrijwilligers van Humanitas en SSHB Support helpen u bij het op orde brengen van uw papieren en administratie. Bel voor Humanitas: 06-27 58 05 52 of stuur een mailtje naar: ta.nijmegen@humanitas.nl. Bel voor SSHB Support 06 - 30 00 60 35 of kijk op www.sshbsupport.nl.

Voedselbank

Heeft u onvoldoende inkomen? Dan kunt u via uw hulpverlener een voedselpakket aanvragen. Kijk voor meer informatie en voorwaarden op www.voedselbankgroesbeek.nl.

Kledingbank Nijmegen ook voor inwoners Berg en Dal

U kunt een kledingpakket aanvragen als u tijdelijk te weinig geld heeft om kleding te kopen. Bel 06 - 53 8,11 89 45 of stuur een mail naar info@kledingbanknijmegen.nl om te vragen of u een kledingpakket kunt krijgen. Voor een kledingpakket heeft u namelijk een verwijzing nodig van uw zorgverlener.

Hulp bij invullen formulieren

Voor veel aanvragen moet u een digitaal formulier invullen. Heeft u hier moeite mee? Maak dan een afspraak: met de Formulierenbrigade. Zij helpen inwoners van de gemeente Berg en Dal met het invullen van formulieren. Maak een afspraak met de Formulierenbrigade Via www.sshbsupport.nl/formulierenbrigade Of bel 06 - 83 17 00 53

Hulp van de ouderenadviseurs of de Wmo-Adviesgroep

Heeft u moeite met het invullen van formulieren of met het lezen van Moelijke brieven? Of een vraag over hoe een regeling werkt? Dan kunt u voor hulp contact opnemen met

- De ouderenadviseurs, voor inwoners boven de 50+: telefoonnummer 06 - 30 76 39 31
- De Wmo-Adviesgroep, voor inwoners van alle leeftijden: bel 06 - 13 41 59 75 of stel uw vraag via de website <https://wmoadviesgroepbergendal.nl/>

Onze vrijwilligers helpen gratis. U kunt ook terecht bij een van deze vrijwilligers voor: vragen over pensioenen, de WLZ (Wet Langdurige Zorg), vergoeding voor ziekenhuiskosten, financiële problemen of bijzondere bijstand.

Stichting Leergeld

Als u een laag inkomen hebt kunt u voor uw kinderen van 4 tot 18 jaar een aanvraag doen bij Stichting Leergeld de Stuwval. Zij helpen uw kind met spullen en activiteiten op het gebied van school, sport en cultuur. U kunt een aanvraag doen via www.leergelddestuwval.nl.

Cursus omgaan met de computer

Bij de bibliotheek kunt u terecht voor een cursus omgaan met de computer. Kijk op www.obgz.nl/activiteiten/digitaal-vaardig. Bel 024 - 327 49 11 of mail klantenservice@obgz.nl.

Kunt u de gemeentelijke- en waterschapsbelasting niet betalen?

Kunt u de gemeentelijke- en waterschapsbelasting niet betalen? Misschien heeft u recht op kwijtschelding. U hoeft dan geen gemeentelijke belastingen of waterschapsbelasting te betalen. Ga naar www.munitax.nl voor de gemeentelijke belastingen. Ga naar www.bsr.nl voor de waterschapsbelasting.

Bereken uw recht

Wilt u weten of u in aanmerking komt voor landelijke regelingen? Kijk dan op: www.berekenuwrecht.nl

Activiteiten per kern

We hebben alle bij ons bekende beweegactiviteiten binnen de gemeente voor u verzameld en gerangschikt per kern. In het overzicht vindt u informatie over de organisator van de activiteit, de locatie, het tijdstip en de kosten. Ook is een korte omschrijving opgenomen. Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met de organisator van de activiteit of met Buurtsportcoach Osama Arrogi. De online versie van de Fitgids 55+ is te bekijken op de website van Sportstimulering Berg en Dal, **waar ook eventuele updates worden vermeld.**

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Badminton	Badmintonclub Groesbeek	Sporthal Heuveland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Woensdagavond 19:30 - 20:30 uur (competitiespelers en recreanten) woensdagavond Senioren vrij spelen: 19:30 -21:30 uur
Badminton	Kwiek Actieve Leefstijl	Sporthal Heuveland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Woensdagochtend van 09:00 uur tot 10:00 uur
Badminton	KBO Groesbeek o.l.v. Wim Wijers	Sporthal Heuveland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Dinsdagmiddag van 14:00 tot 15:30 uur
Beweegroute Mariëndaal	Stichting Vitaal Mariëndaal	Mariëndaalseweg, 6561 BA Groesbeek	Dinsdagochtend van 11:00 – 12:00 uur
Beweegpark zuid	Vitaal-zuid	Sportpark Zuid (achter veld 3) Nijerf 1, 6562 KW Groesbeek	Maandag Van 10.00 tot 11.00 uur. Woensdag van 13.30 tot 14.30 uur. Donderdag van 08:30 uur tot 09:30 uur.
Bridge	B.C. de Groebelton	Dorps huis De Slenk Reestraat 2, 6562 LK Groesbeek	maandag 13:30 – 16:00 vrij bridge woensdag 13:30 – 16:30 vrij bridge donderdag 19:30-22:45 competitie

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Badminton voor beginnende of gevorderde spelers. Deze activiteit kan op ieder sportniveau uitgevoerd worden individueel of in duo's	Senioren recreant: €155,- Senioren competitie (nylon): €185,- Senioren competitie (veren) €220,-	info@bcgroesbeek.nl
Badminton voor de recreant.	€50 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Badminton spelen	Niet vermeld	Wim Wijers, (024) 397 39 84
In park Mariëndaal is er een beweegroute gerealiseerd met apparaten om functioneel te kunnen trainen. De route is 1,5 kilometer en de apparaten zijn op ieder niveau te gebruiken.	Gratis	info@vitaalmariendaal.nl
Een onbeperkt abonnement op de fitnessapparaten en de beweegroute met daarbij deskundige begeleiding kost slechts € 9,95 per maand. Individueel trainen is ook mogelijk, dit is kosteloos	€ 9,95 per maand	INFO@VITAAL-ZUID.NL
Bridge is een boeiend kaartspel dat strategie, tactiek en gezelligheid combineert. Of u nu een beginner bent of een ervaren speler, bridge houdt uw geest scherp en versterkt sociale contacten. Speel in een ontspannen sfeer, ontmoet nieuwe mensen en geniet van uitdagende spellen. Bridge is dé perfecte mix van ontspanning en denksport!	Informatie volgt na aanmelding	Theo de Witte 0651691226 theodewitte@planet.nl Ronald Post 0627080625 ronaldenps@gmail.com

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Fysio Fitness	Fysio Groesbeek	Fysio Groesbeek Ambachtsweg 13b 6562 AZ Groesbeek	Maandag: 18:30u – 19:30 uur Woensdag: 18:00u – 19:00 uur Donderdag: 17:30u – 18.30 uur Vrijdag: 15.00u – 16.00 uur
Fit-Fun 45+	Anytime Fitness	Anytime Fitness Hoflaan 3, 6561 AV Groesbeek	Maandag 10:00 – 10:45 uur Woensdag 10:30 – 11:00 uur Vrijdag 10:30 – 11:15 uur
Fitness	Anytime Fitness	Anytime Fitness Hoflaan 3, 6561 AV Groesbeek	24/7 geopend
Golf	Golfclub Het Rijk van Nijmegen	Golfclub Postweg 17, 6561 KJ Groesbeek	Bekijk de site voor actuele wedstrijden/ Reserverings- mogelijkheden.
Ground Control Pilates	Kwiek Actieve Leefstijl	Wijkcentrum Op De Heuvel Ericastraat 39, 6561 VX Groesbeek	Vrijdag 13:00 tot 14:00 uur
Gym op vrijdag	KBO Groesbeek	Dorpshuis De Mallemolen Kloosterstraat 11, 6562 AT Groesbeek	Vrijdagmiddag 13:30 uur tot 14:30 uur
Hardlopen	Loopbegeleiding Let's Go	Starten op diverse locaties in de gemeente (Herberg Restaurant 't Zwaantje)	Bekijk het actuele lesrooster op de website.
Jeu de boules	KBO Groesbeek	Jeu-de-boules banen bij ZZG woonlocatie De Meent De meent 2, 6562 CZ Groesbeek	Dinsdag en donderdag Aanvang ± 13.00 uur (bij goed weer)

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Het is gezond om regelmatig te bewegen en dat op een verantwoorde manier te doen. Bij Fysio Fitness 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.	€90 per kwartaal (tenminste 10 bijeenkomsten)	024 785 09 74 info@fysiogroesbeek.nl
Fit-Fun 45+ combineert beweging, gezondheid en plezier met toegankelijke trainingen die mobiliteit, kracht, balans en conditie verbeteren. Iedereen kan in een veilige en gezellige omgeving werken aan een actieve levensstijl.	€45,95 per 4 weken incl. groepsles	024 202 0953 groesbeek@anytimefitness.nl
24/7 fitness met en zonder begeleiding	€45,95 per 4 weken	024 202 0953 groesbeek@anytimefitness.nl
Golfen in wedstrijd of recreatie vorm op een prachtige locatie in de gemeente.	Informatie volgt na aanmelding	(024) 397 66 44 bestuur@golfclubhetrijkvannijmegen.nl
Brengt je lichaam en geest in balans door middel van vloeiende bewegingen vanuit de romp-stabiliteit. Ground-Control Pilates is een work-out op de mat. Op je eigen tempo en binnen je eigen mogelijkheden maak je allerlei balans, spierversterkende en lenigheidsoefeningen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Een uurtje ontspannen gymnastiek voor senioren waar aandacht is voor het gehele lichaam.	Informatie volgt na aanmelding	KBO Groesbeek (024) 397 3165 kbogroesbeekdehorst@kpnmail.nl
Hardlopen op verschillende niveaus en diverse trainingen. Met een gediplomeerde hardlooptrainer aan de slag gaan om doelen te halen of om gezellig in groepsverband prachtige routes lopen.	Een 10-strippenkaart kost € 55, Een 20-strippenkaart kost € 98,=	info@loopbegeleiding-letsgo.nl 06-41 22 92 96
Het spelen van het bekende Jeu de Boules spel in onderling verband, waarbij zowel het wedstrijdelement als plezier in het spel centraal staat. Toegankelijk voor iedereen.	Informatie volgt na aanmelding	KBO Groesbeek (024) 397 3165 kbogroesbeekdehorst@kpnmail.nl

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Nordic Walking	Kwiek Actieve Leefstijl	De Wolfsberg Mookse baan 12 6562 KB Groesbeek	Maandag 09:30 – 10:30 uur
Nordic Walking	Kwiek Actieve Leefstijl	Herberg Restaurant 't Zwaantje Groesbeekseweg 106 6585 KH Groesbeek	Vrijdag 09:30 – 10:30 uur
Nordic Walking	Kwiek Actieve Leefstijl	Herberg Restaurant 't Zwaantje Groesbeekseweg 106 6585 KH Groesbeek	Zaterdag 09:00 – 10:30 uur
Nordic Walking	Nordic Walking Vereniging Groesbeek	De Wolfsberg Mooksebaan 12, 6562 KB Groesbeek (verzamelplek)	Bekijk de kalender op de site voor de actuele lessen
Sana Gym	Sanavit	Sanavit Ambachtsweg 3A, 6562 AZ Groesbeek	Maandag - Donderdag: 07:30 - 21:00 Vrijdag: 07:30 - 18:00 Zaterdag & Zondag: 08:00 - 12:30
Schaken	PION Groesbeek	de Mallemolen Kloosterstraat 11, 6562 AT Groesbeek	Vrijdag vanaf 20:00 uur
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Bassisschool Breedeweg Schoolweg 23, 6562 GD Groesbeek	Maandag 15:30 – 16:30 uur (niveau 2 – goed ter been)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Bassisschool Op de Horst Plaksestraat 3, 6562 LR Groesbeek	Maandag 18:30 – 19:30 uur (niveau 2 – goed ter been)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Sporthal Heuveland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Dinsdag 09:30 – 10:30 uur (niveau 2 – goed ter been)

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Iedere maandag is er een Nordic Walking wandeling onder begeleiding van vrijwilligers door de prachtige omgeving van Groesbeek. Iedereen is van harte welkom om deel te nemen.	€40 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Iedere vrijdag is er een Nordic Walking wandeling onder begeleiding van vrijwilligers door de prachtige omgeving van Groesbeek en Mook. Iedereen is van harte welkom om deel te nemen.	€40 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Iedere zaterdag is er een Nordic Walking wandeling onder begeleiding van vrijwilligers en ook de mogelijkheid om techniek training te volgen met een gecertificeerde trainer.	€75 a €85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Nordic Walking is wandelen met poles (stokken) wat zorgt voor een betere houding van de romp tijdens het wandelen en het verbetert de coördinatie en nog zoveel meer. Het is een complete body work-out.	De lessen, meestal op zaterdag, kosten € 10,00 per uur	silverriet@upcmail.nl www.nwvgroesbeek.nl
Binnen Sanavit beschikken we over onze Sanagym. Binnen onze Gym maken wij gebruik van de geavanceerde eGym cirkel. eGym is een geavanceerd fitnesssysteem dat gebruikt maakt van intelligente en volledig geautomatiseerde kracht- en cardiomachines.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	024 397 70 77 info@sanavit.nl
Schaakspel beoefenen in de vorm van een interne en een externe competitie, schaaktrainingen, toernooien enz.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Binnenlopen is altijd mogelijk. Een dag tevoren bellen naar 06-51277910 is genoeg om meteen een avond mee te kunnen doen.
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Sporthal Heuvelland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Woensdag 18:30 – 19:30 uur (niveau 1 – zeer actief, hartslag verhogend)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Sporthal Heuvelland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Vrijdag 09:30 – 10:30 uur (niveau 2 – goed ter been)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Sporthal Heuvelland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Vrijdag 10:30 – 11:30 uur (niveau 2 – goed ter been)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Sporthal Biga, Cranenburgsestraat 112, 6561 AR Groesbeek	Vrijdag 10:30 – 11:30 uur (niveau 3 – Zit gym)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	ZZG woonlocatie De Meent 2, 6562 CZ Groesbeek	Vrijdag 10:30 – 11:30 uur (niveau 3 – Zit gym)
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Basisschool Breedeweg Schoolweg 23, 6562 GD Groesbeek	Vrijdag 10:30 – 11:30 uur (niveau 3 – Zit gym)
Senioren sport	In Beweging sport	Sporthal Heuvelland, Ambachtsweg 8, 6562 AV Groesbeek	Dinsdag 15:30 – 16:30 uur
Sport en spel	Kwiek Actieve Leefstijl	Basisschool Op de Heuvel Ericastraat 39, 6561 VX Groesbeek	Vrijdag 10:30 – 11:30 uur (niveau 3 – Zit gym)

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Er wordt gesport in een lekker hoog tempo. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die zittend mee wilt doen, is welkom. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die zittend mee wilt doen, is welkom. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€52.50 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die zittend mee wilt doen, is welkom. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl
Bewegingslessen voor senioren waarbij aandacht is voor kracht, balans en een vleugje nostalgie.	Info na aanmelding. 2 gratis proeflessen	marian@inbewegingsport.nl 06 13 26 05 71
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die zittend mee wilt doen, is welkom. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Sportief wandelen	Kwiek Aciteve Leefstijl	De Wolfsberg Mooksebaan 12, 6562 KB Groesbeek	Donderdag 08:30 - 10:00 uur
Tafeltennis	Groesbeekse Tafeltennis Club GTTC	Tafeltennis Club GTTC Atelierweg 1, 6562 AS Groesbeek	Woensdagmiddag van 14:00 uur tot 16:00 uur
Tennis	Tennisvereniging Groesbeek	Cranenburgsestraat 23a, 6561 AM Groesbeek	Bekijk de site voor het lesaanbod
Qi gong	Kwiek Aciteve Leefstijl	Basisschool Op de Heuvel Ericastraat 39, 6561 VX Groesbeek	Donderdag 19:00 – 20:00 uur
Voetbal	De Treffers	Sportpark Zuid Nijerf 1, 6562 KW Groesbeek	Vrijdagavond 7 tegen 7 competitie
Voetbal	V.V. DVSG Groesbeek	V.V. DVSG Hoge Horst 54, 6562 LE Groesbeek	Publicatie activiteiten op de website
Voetbal	V.V. Germania	Sportpark Noord Nijmeegsebaan 5b, 6561 KE Groesbeek	Publicatie activiteiten op de website
Volleybal	IKAROS	Sporthal Biga, Cranenburgsestraat 112, 6561 AR Groesbeek	Publicatie activiteiten op de website
Vrijdagsgym o.l.v. mevr. Theunissen	KBO Groesbeek	Dorpshuis De Mallemolen Kloosterstraat 11, 6562 AT Groesbeek	Vrijdag 13:30 – 14:30 uur
Wandelen	Wandelsport- vereniging de Bosbesjes	(verzamelpunt) Parkeerplaats Houtlaan, achter de Blokker 6562 ZZ Groesbeek	Publicatie activiteiten op de website

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Een training Sportief Wandelen duurt één tot anderhalf uur en bestaat meestal uit een warming-up om de spieren los te maken, een stuk stevig doorwandelen, loopscholing, oefeningen met tempowisselingen en uitlopen en een cooling down.	€70 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Tafeltennis voor 50+. Op woensdagmiddag is er een openinloop voor 50 plussers om laagdrempelig te komen bewegen.	€140,- per seizoen	info@gttc.eu
Voor senioren is het mogelijk om tennistraining te volgen. Dit kan een enkele training zijn of een periode.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	robert@maximumtennis.nl of bel 06-13379773.
Qi gong is een Chinese trainingsvorm voor de geestelijke gezondheid. De eenvoudige effectieve bewegingen bevorderen je gezondheid en maken je lichaam sterk en soepel.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
7 tegen 7 voetbal 40+ (rennend)	€180,- per jaar	senioren@detreffers.nl
40+ voetbal (trainingen en wedstrijden)	€162,- per jaar	Telefoon: 06 13144262 Email: secretariaat@dvsg.nl
45+ voetbal (trainingen en wedstrijden)	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	(024) 397 2081 info@germaniagroesbeek.nl
Tijdens de volleybaltraining trainen ze op techniek en samenspel. De gemiddelde leeftijd is 40 jaar en ouder	€170 per seizoen	leden@ikaros.nl . www.ikaros.nl
Om mensen te stimuleren om (meer) te bewegen, organiseert de KBO dit groepje. Onder deskundige begeleiding komen ze hiervoor eens per week bijeen.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	KBO Groesbeek (024) 397 3165 kbogroesbeekdehorst@kpnmail.nl
Wandelvereniging de Bosbesjes organiseert clubavonden en clubdagen om te trainen voor diverse wandeltochten. Zelf organiseren ze de jaarlijkse bosbesjestocht.	€30 per jaar (* Deelname aan wandeltochten voor eigen rekening)	voorzitter@bosbesjes.nl (024) 397 57 96 www.bosbesjes.nl

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Wandelen	KBO Groesbeek o.l.v. Annelies Wijnhoven	Vertrekpunt voor deze wandelgroep is de parkeerplaats van voorheen de Coöp aan Muldershof	Donderdag om 09:45 uur
Wandelen	Wandelvereniging Magnus	Gasterij 't Groeske, Stationsstraat 9 6561 BZ Groesbeek	Publicatie activiteiten op de website * Noviomagumtocht op zondag 27 april 2025
Wandelgroepen 55 plus	Inwonersinitiatief	Parkeerterrein Albert Schweitzerstraat nabij Mooksebaan	Woensdag en donderdag (even weken) 09:00 – 12:00 uur
Wandelen (aandachtig)	Protestantse kerk	Vertrekpunt de Serre van de protestantse kerk Kerkstraat 18 6561 CC Groesbeek	Laatste woensdag van de maand 09:45 – 11:45 uur
Wandelenroutes in de regio	Diverse aanbieders	Routes in de regio, opgesteld door professionals Incl. goed weekend app voor op de telefoon.	Zelf in te plannen
Yoga	Zonnegroet	Zonnegroet Hoge Horst 33, 6562 LA Groesbeek	Maandag 09:00 – 10:00 uur 10:30 – 11:30 uur Dinsdag 09:00 – 10:00 uur 10:30 – 11:30 uur Woensdag 09:00 – 10:00 uur 10:30 – 11:30 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Wandelen in de omgeving van Groesbeek van ca. 2 uur.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	KBO Groesbeek (024) 397 3165 kbogroesbeekdehorst@kpnmail. nl
Als vereniging hebben ze het doel om de wandelsport te stimuleren. De leden van de vereniging doen mee aan diverse tochten in binnen- en buitenland en organiseren jaarlijks hun eigen Noviomagumtocht in en om Groesbeek.	€ 8 Novio- magnumtocht Andere kosten staan vermeld op de website	coordinator@wvmagnus.nl (024) 344 51 25 www.wvmagnus.nl
De wandelingen gaan door het buitengebied en door de bossen in of in de directe omgeving van Groesbeek over goed begaanbare paden. De deelnemers beschikken over een map met daarin omschrijvingen van circa veertig wandelingen, die zeer afwisselend zijn. Er wordt gewandeld zonder wandelstokken en honden	Gratis	Coördinator: Paul van den Boogaard (024) 397 33 75
Het eerste half uur wandelen we in stilte met een thema ter overdenking. Maar er wordt natuurlijk ook met elkaar gewandeld, ook die ontmoeting krijgt zijn plaats in de rijke natuur rond Groesbeek. In totaal wordt er een goed uur gewandeld, zo'n 4 kilometer.	Gratis	Ria Hopman riahopman@xs4all.nl www.pkn-groesbeek.nl
Op de website www.wandel.nl vindt u mooie routes in de buurt. Hierbij kunt u de bekende routes bekijken en wandelen. Kwiek Actieve Leefstijl heeft mooie wandelingen opgesteld in de buurt, dit is te vinden op de website. Op www.wandeleningroesbeek.nl vindt u oude en nieuwe routes in en om Groesbeek. <i>*Tip: download de app Outdooractive om alle wandel-/ fietsroutes te bekijken en gratis te gebruiken. De app is ook handig om te navigeren.</i>	Gratis	www.wandel.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/corona-virus www.wandeleningroesbeek.nl www.hartvandehorst.nl/natuur/wandelingen Applicatie voor de telefoon: Outdooractive
Je kunt yoga beoefenen voor de ontspanning, voor meer energie, om (rug)klachten te verlichten of te voorkomen, voor een gezond en sterk lichaam. De groepen bestaan uit minimaal drie en maximaal acht cursisten zodat iedereen voldoende aandacht krijgt.	€218,50 per seizoen (jan. – jul. 2026)	Angeline Willemse 024 397 24 05 www.zonnegroetgroesbeek.nl

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Yoga	Yogapraktijk Gaia	Yogapraktijk Gaia 1e Colonjes 7 6562 DL Groesbeek	Woensdag 18:45 – 20:00 uur Donderdag 13:30 – 14:45 uur 18:45 – 20:00 uur Vrijdag 09:30 – 10:45 uur
Yoga	House of Yoga	Active House Hulsbroek 3 6562 JG Groesbeek	Publicatie activiteiten op de website. Na intake ontvangt u meer informatie over de tijden.
Dynamic Tennis	Dynamic groep Heuvelland	Sporthal Heuvelland Ambachtsweg 8 6562 AV Groesbeek	Vrijdag 09:30 – 11:30 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
De (dagelijkse) beoefening van yoga, aangepast aan je mogelijkheden, verhoogt de kwaliteit van je leven op alle vlakken. Iedereen kan yoga beoefenen, ongeacht leeftijd, lichaamsbouw, conditie en ervaring.	€154 per seizoen (17 lessen)	Fieni Willems Theunissen 06 - 24366791 satyafieni@gmail.com www.yogapraktijkgaia.nl
HOY heeft een zeer ruim en divers aanbod aan lessen. Van inspannende lessen tot zeer ontspannende lessen en natuurlijk een mix hiervan. Onze lessen zijn er voor alle niveaus. Je hebt geen ervaring nodig.	Informatie en tarieven volgt na intake	+31 (0)24 397 75 55 info@active-studio.nl www.house-of-yoga.nl
Dynamic tennis is een combinatie van tennis, badminton en tafeltennis wordt gespeeld met een racket en een soft bal.	€40 per kwartaal	Hessel Terwisscha 06 11 04 04 97 en Geert Arens 06 20 33 89 46

Activiteit	Aanbieder	Locatie	Tijd
Activiteiten Op de Horst en Breedeweg Groesbeek			
Biljarten	De Horst	Cafe J. Hopmans Hoge Horst 56 6562 LE Groesbeek	Contact opnemen voor actuele tijden
Biljarten	De Letste stuiver	Café Oomen Reestraat 4 6562 LK Groesbeek	Contact opnemen voor actuele tijden
Biljarten	Dorpshuis De slenk	Dorpshuis de Slenk Reestraat 2 6562 LK Groesbeek	Elke middag na 14:00 uur
Biljarten	Biljartvereniging De Goei.J Ka.mer	Bond voor senioren Breedeweg Sint Antoniusweg 8c 6562 GB Groesbeek	Dinsdagavond Vrijdagavond Contact opnemen voor actuele tijden
Bewust Bewegen	Dorpshuis De slenk	Dorpshuis de Slenk Reestraat 2 6562 LK Groesbeek	Dinsdag 19:00 – 20:00 uur
Dansen voor senioren	Dorpshuis De slenk	Dorpshuis de Slenk Reestraat 2 6562 LK Groesbeek	vrijdag 14:00 tot 17:00 uur 2 januari, 6 feb., 6 maart, 3 april, 1 mei, 12 juni,
Gymnastiek Pret met Fred	Dorpshuis De slenk	Dorpshuis de Slenk Reestraat 2 6562 LK Groesbeek	Maandag 13:30 – 14:30 uur
Lijndansen	Bond voor senioren Breedeweg	Dorpshuis de Slenk Reestraat 2 6562 LK Groesbeek	Dinsdag 15 april, 6 en 20 mei 3 en 17 juni 14:00 – 16:00 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Activiteiten Op de Horst en Breedeweg Groesbeek		
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het kan op verschillende dagen en tijdstippen in de week.	Tarieven volgt na aanmelding	cafe.hopmans@hetnet.nl www.hartvandehorst.nl
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het kan op verschillende dagen en tijdstippen in de week.	Tarieven volgt na aanmelding	J.looijschelder@kpnmail.nl www.hartvandehorst.nl
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het kan op verschillende dagen en tijdstippen in de week.	Tarieven volgt na aanmelding	beheerdorpshuis@hartvandeorst.nl www.hartvandehorst.nl
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het is een ontspannen bezigheid.	Tarieven volgt na aanmelding	bvbsb@samenindebreedeweg.nl Tonnie Vos 06 38700893
Deze groep bestaat al meer dan 19 jaar en 'beweegt' ook al die jaren al 'bewust'. Een gezellige hechte groep die nieuwkomers met open armen ontvangt.	Tarieven volgt na aanmelding	www.hartvandehorst.nl beheerdorpshuis@hartvandeorst.nl
Deze activiteit is opgezet door het seniorenorkest Aldörum. Een leuke activiteit om met veel plezier in beweging te komen.	€5 per keer	www.hartvandehorst.nl beheerdorpshuis@hartvandeorst.nl
Lekker sporten en bewegen, we zien het steeds meer mannen en vrouwen tot op hoge leeftijd doen. De weldaad van regelmatig en intensief blijven bewegen is heel belangrijk. En vooral samen!	Tarieven volgt na aanmelding	www.hartvandehorst.nl beheerdorpshuis@hartvandeorst.nl
"Lijndansen" dient niet verward te worden met het "Country Line Dance". Bij onze lijndansgroep wordt op allerlei muziek gedanst zoals bijvoorbeeld de wals, de tango, de foxtrot of sirtaki.	Gratis voor leden (niet leden) €2 per keer	www.hartvandehorst.nl beheerdorpshuis@hartvandeorst.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Bewegen in Balans voor 70+	Vereniging 50Plus	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Dinsdag 11:00 - 12:00 uur
Bom Pilates	Kwiek Actieve Leefstijl	Dorpshuis Kerstendal Kerstendalseweg 17, 6571 BM Berg en Dal	Vrijdag 11:10 - 12:10 uur
Bridge voor beginners	BC de Groebelton	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 2	Woensdag 19:00 - 21:30 uur
Bridgeclub HLS	Bridgeclub Heilig	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Dinsdag 13:30 - 17:00 uur
Bridgen met Ryks	Ryks de Jong	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Maandag 14:00 - 16:30 uur
Damesfit met Alet	Alet Dikmen	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Donderdag 09:00 - 10:00 uur 10:00 - 11:00 uur
Dynamische Hatha Yoga	Yoga Times	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Woensdag 19:30 - 20:30 uur
Easy Flow Avond Yoga	Yoga Times	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Dinsdag 20:30 - 21:30 uur
Fietsplatform HLS	Bob Smulders	Op afspraak starten en eindigen in het Heilig Landstichting	Via het fietsplatform

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Functioneel bewegen voor 70-plussers om balans en mobiliteit te verbeteren.	€84 voor leden V50+ (14 lessen), €112 voor niet-leden	Hans Bartels (0620245760) jhhbartels@kpnmail.nl
Op gezellige, stimulerende muziek wordt er gewerkt aan je conditie, (bommen) beweeglijkheid en coördinatie.	Niet vermeld	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Leer bridge in 12 lessen van 2,5 uur, met theorie en praktijk.	€80 voor het eerste blok, €30 voor het leerboek (optioneel)	Theo de Witte (0651691226) en Ronald Post (0627080625)
Ontspannen bridgen voor spelers van elk niveau in een gemoedelijke sfeer.	€3,00 per persoon,	Ine Cox (0646149844) ine.cox@gmail.com
Verbeter uw bridgevaardigheden en oefen lesstof in een ontspannen setting.	€210 per persoon voor het seizoen; €10 per bijeenkomst	Ryks de Jong h.jong34@upcmail.nl
Fitnesslessen speciaal voor dames om fit en gezond te blijven.	€8,50 per les per kwartaal (13 lessen), €11 per losse les	Alet Dikmen (0681715347) aletdikmen@gmail.com
Een actieve yogastijl met vloeiende bewegingen en ontspanning.	€160 voor 14 lessen	Natalie Kramer (0651200152) natalie@yogatimes.nl
Hatha yoga met ademhalingstechnieken en balanshoudingen.	€160 voor 14 lessen	Natalie Kramer (0651200152) natalie@yogatimes.nl
Sluit je aan bij fietsliefhebbers voor gezamenlijke tochten.	Gratis	Aanmelden via fietsappHLS@gmail.com

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Fysiotherapie	Ysveld Fysio	Ysveld Fysio Zevenheuvelenweg 72, 6571 CK Berg en Dal	Maandag – vrijdag 08:00 – 21:00 uur
Ground control pilates	Kwiek Actieve Leefstijl	Dorpshuis Kerstendal Kerstendalseweg 17, 6571 BM Berg en Dal	Vrijdag 10:00 – 11:00 uur
Gymnastiek	KOM BIJ ONS Ouderenvereniging Berg en Dal	Dorpshuis Kerstendal Kerstendalseweg 17, 6571 BM Berg en Dal	Woensdag 10:30 – 11:30 uur
Hardlopen	Loopgroep de Vrije Lopers	Verzamelpunt bij Tennisvereniging Berg en Dal, Molenbosweg 10 6571 BA Berg en Dal	Dinsdag 19:30 tot 20:45 uur
Jeu de Boules	Jeu de Boules Club Berg en Dal	Dorpshuis Kerstendal Kerstendalseweg 17, 6571 BM Berg en Dal	Elke woensdagmiddag
Kundalini Yoga voor 50-plussers	Harten 3 Kundalini Yoga Berg en Dal	Harten 3 Stollenbergweg 17 6572 AE Berg en Dal	Publicatie activiteiten op de website.
Nordic Walking	Kwiek Actieve Leefstijl	Hotel Erica Molenbosweg 17, 6571 BA Berg en Dal	Dinsdag 09:30 – 11:00 uur
Pilates	Vereniging 50Plus	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Dinsdag 09:00 – 10:00 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Wil jij werken aan jouw fitheid en de kans op terugkerende pijnklachten verkleinen? Heb je behoefte aan persoonlijk trainingsadvies van een van onze gespecialiseerde fysiotherapeuten?	t/m mei €36,50 per maand, vanaf juni €46,50 per maand	024 348 05 51 info@ysveldfysio.nl
Brengt je lichaam en geest in balans door middel van vloeiende bewegingen vanuit de romp-stabiliteit. Ground-Control Pilates is een work-out op de mat	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Gymnastieklessen onder deskundige begeleiding voor 55-plussers.	Lidmaatschap bedraagt €30 per jaar Meerprijs voor deelname aan extra activiteiten. Info volgt na aanmelding	Marijke van Beurden en Hannie Vorstenbosch kombijonsbergendal@gmail.com
Hardlopen in een ontspannen sfeer en op eigen niveau, begeleid door ervaren trainers.	€ 180,- per kalenderjaar (incl. lid-maatschap van de KNAU en verzekering)	info@vrijelopers.nl
Gezellig samen bezig zijn met het spel Jeu de boules.	Gratis	info@bergendal-onsdorp.nl
Iedereen kan tot op hoge leeftijd kundalini yoga op zijn of haar eigen niveau beoefenen. Met deze yogavorm leer je jezelf beter kennen. Het is een mix van dynamische oefeningen, helende houdingen, mantra's en meditaties.	€12 per les	Christine 06-21800364
Bewegen in de buitenlucht is gezond en goed voor sociale contacten.	€40 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Versterk je core en verbeter je houding met Pilates.	€84 voor leden V50+ (14 lessen), €112 voor niet-leden per seizoen	Hans Bartels 0620245760 jhhbartels@kpnmail.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Sportief wandelen	Vereniging 50Plus	Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig Landstichting Zaal 3	Dinsdag 10:30 - 11:45 uur
Stoelyoga online	Kundalini Yoga Berg en Dal	Kundalini Yoga Berg en Dal biedt dit online aan	Niet gespecificeerd
Tennis	Tennisvereniging Berg en Dal	Molenbosweg 10, Berg en Dal	Niet gespecificeerd
Wandelen in en rond HLS	Annelies van Gunst	(Verzamelplek) Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig	2e en 4e vrijdag van de maand om 14:00 uur
Wandeling in de natuur met het Bosduiveltje	Helen van der Ven	(Verzamelplek) Dorpshuis De Bosduivel Johanneslaan 4, 6564 AG Heilig	8x per jaar op woensdagochtend van 09:30 uur tot 12:30 uur
Wandelplatform HLS	Bob Smulders	Op afspraak starten en eindigen in het Heilig Landstichting	Via app-groep
Yin Yoga	Yoga Times	Dorpshuis de Bosduivel: Zaal 3	Woensdagavond van 18:00 uur tot 19:00 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Begeleide wandelingen om fit te blijven.	€70 voor leden V50+ (14 lessen), €98 voor niet-leden	Hans Bartels 0620245760 ijhbartels@kpnmail.nl
Offline en online lesprogramma stoelyoga	€ 88,- voor 8 lessen	Christine 06-21800364
Tennislessen en activiteiten voor verschillende niveaus.	Lidmaatschap vereist	info@tvbergendal.nl 024 6842855
Ontdek de omgeving tijdens gezamenlijke wandelingen.	€10 voor 5 wandelingen of €3 per keer.	Annelies van Gunst anneliesvgunst@gmail.com
Educatieve natuurwandelingen voor jong en oud.	€35 voor 8 wandelingen of €5 per wandeling	Helen van der Ven helenvanderven@gmail.com
Sluit je aan bij wandelliefhebbers voor gezamenlijke tochten.	Gratis	Aanmelden via wandelappHLS@gmail.com
Rustige yogavorm met diepe ontspanning en stretchoefeningen.	€160 voor 14 lessen	Natalie Kramer (0651200152) natalie@yogatimes.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Aikido	Aikido Beek Ubbergen	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Donderdag 09:15 – 10:45 uur
ODI Gymclub dames 60+	ODI Gymclub	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Informatie en tarieven volgt na aanmelding
Ontspannen bewegen	Kwiek actief leefstijl	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Dinsdag 10:30 - 11:30 uur
Petanque	Petanque Vereniging Beek	Petanque Vereniging Beek Alde Weteringweg 3, 6573 AZ Beek- Ubbergen	Maandag 19:00 – 21:00 uur Woensdag 14:00 – 16:00 uur Donderdag 19:00 – 21:00 uur Zaterdag 14:00 – 16:00 uur
Pilates bij knie- en heupartrose	ZilverFysio	ZilverFysio, Rijksstraatweg 171, 6573 CN Beek- Ubbergen.	Informatie volgt na aanmelding
Small group training voor ouderen.	ZilverFysio	ZilverFysio, Rijksstraatweg 171, 6573 CN Beek- Ubbergen.	Donderdag 15:00 – 16:00 uur
Sport en spel	Kwiek actieve leefstijl	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Woensdag 13:30 – 14:30 uur (niveau 3 – zit gym)
Sport en spel	Kwiek actieve leefstijl	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	14:45 – 15:45 uur (niveau 2 – goed ter Woensdag been)

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Ervaar de kracht van harmonie met Aikido! Een sierlijke Japanse krijgskunst die balans, zelfvertrouwen en innerlijke rust brengt. Geschikt voor jong en oud, met of zonder ervaring.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Brigitte Soller 06- 54 96 22 71
Gymclub voor dames 60+	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Elly Roggeveen a.roggeveen5@kpnplanet.nl 024-6842816
Ontspannen Bewegen is een bewegingsles voor senioren die rustig, binnen haar/zijn eigen vermogen en met aandacht willen bewegen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
Het spelen van het bekende Jeu de Boules spel in onderling verband, waarbij zowel het wedstrijdelement als plezier in het spel centraal staat.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	0644640023 kees@keesrijk.nl www.pv-beek.nl
Een 10-weekse training voor mensen met knie- of heupartrose, met aandacht voor beweging, voeding, slaap, ademhaling en immuunsysteem. Inclusief intake, groepsles en online thuisprogramma.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Anne Bours anne@zilverfysio.nl 06-25377097. www.zilverfysio.nl
Voor wie een rustige, kleinschalige training zoekt met professionele begeleiding. Focus op kracht, balans, uithoudingsvermogen en valpreventie. Maximaal 6 deelnemers voor optimale aandacht. Doe mee!	€65 per maand	Anne Bours anne@zilverfysio.nl 06-25377097. www.zilverfysio.nl
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die zittend mee wilt doen, is welkom. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl/

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Sport en spel	Kwiek actieve leefstijl	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Woensdag 16:45 – 17:45 uur (niveau 1 – zeer actief, hartslag verhogend)
Sportief wandelen	Kwiek actieve leefstijl	Wisselend omgeving Beek	Woensdagochtend 09:30 uur tot 11:00 uur
Vitaal 50-plus	ZilverFysio	ZilverFysio, Rijksstraatweg 171, 6573 CN Beek- Ubbergen.	Informatie volgt na aanmelding
Valpreventie: In Balans	ZilverFysio	ZilverFysio, Rijksstraatweg 171, 6573 CN Beek- Ubbergen.	Informatie volgt na aanmelding
Voetbal 45+	BVC'12	BVC'12 Alde Weteringweg 1, 6573 AZ Beek- Ubbergen	Niet vermeld
Wandeltocht (De Kalorama)	Stichting De Kalorama wandeltocht	(Startlocatie) Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Zaterdag 30 en Zondag 31 mei 2026 (Vanaf 7 uur)
Wandelen (Beweegroute) Beek Beweegt	Inwonersinitiatief	(Startlocatie) Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek- Ubbergen	Maandag 11:00 – 12:00 uur Woensdag 11:00 – 12:00 uur Vrijdag 11:00 – 12:00 uur
Jogging Football	BVC'12, DDV'23 en SC Millingen	Afwisselend op de sportparken van BVC'12, DDV'23 en SC Millingen	Zaterdag 14:30 – 15:30 uur
Tennis en Padel	TV De Oorsprong	TV De Oorsprong Alde Weteringweg 6 6573 AZ Beek	Informatie volgt na aanmelding

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl
Een training Sportief Wandelen duurt één tot anderhalf uur en bestaat meestal uit een warming-up om de spieren los te maken, een stuk stevig doorwandelen, loopscholing, oefeningen met tempowisselingen en uitlopen en een cooling down.	€70 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl
Een uniek 10-weeks krachtprogramma voor herstel na ziekenhuisopname of lichamelijke achteruitgang. Twee keer per week trainen, met voedingstips en begeleiding voor meer kracht, balans en mobiliteit.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Anne Bours anne@zilverfysio.nl 06-25377097. www.zilverfysio.nl
Valpreventie verlaagt het valrisico met 61%. Met kracht- en balansoefeningen, leren vallen én aandacht voor o.a. medicatie, voeding en omgevingsfactoren werken we aan veilig bewegen.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Anne Bours anne@zilverfysio.nl 06-25377097. www.zilverfysio.nl
Voetbaltraining en competitie	Niet vermeld	06 29933488 https://www.bvc12.nl
Al vanaf 1936 wordt deze wandeltocht georganiseerd en is onlosmakelijk verbonden met verpleeghuis Kalorama in Beek. Hoofddoel is de bewoners van Kalorama in de belangstelling te zetten. De opbrengst van de tocht komt geheel ten goede aan extra activiteiten en middelen voor de bewoners.	€5 - €7 voor de wandeltocht	www.kaloramawandeltocht.nl
In het centrum van Beek is er een beweegroute gerealiseerd met bordjes. Er wordt gebruik gemaakt van straatmeubilair om functioneel te kunnen trainen. De route is 2 kilometer en de oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren.	Gratis	beekbeweegt@gmail.com www.kulturhusbeek.nl
Lekker een balletje trappen voor de plezier met Walking Football. Iedereen is welkom ongeacht niveau of geslacht.	Info volgt na aanmelding	Hans Bartels 06-15450313
Tennislessen en activiteiten voor verschillende niveaus en leeftijden. Als enige in de gemeente de mogelijkheid om te Padellen.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	024 - 68 427 25 info@tvdeoorsprong.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Fietsen	De Kwieke Beekse ouderen	Vertrek vanaf het tunneltje bij Alde Wateringweg Beek - Ubbergen	Maandag 13:00 – 15:00 uur (mag ook met een E-bike)
Bewust ouderen Fitness	De Kwieke Beekse ouderen	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek-Ubbergen	Maandag 16:45 uur tot 17:45 uur
Lijndansen	De Kwieke Beekse ouderen	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek-Ubbergen	Woensdag 10:30 – 11:30 uur
Koersbal	De Kwieke Beekse ouderen	Kalorama 't Höfke Verbindingsweg 6, 6573 BV Beek - Ubbergen	Woensdag 14:30 – 15:30 uur
Denksporten en Behendigheidsspellen	De Kwieke Beekse ouderen	Kulturhus Beek Roerdompstraat 6 6573 BH Beek-Ubbergen	Iedere 1 ^e donderdag van de maand

Omschrijving	Kosten	Info en contact
Met een leuk gezelschap met de fiets op pad om de te fietsen in de omgeving. Er worden routes gereden van ongeveer 10 á 15 km.	Voor leden gratis, info volgt na aanmelding	Gérard Tesser Tel: 024- 3226377 Mail: tesserssenior@hotmail.com
Onder deskundige begeleiding wordt er bewust bewogen. Alle trainingselementen komen aanbod zoals: lenigheid, kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen	Voor leden gratis, info volgt na aanmelding	Gérard Tesser Tel: 024- 3226377 Mail: tesserssenior@hotmail.com
Zin in plezier en vriendschap? Dans mee met lijndansen! Geen partner? Geen probleem! Gewoon genieten van muziek en bewegen, Ontdek de wereld van lijndansen: kom langs en voel de energie!	Voor leden gratis, info volgt na aanmelding	Gérard Tesser Tel: 024- 3226377 Mail: tesserssenior@hotmail.com
Koersballen is een leuke, ontspannende teamsport. Er wordt met ballen over een mat gegooid die een bepaalde koers volgen en die op de juiste plek moeten eindigen.	Voor leden gratis, info volgt na aanmelding	Gérard Tesser Tel: 024- 3226377 Mail: tesserssenior@hotmail.com
Een gezellige samenkomst waarbij er gedaan wordt aan denksporten, darten, sjoelen en biljarten.	Voor leden gratis, info volgt na aanmelding	Gérard Tesser Tel: 024- 3226377 Mail: tesserssenior@hotmail.com

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Begeleid trainen	Fysiotherapie Ooij	Fysiotherapie Ooij Reinier van Ooiplein 3 6576 BT Ooij	Maandag 18:30 – 21:00 uur dinsdag 18:30 – 21:00 uur Donderdag 18:30 – 21:00 uur
Beweegpark Ooij	Inwonersinitiatief	De beweegtuin is gelegen aan de Prins Bernhardstaat 3 6576 BB Ooij	Woensdag 10:00 – 11:00 uur
Bridge	B.C. Hoog Laag	Dorpshuis De Sprong Prins Bernhardstraat 3, 6576 BB Ooij	Maandag 13:00 – 16:30 uur
Biljarten	KBO Ooij	Dorpshuis De Sprong Prins Bernhardstraat 3, 6576 BB Ooij	Dinsdag 13:00 15:30 uur
Fysio fitness (Train je Fit)	Fysiotherapie Ooij	Fysiotherapie Ooij Reinier van Ooiplein 3 6576 BT Ooij	Informatie volgt na Intake
Fitness en groepslessen	Radicalsports	Radicalsports De Bouwkamp 13 D/E 6576 JX Ooij	Zie lesrooster Radicalsports
Jeu De Boules	Jeu de Boules vereniging De Zilveren kogels	De Zilveren kogels Koningin Julianalaan 63, 6576 AP Ooij	Informatie volgt na aanmelding
Koersbal	KBO Ooij	Dorpshuis De Sprong Prins Bernhardstraat 3, 6576 BB Ooij	Maandag 14:00 – 16:00 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Wil je je klachten onder controle houden? Je lijf sterker maken? Fitter worden? Kom dan begeleid trainen op de praktijk	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	024 – 6631421 info@fysiotherapie-ooij.nl
Alle ouderen uit Ooij en omgeving die graag met elkaar of alleen in beweging willen komen of blijven. Het beweeguur is onder begeleiding van een coach	Gratis	Kom gerust eens kijken op woensdag. Buurtsportcoach Osama Arrogi Osama.arrogi@fortewelzijn.nl
Bridgeclub die zich richt op 65-plussers, biedt gelegenheid om het kaartspel bridge te spelen en sociale contacten te onderhouden	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	https://15016.bridge.nl
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het kan op verschillende dagen en tijdstippen in de week.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	KBO Ooij 024 663 1932
Fysiofitness is speciaal voor mensen die lekker een uurtje willen bewegen. Als begeleiders houden we rekening met je lichamelijke klacht. Er is aandacht voor conditie, kracht, lenigheid, maar ook balans en coördinatie.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	024 – 6631421 info@fysiotherapie-ooij.nl
Radicalsports is een kleinschalige sportschool in Ooij die een divers aanbod heeft in groepslessen en de mogelijkheid biedt om vrij te trainen.	Verschilt naar eigen wens	https://radicalsports.nl/site/
Het spelen van het bekende Jeu de Boules spel in onderling verband, waarbij zowel het wedstrijdelement als plezier in het spel centraal staat.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	De Zilveren kogels 06 83 14 41 74
Koersballen is een leuke, ontspannende teamsport. Er wordt met ballen over een mat gegooid die een bepaalde koers volgen en die op de juiste plek moeten eindigen.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	KBO Ooij 024 663 1932

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
55+ Gym	BadBeek	Sportpark BVC'12 Alde Weteringweg 1 6573 AZ Beek- Ubbergen	Donderdag 09:30 – 10:30 uur
Sport en spel	Kwiek actieve leefstijl	Dorpshuis De Sprong Prins Bernhardstraat 3, 6576 BB Ooij	Dinsdag 13:15 – 14:00 uur (niveau 3 – zit gym)
Tennis	S.V.O. Tennis	SVO Tennis Rietlanden 1 6576 EA Ooij	Raadpleeg de website voor meer informatie
Jogging Football	BVC'12, DDV'23 en SC Millingen	Afwisselend op de sportparken van BVC'12, DDV'23 en SC Millingen	Zaterdag 15:00 – 16:00 uur
Yoga voor 50+	KBO Ooij	Dorpshuis De Sprong Prins Bernhardstraat 3, 6576 BB Ooij	Donderdag

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Oefeningen speciaal voor het oudere lichaam. Één uur lang in beweging . Geen apparatuur alleen maar los materiaal omdat dat goed is voor het verbeteren van de coördinatie. Onze oefeningen zijn gebaseerd op de bewegingen van het dagelijks leven.	€35 per maand (abonnement groepslessen)	badbeek@gmail.com 06 51 95 60 99
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die zittend mee wilt doen, is welkom. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactieveleefstijl.nl
Tennis kun je nog prima tot op hoge leeftijd beoefenen, Bij de tennisvereniging bieden ze een breed scala aan activiteiten en toernooi aan. Ook is er de mogelijkheid om vrij te tennissen.	€125 per jaar	Alexander Elfrink (06-81694165) Svotennis@outlook.com
Lekker een balletje trappen voor de plezier met Walking Football. Iedereen is welkom ongeacht niveau of geslacht.	Tot 28 juni Gratis	Hans Bartels 06-15450313
Yogalessen voor KBO leden.	€100 voor 10 lessen, voor leden van de KBO.	KBO Ooij 024 663 1932 ernadriessen1959@gmail.com

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Badminton	Switch'82	Kulturhus Leuth Reusensestraat 4, 6578 AN Leuth	Dinsdag 19:30 – 20:30 uur
Bewegen op muziek	Kulturhus Leuth	Kulturhus Leuth Reusensestraat 4, 6578 AN Leuth	Dinsdag 16:00 uur tot 17:00 uur
Biljarten	Biljardclub SDE	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Dinsdag 19:30 – 20:30 uur
Biljarten	Biljardvereniging senioren	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Donderdag 13:00 – 17:00 uur
Biljarten	Biljardvereniging BVOO	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Maandag 20:00 – 23:30 uur
Darten	Organisatie Darten	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Vrijdag (laatste vrijdag van de maand) 20:00 – 0:00 uur
Koersbal	Seniorenvereniging Leuth	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Woensdag 14:00 – 16:00 uur
Korfbal	Out-Fit	Activiteitenpark Spaldrop	Woensdag 19:30 – 20:30 uur
Kekerommetje	Vitaal Kekerdom	(Verzamelplek) Kulturhus Kekerdom Schoolstraat 7 6579 AN Kekerdom	Dinsdag 09:30 - 10:30 uur

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Badmintonnen voor de leeftijden van 18 tot 88 jaar. Trainen mag en vrij spelen mag ook. Tijden zijn voor het vrij spelen. Iedereen is welkom, ook beginners.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	TAC@switch87.nl www.switch87.nl
Een sportief uurtje waarbij aan conditie wordt gewerkt op muziek.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Bert van Swelm 024-6631727
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het is een ontspannen bezigheid.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Eef de Beyer e.beyer2@chello.nl
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het is een ontspannen bezigheid.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	seniorenverenigingleuth@outlook.com 024 – 66 31 727
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het is een ontspannen bezigheid.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	familievanzutphen@upcmail.nl
Darten op een gezellige manier. Het is ook nog eens erg goed voor het geheugen.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Jordyengelen@hotmail.com
Koersballen is een leuke, ontspannende teamsport. Er wordt met ballen over een mat gegooid die een bepaalde koers volgen en op de goede plek eindigen	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	seniorenverenigingleuth@outlook.com 024 – 66 31 727
Korfballen op recreantenniveau. Lekker 1 keer in de week actief zijn.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Rutger Merks 06 – 24 626 801
Er zijn 3 routes variërend in lengte en zwaarte. voor de oefeningen maak je gebruik van het straatmeubilair. De looproute is altijd rechtdoor, tenzij anders aangegeven.	Gratis	Vitaalkekerdom@gmail.com

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Looptraining (Hardlopen)	Loopgroep Ooijpolder	Haafakker 102 6578 BX Leuth	Zie de website voor de actuele tijden en activiteiten.
Senioren gym	Seniorenvereniging Leuth	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Donderdag 09:30 -10:30 uur
Stoel Yoga	Nora Stoelyoga	Kulturhus Kekerdom Schoolstraat 7 6579 AN Kekerdom	Maandag 14:00 -15:00 uur Donderdag 10:00 -11:00 uur
Tennis	Tennisvereniging Leuth	Tennisvereniging Leuth Morgenstraat 5, 6578 JC Leuth	Vrij in te plannen
Voetbal	FC Kekerdom United	Activiteitenpark Spaldrop	Maandag 19:00 – 20:00 uur
Volleybal (Dames)	Switch '87	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Woensdag 20:30 uur tot 22:00 uur
Yoga in de Polder	Zielenzorg en handvatten	De Vriendenkring Steenheuvelsestraat 39 6578 AB Leuth	Woensdag 18.00 – 18.30 Stoelyoga 19.00 - 20:.00 Yoga 20.30 - 21:.30 Yoga

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Fanatieke en gezellige groep, die regelmatig wedstrijden lopen. Minimale duurloop 1 uur 30 minuten, wedstrijdtempo 10 km: 4 tot 5 minuut 30	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	info@loopgroepooijpolder.nl
Senioren gym onder leiding van Rik Kremer	Niet vermeld	Bert van Swelm 024-6631727
Mijn naam is Nora en ik geef wekelijks groepslessen in stoelyoga. Stoelyoga is een toegankelijke manier om actief te blijven en ontspanning te vinden. De oefeningen worden uitgevoerd op een stoel en zijn effectief voor ieder lichaam en op elke leeftijd. Het verbetert flexibiliteit en kracht in een tempo dat bij je past en met aandacht voor rust en beweging.	€11 per les. Strippenkaart en beschikbaar voor 8 of 12 lessen.	Nora Slotman nora.stoelyoga@gmail.com
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.	€115 per seizoen	024 663 2507 info@tvleuth.nl
Voetbaltraining voor 45-plussers.	Niet vermeld	Rutger Merks 06 – 24 626 801
Heb je ooit volleybal gespeeld of lijkt het je leuk om het te leren, kom dan een keer tijdens een trainingsavond langs bij Switch '87.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	secretaris@switch87.nl
De les bestaat naast ademhalingsoefeningen uit staande, zittende en liggende oefeningen. We sluiten af met ontspanningsoefeningen met muziek.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Angelique Brok-Verhoeven yogaindepolder@hotmail.com 024-3249700

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Badminton	Switch'87	Sporthal de Duffelt Prins Bernhardstraat 5, 6566 CA Millingen aan de Rijn	Maandag 15.30 – 16.30 uur
Badminton	Aksios	Sporthal de Duffelt Prins Bernhardstraat 5, 6566 CA Millingen aan de Rijn	Woensdag 20:00 – 21:30 uur
Bewegen met Wendy en Wendy	Wendy & Wendy	Sporthal de Duffelt Prins Bernhardstraat 5, 6566 CA Millingen aan de Rijn	Vrijdag 09:00 tot 10:00 uur
Beweegtuin	SWOM	Sportpark de Hove Hoefseweg 21 6566 WP Millingen aan de Rijn	Woensdag 14:30u – 15:30u donderdag 10:00u – 11:00u
Biljarten	Biljartvereniging Janssen & Janssen	Cafe Janssen & Janssen Heerbaan 55, 6566 ED Millingen aan de Rijn	Donderdag 12:00-18:00 uur Zondag 12:00-18:00 uur
Bridge	Embecé '94	Café 't Fuske Sint Antoniusplein 8 6566 EB Millingen Aan De Rijn	Maandagavond vanaf 19:15 uur
Darten	DCM'99	Heerbaan 55 6566 ED Millingen aan de Rijn	Bekijk Facebookpagina
Fit-Fun 50+	Anytime Fitness	Heerbaan 264, Millingen aan de Rijn	Maandag- en vrijdagochtend. Bekijk de site voor de tijden.

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
Badmintonnen voor de leeftijden van 18 tot 88 jaar. Trainen mag en vrij spelen mag ook. Tijden zijn voor het vrij spelen. Iedereen is welkom, ook beginners.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	TAC@switch87.nl www.switch87.nl
Ben je op zoek naar een plek waar je sportief bezig kunt zijn én nieuwe mensen kunt ontmoeten? Bij Aksios verwelkomen we iedereen of je nu een beginner bent die net zijn eerste racket oppakt, of een gevorderde speler die van een uitdaging houdt.	€90 per seizoen	06-30497220 info@aksios.nl www.aksios.nl
Op vrijdagmorgen is er in de Sporthal de gezellige sportgroep van Wendy & Wendy. Een grote zaal en het zou leuk zijn als meerdere personen zich aanmelden. Leuk meedoen, niets moet.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Contactformulieren beschikbaar op de website www.kbomillingen.nl
Elke week een gevarieerd beweegprogramma in de beweegtuin: van buikspieroefeningen tot spelvormen. Voor elk niveau, gratis en zonder aanmelding. Bij slecht weer sporten we binnen!	Gratis	0481-431105 info@swom-millingen.nl
Samen biljarten op een gezellig en leuk niveau. Het kan op verschillende dagen en tijdstippen in de week.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding vermeld	+31650276924 Contact@cafejanssenenjanssen.nl
Bridgeclub die zich richt op 65-plussers, biedt gelegenheid om het kaartspel bridge te spelen en sociale contacten te onderhouden	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	0481432541
Darten op een gezellige manier. Het is ook nog eens erg goed voor het geheugen.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	06 24188920 robbraam53@gmail.com
Fit-Fun 50+ combineert beweging, gezondheid en plezier met toegankelijke trainingen die mobiliteit, kracht, balans en conditie verbeteren. Iedereen kan in een veilige en gezellige omgeving werken aan een actieve levensstijl.	€45,95 per 4 weken	0481 200 004 millingen@anytimefitness.nl

Activiteit (a/z)	Organisator	Locatie	Tijd
Fitness	Anytime Fitness	Anytime Fitness Heerbaan 264, Millingen aan de Rijn	24/7 geopend
Fysio Fitness	Fysiotherapie Millingen	Fysiotherapie Millingen Rustenburgweg 16 6566 AN Millingen aan de Rijn	Dinsdag: 18.00 - 19.00 uur 19.00 - 20.00 uur 20.00 - 21.00 uur Woensdag 9.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.30 uur Donderdag 08.00 - 09.00 uur.
Jeu-de-Boules	KBO Millingen	Jeu-de-boulesbaan Brahmstraat	Dinsdag Vanaf 14:00 uur
Tennis	Tennisvereniging PIT	Tennisvereniging PIT Hoefseweg 27, 6566 WP Millingen aan de Rijn	Vrij in te plannen
Nordic Walking	KBO Millingen	Start bij IJssalon Clevers (zomer) / Kookdoom (winter)	Dinsdag 10:00 uur (zomer), 13:00 uur (winter)
Sport en spel	Kwiek actieve leefstijl	Sporthal de Duffelt Gengske 10, 6566 WB Millingen aan de Rijn	Woensdag 08.45 – 09.45 uur (niveau 1 – zeer actief, hartslag verhogend)
Sport en spel	Kwiek actieve leefstijl	Sporthal de Duffelt Gengske 10, 6566 WB Millingen aan de Rijn	Vrijdag 10.15 – 11.15 uur (niveau 3 – Zit gym)
Volleybal	Switch'87	Gengske 10, 6566 Sporthal De Duffelt	Gemengd: Maandag 09:30 – 11:00 Dames*: Maandag 20:00 – 21:30 Gemeng*: Dinsdag 20:00 – 21:30 (*) spelen in de recreantencompetitie

Omschrijving	Kosten	Info & Contact
24/7 fitness met en zonder begeleiding	€45,95 per 4 weken	0481 200 004 millingen@anytimefitness.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.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	tel: 0481-431573 info@fysiomillingen.nl
Er is momenteel een klein groepje, maar nieuwe spelers zijn welkom. Kom vrijblijvend langs, het is een spel dat goed is voor je vitaliteit, met na afloop een kopje koffie of thee en een praatje	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Contactformulieren beschikbaar op de website www.kbomillingen.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.	€ 164,- per jaar	secretariaat@tvpit.nl +31 481 432 695
Bij goed weer wordt Nordic Walking georganiseerd. In de zomer start de wandeling om 10.00 uur bij "IJssalon Clevers", in de winter om 13.00 uur bij "Kookdoom". Na afloop is er tijd voor een drankje en een praatje.	Informatie en tarieven volgt na aanmelding	Contactformulieren beschikbaar op de website www.kbomillingen.nl
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactievel leefstijl.nl
De les bestaat uit een scala aan bewegingsvormen. Bij de oefeningen gebruiken ze allerlei materialen en vaak op muziek. Iedereen die goed ter been is, kan meedoen. Gekwalificeerde docenten geven de lessen.	€85 per seizoen	kwiekal@kpnmail.nl www.kwiekactievel leefstijl.nl
Heb je ooit volleybal gespeeld of lijkt het je leuk om het te leren, kom dan een keer tijdens een trainingsavond langs bij Switch '87. Het schema vind je hieronder. Je kunt een paar keer gratis meetrainen om te zien of het bevalt.	Recreanten: €30,- Recreanten competitie: € 35,- Per kwartaal	TAC@switch87.nl

Volgende editie ook een vermelding in dit boekje?
Mail naar info@sportstimuleringbergendal.nl

Colofon

Sportstimulering Berg en Dal
Atelierweg 12 6562AS Groesbeek

E: info@sportstimuleringbergendal.nl
W: www.sportstimuleringbergendal.nl

Dit is een uitgave van:
De gemeente Berg en Dal en
Sportstimulering Berg en Dal

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontfen