

GO FIT-GIDS

2025-2026

Bewegen, cultuur
& ontmoeten in
gemeente Waalwijk



fit



doe
mee!



Draai
deze gids om
voor informatie
van Uniek Sporten
Midden Brabant



SPORT GEZONDHEID
CULTUUR BEWEGING

WWW.GOWAALWIJK.NL



Blijf ontdekken

blijf genieten

Sport en cultuur zijn heel belangrijk voor mij. Op het sportveld en bij het toneel heb ik mijn beste vrienden leren kennen. Ik blijf fit door wekelijks een rondje hard te lopen. Ook vind ik het heerlijk om een wedstrijdje padel te spelen met vrienden of samen een potje te schaken.

Sporten, bewegen en iets doen met cultuur is goed voor iedereen. Het maakt je blij en helpt om gezond en fit te blijven, zowel in je lichaam als in je hoofd. Ook ontmoet je er andere mensen door en voel je je meer verbonden.

In de gemeente Waalwijk is er veel te doen. Er zijn allerlei sporten en bewegingsactiviteiten. Ook op het gebied van cultuur is er genoeg te zien, te doen en te proberen. Voor iedereen is er iets wat past!

In deze GO Fit-gids hebben we het aanbod voor 50-plussers verzameld. Ook hebben we activiteiten opgenomen voor mensen met een beperking. Deze vind je aan de andere kant van het boekje. We hopen dat je met deze gids iets leuks vindt om te doen.

Veel plezier!

Timon Klerx
Wethouder Sport en Cultuur

Gemeente  **Waalwijk**





Mindervalidentoilet aanwezig



Rolstoeltoegankelijk



Geschikt voor deelnemers met een gehoorbeperking



Geschikt voor deelnemers met een visuele beperking



Dementievriendelijke organisatie

21 Overzicht activiteiten **Waalwijk**

77 Overzicht activiteiten **Sprang-Capelle**

97 Overzicht activiteiten **Waspik**

- 12 Even voorstellen: beweegcoaches Annika en Ine
- 13 Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?
- 14 Ik sta sterk: Valpreventie cursussen
- 15 Test uw kennis!
- 16 Algemene tips!
- 17 Antwoorden kennisquiz
- 18 Jeu de boules baantjes
- 19 Over GO Waalwijk
- 20 In gesprek met Anton
- 21 Aanbod Waalwijk
- 27 In gesprek met Hennie
- 39 In gesprek met Ellen
- 76 In gesprek met Gerard & Theo
- 77 Aanbod Sprang-Capelle
- 86 In gesprek met Edwin
- 96 In gesprek met Twan
- 97 Aanbod Waspik
- 113 Volwassenenfonds
- 114 Uniek Sporten Midden Brabant
- 115 Colofon

Activiteiten in Waalwijk
verzameld per categorie:

22 Balsport & Racketsport

- 22 Badmintonclub FST **BADMINTON**
- 22 Gymnia Waalwijk **VOLLEYBAL**
- 23 Plaza Padel Waalwijk **PADEL**
- 23 RKC Foundation / WSC Waalwijk **VOETBAL**
- 24 TafelTennisVereniging Waalwijk **TAFELTENNIS**
- 25 Tennis- en padelvereniging Waalwijk **TENNIS & PADEL**

26 Beweging & Gymnastiek

- 26 De Blijde Incomste **BEWEGEN OP STOEL**
- 26 De Kazerne Waalwijk **BOKSEN**
- 28 Geheugen Paviljoen Waalwijk **COGNITIEVE FITNESS**
- 28 Gymnia Waalwijk **GYMNASTIEK**
- 29 Sport@Jerry's **BEWEGEN OP MUZIEK**
- 29 Sportief bewegen voor de 55-plusser **BEWEEGLES**
- 30 Sportvereniging GALM Waalwijk **SPORT & SPEL**
- 30 TOON | Centrum voor leven met en na kanker **BEWEEGLES**

31 Creatieve activiteiten

- 31 ContourdeTwern handwerkgroep **HANDWERKEN**
- 31 ContourdeTwern creatieve club **HAKEN, BREIEN & KNUTSELEN**
- 32 De Bibliotheek Waalwijk **LEZEN & CURSUSSEN**
- 33 Kunstencentrum Waalwijk **BEELDENDE KUNST & FOTOGRAFIE**
- 34 NVVH-Vrouwen netwerk afdeling Waalwijk **CULTURELE LEZINGEN**



waalwijk

35 Cultuur

- 35 Heemkundekring De Ervelinghe **HISTORIE**
- 36 Huis van Waalwijk **CULTURELE ACTIVITEITEN**
- 36 NUT Langstraat **CULTURELE ACTIVITEITEN**
- 37 Schoenenkwartier Waalwijk **MUSEUM**
- 37 Vrienden Sint-Jan de Doper Waalwijk **MUSEUM**

38 Dansen

- 38 KBO Waalwijk **LINEDANCEN**
- 38 Kunstencentrum Waalwijk **DANSEN**
- 40 Linedance groep Zanddonk **LINEDANCEN**
- 40 The Thunderbirds **BALBOA & BOOGIE WOOGIE**

41 Denksport & Biljarten

- 41 Biljartvereniging HIT **BILJARTEN**
- 41 Biljartvereniging Steeds Vooruit **BILJARTEN**
- 42 Bridgeclub Waalwijk **BRIDGEN**
- 42 Gilde St. Crispinus & Crispinianus van Besoijen **BILJARTEN**
- 43 NVVH-Vrouwennetwerk afdeling Waalwijk **BRIDGEN & RIKKEN**
- 43 Recreanten Biljart Club Waalwijk **BILJARTEN**
- 44 Schaakvereniging Waalwijk **SCHAKEN**
- 44 Urban Chess **SCHAKEN**

45 Fietsen

- 45 50+ Wandel- en fietsclub Waalwijk **FIETSEN**
- 46 Fietsmaatjes Waalwijk **DUOFIETS**
- 47 Regionaal Bureau voor Toerisme **FIETSRoutes**
- 47 Tourclub Waalwijk **RACEFIETSEN**



48 Fitness

- 48 Below Fitness **FITNESS**
- 49 Fysio Totaal Waalwijk **MEDISCHE FITNESS**
- 50 FysioCompany Waalwijk **MEDISCHE FITNESS**
- 50 Fysiotherapie Balade **MEDISCHE FITNESS**
- 51 Fysiotherapie Elegance **MEDISCHE FITNESS**
- 52 Fysiotherapie Van Sambeek **PERSONAL TRAINING**
- 53 GoGo Fit Boutique Lifestyle Club **VITALITEIT, BALANS & KRACHT**
- 54 Train u Fit **MEDISCHE FITNESS**
- 55 thelocalGym **FITNESS**
- 56 ZilverFitness **FITNESS**

57 Hardlopen

- 57 ACW'66 **HARDLOPEN**

58 Jeu de boules

- 58 NVVH-Vrouwennetwerk afdeling Waalwijk **JEU DE BOULES**
- 59 TOON | Centrum voor leven met en na kanker **JEU DE BOULES**

60 Muziek & Theater

- 60 Drumschool TheBeatStation **DRUMMEN**
- 60 Kunstencentrum Waalwijk **MUZIEK**
- 61 Theater De Leest **THEATER & FILM**

62 Psychosociale begeleiding

- 62 De Kazerne Waalwijk **HERSTEL & PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**
- 63 TOON | Centrum voor leven met en na kanker **PSYCHOSOCIALE BEGLEIDING**

waalwijk

64 Schieten met luchtgeweer

- 64 Gilde St. Crispinus & Crispinianus van Besoijen **SCHIETEN**

65 Wandelen

- 65 50+ Wandel- en fietsclub Waalwijk **WANDELEN**
- 65 BaLaDe wandelgroep **WANDELEN**
- 66 Inspiratuur **WANDELEN**
- 66 NVVH-Vrouwennetwerk afdeling Waalwijk **WANDELEN**
- 67 PW-InMotion Powerwalk **POWERWALK**
- 68 Wandelgroep Parkpaviljoen **WANDELEN**
- 69 Wandelsportvereniging W.S.V. Waalwijk '82 **WANDELEN**
- 69 Wandeluitdaging Waalwijk **WANDELEN**

70 Yoga

- 70 Laogong **TAICHI & QIGONG**
- 71 TOON | Centrum voor leven met en na kanker **STOELYOGA**
- 71 Yoga Wim van de Laar **YOGA**
- 72 Yogapraktijk Akasha **YOGA**

73 Zelfverdediging

- 73 Ki Aikido Waalwijk **ZELFVERDEDIGING**

74 Zwemsport

- 74 Zwembad Olympia **AQUAGYM & BANENZWEMMEN**
- 75 Zwemschool Sauna Fit **VRIJ ZWEMMEN**

SPRANG-CAPELLE

ACTIVITEITEN



Activiteiten in Sprang-Capelle
verzameld per categorie:

78 **Balsport & Racketsport**

- 78 Gymnastiekvereniging K.C.G.V. Pro Patria **VOLLEYBAL**
- 78 Tachos Walking Handball **HANDBAL**
- 79 Tennis- en padelvereniging Raoktum **TENNIS & PADEL**
- 79 Z.S.V. Zidewinde **BADMINTON & TAFELTENNIS**

80 **Beweging & Gymnastiek**

- 80 Fysiotherapie Het Centrum **BEWEEGLES**
- 80 Geheugen Paviljoen Waalwijk **COGNITIEVE FITNESS**
- 81 Gymnastiekvereniging K.C.G.V. Pro Patria **BEWEEGLES**
- 82 Sportvereniging GALM Waalwijk **SPORT & SPEL**
- 82 thelocalGym **STOELGYM**

83 **Creatieve activiteiten**

- 83 De Bibliotheek Sprang-Capelle **LEZEN & CURSUSSEN**

sprang-capelle

2025-2026

GO FIT



84 **Denksport & Spellen**

- 84 Schaakvereniging de Zandloper **SCHAKEN**
- 84 Sjoelclub **SJOELEN**

85 **Fietsen**

- 85 Regionaal Bureau voor Toerisme **FIETSRoutes**
- 87 Fietsmaatjes Waalwijk **DUOFIETS**

88 **Fitness**

- 88 Fysiotherapie Het Centrum **MEDISCHE FITNESS**

89 **Jeu de boules**

- 89 Petanque Vereniging Sprang-Capelle **JEU DE BOULES**

90 **Wandelen**

- 90 Stichting Zidewinde / V.O.F. Zidewinde / ContourdeTwern **WANDELEN**
- 91 Wandeluitdaging Waalwijk **WANDELEN**

92 **Yoga**

- 92 Bibian **YOGA**
- 93 Jan Yoga **YOGA**
- 93 Open je Hart **STOELYOGA**

94 **Zelfverdediging**

- 94 Z.S.V. Zidewinde **JUDO**



Activiteiten in Waspik
verzameld per categorie:

98 Badminton

98 BC Vitesse **BADMINTON**

99 Beweging & Gymnastiek

99 Geheugen Paviljoen Waalwijk **COGNITIEVE FITNESS**

99 Gymvereniging Quickly **GYMNASTIEK**

100 Seniorenvereniging Waspik **BEWEEGLES**

100 Sportvereniging GALM Waalwijk **SPORT & SPEL**

101 Creatieve activiteiten

101 De Bibliotheek Waspik **LEZEN & CURSUSSEN**

101 Seniorenvereniging Waspik **SCHILDEREN**

102 Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder **DIVERSE ACTIVITEITEN**

103 Cultuur

103 Heemkundekring op 't Goede Spoor **HISTORIE**

104 Dansen

104 Dansschool Katie-Z **FITDANCE**

waspik

105 Denksport & Biljarten

105 Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder **BILJARTEN, BRIDGEN & SCHAKEN**

106 Fietsen

106 Fietsmaatjes Waalwijk **DUOFIETS**

107 Regionaal Bureau voor Toerisme **FIETSRoutes**

107 Seniorenvereniging Waspik **FIETSEN**

108 Fitness

108 Seniorenvereniging Waspik **FITNESS**

109 Train u Fit **MEDISCHE FITNESS**

110 Jeu de boules

110 Seniorenvereniging Waspik **JEU DE BOULES & KOERSBAL**

111 Muziek

111 Seniorenvereniging Waspik **KOOR & MUZIEK**

111 Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder **KOOR & MUZIEK**

112 Wandelen

112 Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder **WANDELEN**

Beweegcoaches Annika en Ine

We willen allemaal graag gezond en vitaal blijven. Sport, bewegen en creatieve activiteiten kunnen hier goed bij helpen. Door regelmatig te bewegen met uw lichaam én uw geest blijft u fitter en verkleint u de kans op gezondheidsproblemen. Ook ontmoet u andere mensen, wat het extra leuk maakt.

Meedoen is belangrijk voor iedereen. Ook als u wat ouder bent of een chronische aandoening heeft. Weet u niet goed welke activiteit bij u past? Of vindt u het lastig om te beginnen? Neem dan contact met ons op. Samen kijken we naar wat u kunt en wat u leuk vindt. Het is écht nooit te laat om iets nieuws te proberen!

Contactgegevens

Annika Jabroer

E annikajabroer@contourdetwern.nl

T 06 - 22 75 03 74

Ine van Liempd

E inevanliempd@contourdetwern.nl

T 06 - 33 04 14 31



Jeugd
4 tot 18 jaar



1 uur per dag
matig intensief
bewegen

Matig intensief is
als je ademhaling
sneller wordt.



3x per week
spier- en bot-
versterkende
activiteiten

Zoals volleybal,
buiten spelen,
dansen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief
bewegen

Verspreid het
bewegen over
meerdere dagen.



Ouderen en volwassenen

2x per week
spier- en bot-
versterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.



ik sta sterk

Valpreventie cursussen



Gezond en fit ouder worden, dat wilt u vast ook! Daarvoor is het belangrijk dat u goed op de been blijft. Bent u al eens gevallen of bent u bang om te vallen? Dan kunt u een valpreventie cursus doen. Tijdens een valpreventie cursus leert u om het risico op een val te verkleinen. Onder begeleiding van een fysiotherapeut gaat u in een kleine groep aan de slag met oefeningen om sterk te blijven staan. Ook is het doel om uw zelfvertrouwen te vergroten.

Twijfelt u of een cursus iets voor u is?

Neem dan gerust contact op met Annika of Ine. Zij kunnen u meer vertellen over de inhoud van de cursus en de locaties waar u een cursus kunt doen.

Annika Jabroer

E annikajabroer@contourdetwern.nl

T 06 22 75 03 74

Ine van Liempd

E inevanliempd@contourdetwern.nl

T 06 33 04 14 31

Tips voor thuis!

Blijf bijvoorbeeld controleren of u goed kunt zien, goede schoenen draagt en een veilig huis heeft. Regelmatige controle op medicijnen is goed. Ook dragen gezond eten en regelmatig bewegen bij aan een goede balans. Kijk ook gerust eens op www.hoestaiksterk.nl voor meer tips.

test uw kennis!

1

Hoe lang moet een spier worden geoefend om hem sterker te maken?

- ☐ 1 oefensessie
- ☐ 20 oefensessies
- ☐ 40 oefensessies
- ☐ 60 oefensessies

2

Welke voedingsstof is naast calcium, magnesium, vitamine D en vitamine K goed voor stevige botten?

- ☐ IJzer
- ☐ Vetten
- ☐ Eiwitten

3

Is bewegen goed voor uw hersenen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

4

Hoelang heeft uw lichaam nodig om uw voeding volledig te verteren?

- ☐ 2 uur
- ☐ 12 uur
- ☐ 1-2 dagen

5

Is veel vruchtensap drinken gezond?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

6

Als men ouder wordt, verliest men wat spierweefsel: is dit te voorkomen?

- ☐ Ja, door veel eiwitten te eten
- ☐ Ja, door te zorgen voor voldoende rust
- ☐ Nee, u kunt het niet voorkomen, wel vertragen

De juiste antwoorden?

Die vindt u op de volgende pagina

algemene tips!



Start de dag met daglicht. Niet achter het glas, maar buiten! Ga bijvoorbeeld 5 minuutjes op uw balkon staan.

Drink zo min mogelijk vloeibare calorieën, zoals frisdranken.

Voorkom veel stilzitten. Probeer elk uur even te bewegen.

Ontspanning is belangrijk om uw zenuwstelsel tot rust te laten komen. Probeer meerdere momenten per week een activiteit te doen die u leuk vindt, zonder afgeleid te kunnen worden. Een voorbeeld is haken terwijl u lekker even naar buiten kijkt.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter! Probeer zoveel mogelijk dingen bewegend te doen. Ga bijvoorbeeld lopend naar de supermarkt. Of doe altijd voor het tanden poetsen een beweegoefening.

Doe twee keer per week spier- en bot-versterkende activiteiten.

Zorg voor veel sociale contacten en ook voor lichaamscontact. Geef elkaar bijvoorbeeld een hand of een knuffel.

Eet pure voeding uit handen van moeder natuur, waaronder groenten, fruit, noten, zaden en als u dierlijke producten eet vlees en vis.

Een goede nachtrust is belangrijk voor herstel! Ga op tijd naar bed en kijk voor u gaat slapen geen tv meer om uw ogen rust te geven. Eet daarnaast na 20.00 uur 's avonds liever niet meer. Dit geeft uw lichaam 's nachts meer rust wat goed is voor de slaapkwaliteit.

Tip! Het is lastig om alle tips tegelijk toe te passen. Kies er daarom liever voor om met 1 tip te beginnen. Als u dit onder de knie heeft, kunt u een nieuwe tip uit gaan voeren!

antwoorden van de kennisquiz

1 Hoe lang moet een spier worden geoefend om hem sterker te maken?
Antwoord: Elke spier wordt na 1 oefensessie al sterker! U merkt na 1x oefenen nog geen verschil, maar vele kleine stapjes maken een grote stap en dus vooruitgang.

2 Welke voedingsstof is naast calcium, magnesium, vitamine D en vitamine K goed voor stevige botten?
Antwoord: Eiwitten! Dit zit bijvoorbeeld in melk(producten), vis, vlees en vleesvervangers.

3 Is bewegen goed voor uw hersenen?
Antwoord: Ja! Regelmatig sporten is bijvoorbeeld goed voor uw geheugen en helpt bij het leren van nieuwe dingen.

4 Hoelang heeft uw lichaam nodig om uw voeding volledig te verteren?
Antwoord: 9 organen werken samen om uw voedsel te verwerken. Daar doen ze 1 tot 2 dagen over.

5 Is veel vruchtensap drinken gezond?
Antwoord: Nee, helaas niet. Er zitten minder vezels in, maar wel veel suiker. U kunt dus beter fruit eten en water drinken!

6 Als men ouder wordt, verliest men wat spierweefsel: is dit te voorkomen?
Antwoord: Helaas is het niet te voorkomen dat uw spiermassa wat afneemt. Gelukkig kan dit proces wel flink worden vertraagd door te blijven bewegen en door genoeg eiwitten te nemen. Dit zit bijvoorbeeld in melk(producten), vis, vlees en vleesvervangers.

jeu de boules baantjes

Let the good times roll again

Een balletje gooien tijdens een potje jeu de boules. Dat kunt u natuurlijk ook gewoon samen met iemand anders doen! Wist u dat er in de gemeente Waalwijk maar liefst 17 jeu de boules baantjes liggen waar u gewoon gratis gebruik van kunt maken? Er wordt op verschillende dagen en tijden op gespeeld.

Jeu de boules wordt ook wel 'petanque' genoemd en betekent 'voeten op de grond'

Jeu de boules baantjes in Waalwijk

Abraham Bloemaertstraat
Balade
Boule d'Argent/wandelpark
Drogerij
Gradenboog
Hendrik Chabotstraat
Koetshuislaan
Loondonk
Max Bruchstraat
Meester Troelstrupark
Professor Krabbestraat
Rembrandtpark
Sint Jansplein
Vredesplein

Baantjes in Sprang-Capelle

Anna van Saksenstraat
Baantje achter Zidewinde
De sprankelaer
Goudvink

Baantjes in Waspik

Carmelietenstraat

Liever aansluiten bij een club?

Zie pagina 58-59, 89 en 110



SPORT GEZONDHEID
CULTUUR BEWEGING

is er voor alle inwoners

GO Waalwijk wil dat iedereen mee kan doen. Daarom werken we samen met veel maatschappelijke organisaties en verenigingen op het gebied van sport, beweging, gezondheid en cultuur. Samen organiseren we activiteiten, zoals het GO Waalwijk Festival, valpreventie cursussen en een jeu de boules toernooi. We geven inwoners tips en nodigen iedereen uit om mee te doen. Deze GO Fit-gids is uitgegeven door GO Waalwijk. We hopen dat u een leuke activiteit vindt die bij u past.

Ook op de website WWW.GOWAALWIJK.NL vindt u een actueel overzicht van activiteiten. De verenigingen en organisaties die actief zijn op het gebied van sport, cultuur, gezondheid en beweging presenteren zich op de website. Er is veel te ontdekken in de gemeente Waalwijk.



IN GESPREK MET...

Anton:

*‘badminton is zoveel
meer dan een sport’*

Anton is al jaren
betrokken bij
badmintonvereniging
FST Waalwijk



“Voor mij is badminton niet alleen een manier om fit te blijven, maar vooral ook een manier om mensen te ontmoeten en samen iets te beleven. Onze vereniging is een plek waar iedereen zich welkom voelt, ongeacht leeftijd of niveau. Dat maakt het zo bijzonder. Toen we ons 60-jarig bestaan vierden, bevestigde de voorzitter van de Badminton Bond dat nog eens. Hij prees de warme en betrokken sfeer en zei dat we daar trots op moesten zijn. Dat voelde als een mooie erkenning.

Badminton brengt veel emoties met zich mee. Ik voel blijdschap en trots als ik zie hoe leden groeien, niet alleen in hun spel, maar ook in hun sociale contacten. We bieden mensen een netwerk en een fijne plek om in beweging te blijven. Het mooie is: je hoeft geen afspraken te maken, je kunt gewoon binnenlopen en spelen op je eigen niveau. Het hele jaar door, weer of geen weer.

Het mooiste aan sport? Het verbindt mensen. Bij ons zijn zelfs vriendschappen en huwelijken ontstaan! Maar sport doet meer dan dat. Het brengt vreugde, houdt je actief en draagt zelfs bij aan herstel. Badminton bewijst telkens weer hoe waardevol bewegen samen kan zijn.”

AANBOD WAALWIJK

Badmintonclub FST

Badminton

Bij Badmintonclub FST kunt u badminton spelen op uw eigen niveau. Wij zijn een grote vereniging, waardoor er altijd iemand van uw niveau is om een wedstrijd mee te spelen. We spelen enkel- en dubbelwedstrijden. Nog geen verstand van badminton? We leggen graag de basisbeginselen uit!

Waar?

- Maandag: Sporthal De Zeine, Olympiaweg 12A, Waalwijk
- Donderdag: Sporthal De Slagen, De Gaard 2, Waalwijk

Wanneer?

Maandag 18.30 – 22.00 uur
Donderdag 20.30 – 23.00 uur

Kennismakingsaanbod

3 gratis proeflessen

Kosten

€ 15,00 per maand

Info

Nikki Rosenbrand- de Jong
E secretaris@fstwaalwijk.nl
T 06 40 96 00 93
W www.fstwaalwijk.nl



Gymnia Waalwijk

Volleybal

Binnen ons aanbod senioren gym heeft gymnastiek nog steeds een basis, maar krijgt ook volleybal een rol. Er is een volleybalgroep waarin leeftijden variëren van 30-75 jaar. Gezelligheid en elkaar ontmoeten en tegelijk lekker en gezond bewegen is het doel van deze les. Gymnia geeft ook damesgymnastiek (zie Beweging & Gymnastiek).

Waar?

Gymzaal BaLaDe, Balade 1, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 20.00 - 21.30 (volleybal volwassenen)

Kennismakingsaanbod

3 gratis en vrijblijvende proeflessen

Kosten

€ 45,00 per kwartaal

Info

E secretariaat@gymnia.nl
W www.gymnia.nl



Plaza Padel Waalwijk



Padel

Padel is niet alleen geliefd bij jongeren, maar ook steeds populairder onder 50-plussers. Als 50-plusser wil je natuurlijk fit en gezond blijven. Padel kan je daarbij helpen! Deze sport combineert elementen van tennis en squash, wat het een uitdagende work-out maakt. Het spelen van padel verbetert je conditie, versterkt je spieren en bevordert je balans en coördinatie. Het sociale aspect is net zo belangrijk. Je speelt het namelijk altijd met anderen. Na de work-out is het mogelijk om gezamenlijk nog een kopje koffie te drinken.

Waar?

Plaza Padel Waalwijk, Elzenweg 5, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 09.00 - 10.30 uur

Info

Bjarne van den Berg
E waalwijk@plazapadel.com
T 06 59 81 70 51
W www.plazapadel.com/waalwijk

Kosten

€ 10,50
per keer



RKC Foundation / WSC Waalwijk (RKC Oldstars / WSC Oldstars)

Voetbal

Elke dinsdagochtend trainen de RKC Oldstars de seniorvriendelijke spelvorm "Walking Football". Een voetbalspel waarbij deelnemers enkel mogen lopen. In beweging blijven is, naast het gezellig samenzijn met leeftijdsgenoten, het belangrijkste aspect van de RKC Oldstars.

Waar?

WSC Waalwijk, Akkerlaan 9, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 10:00-11:30 uur

Kennismakingsaanbod

2 gratis proeftrainingen

Kosten

€ 65,00 per half jaar

Info

Twan Voogd
E vicevoorzitter@wscwaalwijk.nl
T 06 28 80 59 68
W www.samenrkc.nl/activiteiten/old-stars

Bijzonderheden

Voor meer info graag contact met teun.hoefs@rkcwaalwijk.nl

TafelTennisVereniging Waalwijk



Tafeltennis

Tafeltennis is een sport voor iedereen en voor altijd. Tafeltennis kan prima op jonge én oude leeftijd gespeeld worden. Onze oudste leden zijn 95 en 91 jaar jong en spelen nog wekelijks met veel plezier hun potjes. We zijn een erg sociale vereniging, waarbij gezelligheid het allerbelangrijkste is. U zult zich snel thuis voelen. Komt u een keer een balletje slaan en de sfeer proeven?

Waar?

Hertog Janstraat 1 D, Waalwijk (1e etage)

Wanneer?

Donderdag 9.00 - 12.00 uur.

Kennismakingsaanbod

Geen tijdsdruk: u bent altijd welkom om te bepalen of u tafeltennissen bij TTV Waalwijk leuk vindt.

Kosten

Lidmaatschap bedraagt € 25,00 per kwartaal. Hiervoor kunt u naast de donderdagochtend ook spelen op maandag-, dinsdag- en donderdagavond.

Info

Gert-Jan van Alebeek

E Gert-Jan@ttvWaalwijk.nl

T 06 53 15 81 94

W www.ttvWaalwijk.nl



Tennis- en padelvereniging Waalwijk (TPV Waalwijk)



Tennis & padel

Tennis en padel zijn uiterst geschikt voor 65-plussers om te beoefenen. Bij TPV Waalwijk zijn verschillende senioren groepen actief. Er zijn veel banen (tennis: 7 smashcourt- en 5 kunstgrasbanen, padel: 8 banen) beschikbaar, dus u kunt altijd terecht. Er kan bij ons vrij gespeeld worden en het is mogelijk om trainingen te volgen. Ook wordt er competitie gespeeld en er worden zowel interne als open toernooien georganiseerd.

Waar?

De Coubertinlaan 18, Waalwijk
(ingang via de Sportboulevard)

Wanneer?

Maandag t/m zondag. Het park is geopend van 9.00 - 23.00 uur.

Kennismakingsaanbod

Op dinsdagavond is er een zogenaamde Tennishusselavond. Vrije inloop voor leden, o.a. om kennis te maken.

Kosten

€160,00 per jaar

Bijzonderheden

Daglidmaatschap van 9.00 - 18.00 uur beschikbaar voor € 110,00 per jaar.

Info

Kerensa de Vaan

E info@tpvwaaalwijk.nl

W www.tpvwaalwijk.nl



Beweging & Gymnastiek

De Blijde Incomste



Bewegen op stoel

Elke week hebben we een vast uurtje waarin we bewegen op de stoel.

Waar?

Rembrandtpark 1 A, Waalwijk

Wanneer?

Woensdag 11.00 - 12.00 uur

Kennismakingsaanbod

Eerste les gratis

Kosten

€ 10,00
per maand

**Gratis
busvervoer
mogelijk!**
Bel met Ine
06 33 04 14 31

Info

Jan Groenendaal

E blijdeincomste@hotmail.com

T 06 51 28 04 05



De Kazerne Waalwijk

Boksen

Op een bijzondere, uitnodigende locatie hebben inwoners van Waalwijk de ruimte om elkaar te ontmoeten, samen aan de slag te gaan en De Kazerne verder te ontwikkelen. De Kazerne heeft aanbod gericht op jouw herstel, persoonlijke groei en ontwikkeling. Wij zijn er voor iedereen: jongvolwassene tot oud(ere), ongeacht je afkomst, huidskleur, geaardheid of religie, je verhaal, eventuele diagnose of problematiek.

Waar?

Hertog Janstraat 5, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 14.00 - 15.00 uur

Donderdag 11.30 - 12.30 uur

Kennismakingsaanbod

Iedereen is welkom om kennis te maken met het gratis aanbod.

Info

Marianne Merckx

E cursushuis@dekazernewaalwijk.nl

T 06 58 96 32 83

W www.dekazernewaalwijk.nl

IN GESPREK MET...

Hennie zorgt elke dag voor voldoende beweegmomentjes

Hennie:

*'bewegen
en gezelligheid
in één'*



"Vroeger was ik altijd al gek op sport. Op mijn 14e begon ik met handballen, in Utrecht, waar ik vandaan kom. We gingen gewoon op de fiets naar uitwedstrijden hoor! Later heb ik nog getennist, geskied en zelfs gemountainbiket.

Bewegen zit gewoon in mijn bloed. Nu is het allemaal wat rustiger, maar ik doe nog steeds van alles. 's Ochtends begin ik al in bed met een paar oefeningen. Elke dag maak ik een flinke wandeling. En thuis stap ik regelmatig op de hometrainer. Fietsen op een gewone fiets gaat niet meer, maar ik zit eraan te denken om eens een vierwieler te proberen. Lijkt me geweldig!

Sporten doe ik nu bij De Blijde Incomste. Dat is zó gezellig! Ik ga daar één keer per week heen. Het begint al in het busje, want we worden opgehaald en weer thuisgebracht. We bewegen, drinken koffie en kletsen wat af. Het gaat niet alleen om de beweging, maar ook om de gezelligheid. Ik ben ook al weleens geopereerd hoor en heb ook blessures. Maar ik blijf bewegen, hoe dan ook. Koken doe ik nog steeds en ik eet lekker gezond. En na al dat harde werken pak ik lekker een Wiener Melange koffie. Daar zit ik dan echt van te smikkelen."

Geheugen Paviljoen Waalwijk



Cognitieve fitness

GPW is een initiatief van Dementievriendelijke Gemeente Waalwijk (DVG) in het Parkpaviljoen in Waalwijk, Zalencentrum Zidewinde en Den Bolder in Waspik. Er worden activiteiten georganiseerd voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Elke week wordt afgesloten met een beweegactiviteit (cognitieve fitness), onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of vrijwilligers. Hiervoor kun je aanmelden bij de dementieconsulenten. Op de eerste en derde dinsdag van de maand is er vrije inloop. Er is ruimte voor een praatje, het drinken van een kopje koffie/thee, er wordt een activiteit ondernomen en/of een spelletje gedaan.

Waar?

Parkpaviljoen
Grotestraat 154 A
Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

Info

Dementieconsulenten Gemeente Waalwijk
E dementieconsulent@waalwijk.nl
T 0416 683 456
W www.waalwijzer.nl/dementie

Doe de
mantelzorgtest:

waalwijk.mantelzorgtest.nl



Gymnia Waalwijk

Gymnastiek

Binnen ons aanbod senioren gym heeft gymnastiek nog steeds een basis. De dames-gym wordt met name ingedeeld met grondoefeningen, krachtoefeningen, bewegen op muziek en verschillende spelvormen. Gymnia kent ook een volleybalgroep waarin leeftijden variëren van 30-75 jaar (zie Balsport & Racketsport). Gezelligheid en elkaar ontmoeten en tegelijk lekker en gezond bewegen is het doel van deze lessen.

Waar?

Gymzaal BaLaDe, Balade 1, Waalwijk

Wanneer?

Maandag 19.30 - 20.30 (senioren dames gym)
Maandag 20.30 - 21.30 (senioren dames gym)

Kennismakingsaanbod

3 gratis en vrijblijvende proeflessen

Info

E secretariaat@gymnia.nl
W www.gymnia.nl

Kosten

€ 45,00 per kwartaal

Sport@Jerry's



Bewegen op muziek

Bewegen op muziek voor iedereen die wat ouder wordt en graag fit wil blijven. Plezier in bewegen is een leuke en veilige manier van bewegen, die staand of zittend op een stoel mogelijk is.

Waar?

Fysio Totaal
Burgemeester Verwielstraat 2J, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 13.00 - 14.00 uur

Info

Jerry Penso
E jerry54sports@gmail.com
T 06 44 26 13 16

Kosten

€ 3,00 per les



Sportief bewegen voor de 55-plusser



Beweegles

Waar?

Buurthuis Bloemenoord, Bloemenoordplein 3,
Waalwijk

Wanneer?

Woensdag 9.30 - 10.30 uur

Kosten

€ 80,00 per half jaar

Info

Ela Donkers
E ela.donkers@home.nl

Kennismakingsaanbod

Eerste les gratis

Bijzonderheden

Meedoen met een stoel
is geen probleem.



Sportvereniging GALM Waalwijk



Sport & spel

Sportvereniging GALM richt zich uitsluitend op 50-plussers. De hele week bieden we sport- en spelactiviteiten aan onder leiding van gediplomeerde trainers en trainsters. Het is gezond en gezellig.

Waar?

Sportzaal Wijnruit, Wijnruitstraat 198, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag t/m vrijdag, verschillende tijden

Kennismakingsaanbod

Eerste twee lessen zijn proeflessen en dus gratis.

Kosten

€ 35,00 per kwartaal

Info

Marchien Rekkers

E sgwwaalwijk@hotmail.com

T 0416 313 618

W www.galmwaalwijk.nl

Bijzonderheden

Ook mensen met een beperking kunnen bij ons sporten onder goede begeleiding.



TOON | Centrum voor leven met en na kanker



Beweegles

Toon biedt psychosociale begeleiding en ondersteuning aan patiënten, naasten en nabestaanden die geraakt zijn door kanker. Ontmoet lotgenoten en kom samen in beweging.

Waar?

TOON | Centrum voor leven met en na kanker, Jan de Rooystraat 15, Waalwijk

Wanneer?

- Woensdag 13.30 - 14.30 uur, 1x per maand (beweeg mee en ontspan)
- Donderdag 9.00 - 10.00 uur, wekelijks (bewegen in de buitenlucht)

Kennismakingsaanbod

Vrijblijvend kennismaken op maandag t/m vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en op maandagmiddag van 13.30 - 15.30 uur

Kosten

Gratis

Bijzonderheden

Meldt u zich even aan als u mee wilt doen?

Info

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

E info@thhw.nl

T 0416 652 734

W www.inloophuistoon.nl

Creatieve activiteiten



ContourdeTwern handwerkgroep

Handwerken

Iedere maandag komt een groep dames samen om elkaar te ontmoeten en te handwerken in Buurthuis Bloemenoord. Onder het genot van een kopje koffie of thee worden er de mooiste werkjes gebreid en gehaakt. Sommige van deze werkjes worden gemaakt voor het goede doel zoals Hospice Francinus de Wind in Waalwijk.

Waar?

Buurthuis Bloemenoord,
Bloemenoordplein 3, Waalwijk

Wanneer?

Maandag 13.00 - 16.30 uur

Kosten

Gratis

Info

ContourdeTwern

E infowaalwijk@contourdetwern.nl

T 0416 760 160

W www.contourdetwern.nl

Bijzonderheden

Neem je eigen handwerkspullen mee. Ook voor een uurtje ben je van harte welkom.



ContourdeTwern creatieve groep



Haken, breien & knutselen

De creatieve club 'Cozy' komt wekelijks samen voor gezelligheid en creativiteit. Te denken valt aan haken, breien, kaarten maken, diamond painting enz. Zowel beginners als ervaren deelnemers zijn welkom. Natuurlijk onder het genot van een kopje koffie of thee.

Waar?

Buurthuis Zanddonk
Willaertpark 2A, Waalwijk

Wanneer?

Maandag 19.00 - 21.00 uur

Kosten

Gratis.

Iedereen zorgt zelf voor eigen materialen.

Info

E infowaalwijk@contourdetwern.nl

T 0416 760 160

W www.contourdetwern.nl



De Bibliotheek Waalwijk



Lezen & cursussen

Boeken en een krantje lezen, maar ook creatieve en culturele cursussen en trainingen om handiger te worden met een computer: de Bibliotheek heeft dit en nog veel meer in huis. En bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek helpen we u verder met vragen over zaken regelen met de overheid. Kijk voor de openingstijden en service-uren op de website.

Waar?

Wilhelminastraat 4a, Waalwijk

Info

W www.bibliotheekmb.nl

Wanneer?

Maandag t/m zaterdag; kijk voor de openingstijden op de website.

Kosten

Gratis



Kunstencentrum Waalwijk



Beeldende kunst & fotografie

Het Kunstencentrum Waalwijk biedt een scala aan cursussen aan op het gebied van theater, musical, dans, muziek en beeldende kunst voor alle leeftijden. Zowel overdag als 's avonds wordt er les gegeven. De meeste cursussen lopen van september tot en met juni.

Beeldende kunst

Creatief bezig zijn met een materiaal waar je van houdt is een heerlijke ontspanning. Het is gezellig om samen aan het werk te zijn. U leert van de docent, maar ook van medecursisten. Er is een wereld te ontdekken in de kunsten:

- Tekenen en schilderen
- Beeldhouwen
- Keramiek
- Senioras en Seniores vrij werken keramiek
- Modetechnieken
- Pottenbakken
- Edelsmeden

Fotografie

De fotografieafdeling van het Kunstencentrum biedt verschillende cursussen voor volwassenen van alle leeftijden. Er zijn cursussen voor beginners en voor gevorderden, digitaal en analoog:

- Ken Uw Spiegelreflexcamera (KUS)
- KUS Plus
- Doka Club
- Fotolab
- Fotografiek
- Fotogroep Fiction

Waar?

Kunstencentrum Waalwijk
Irenestraat 3, Waalwijk

Wanneer / kosten?

Kijk voor de actuele tijden en kosten op www.kunstencentrumwaalwijk.nl

Info

E info@kunstencentrumwaalwijk.nl

T 0416 561 616

W www.kunstencentrumwaalwijk.nl





Culturele lezingen

Door het bestuur worden vele activiteiten ontplooid, waaronder om de 14 dagen lezingen over allerlei onderwerpen. Er zijn ook cursussen betreft muziek, kunstgeschiedenis en bewegen, een museumclub, leesgroep en eetclub. De bijeenkomsten worden goed bezocht en zijn altijd gezellig.

Waar?

Ontmoetingscentrum de Haven
Leefdaelhof 11, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Het is mogelijk 1x kennis te maken met één van de activiteiten.

Info

Th. Kreeft

E fam.kreeft@kpnmail.nl

T 06 38 08 12 45

W www.nvvh.nl (afdeling Waalwijk)

Wanneer?

Dinsdag om de twee weken,
14.00 - 16.00 uur (lezingen)

Kosten

Een lidmaatschap kost € 45,00 per jaar.
Leden buiten Waalwijk betalen portokosten
- dit geldt ook voor Sprang-Capelle en
Waspik. De activiteiten zijn deels gratis
en deels tegen extra kosten.

Bijzonderheden

Van onze vereniging kunnen alleen vrouwen
lid worden.

Heemkundekring De Erstelinghe



Historie

Voor al uw vragen en verhalen over vroeger. Uitgebreide bibliotheek en collectie van andere materialen over de geschiedenis van Waalwijk, Baardwijk en Besoijen. Ook voor tips om uw eigen (familie)onderzoek te starten.

Waar?

Heemkamer, souterrain Huis van Waalwijk
(oude raadhuis), Raadhuisplein 2, Waalwijk

Info

Ineke van den Houdt

E info@erstelinghe.nl

T 0416 338 479

W www.erstelinghe.nl

Wanneer?

Woensdag 13.30 - 15.30 uur

Kosten

Gratis

Bijzonderheden

Lid worden van de heemkundekring kan ook. Voor € 20,00 per jaar ontvangt u dan 4x ons historisch tijdschrift De Klopkei en heeft u gratis toegang tot lezingen.

Huis van Waalwijk



Culturele activiteiten

Dit prachtige rijksmonument is elk weekend of op afspraak te bezichtigen en er is altijd een (gast)expositie van Hedendaagse Kunst Waalwijk. Maandelijks op zondagmiddag is er live akoestische muziek en een lezing op woensdagavond. Daarnaast worden er, in samenwerking met regionale partijen, allerlei interessante activiteiten georganiseerd. Het Huis van Waalwijk draait op vrijwilligers die allemaal hun eigen schat van ervaring uit hun werkzame periode hebben meegenomen. Een veelzijdig team dus, waarbij teamspirit en enthousiasme voorop staan.

Waar?

Raadhuisplein 2, KG Waalwijk

Info

E info@huisvanwaalwijk.nl

W www.huisvanwaalwijk.nl

Kosten

Gratis

Wanneer?

Zaterdag & zondag

13.00 - 17.00 uur

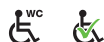
Bekijk de website voor overige activiteiten

Bijzonderheden

Het Huis van Waalwijk is altijd op zoek naar vrijwilligers. Interesse? Meld je via info@huisvanwaalwijk.nl



NUT Langstraat



Culturele activiteiten

Bent u op zoek naar inspirerende culturele activiteiten en evenementen in de Langstraat? Dan bent u bij NUT Langstraat aan het juiste adres! Wij zijn een bruisende vereniging die elk halfjaar een gevarieerd cultureel programma aanbiedt. Onze activiteiten zijn erop gericht om mensen van alle leeftijden en achtergronden samen te brengen en te verrijken met kunst en cultuur. Bij NUT Langstraat draait alles om samen beleven, leren en genieten van cultuur. We kijken ernaar uit om u te verwelkomen bij een van onze volgende activiteiten!

Waar?

Ontmoetingscentrum de Haven
Leefdaelhof 11, Waalwijk

Kosten

Een lidmaatschap kost € 15,00 per jaar. U krijgt dan korting op de activiteiten.

Wanneer?

Bekijk www.nutlangstraat.nl/agenda voor actuele activiteiten.

Info

Ellen van Schaijk

E secretaris@nutlangstraat.nl

W www.nutlangstraat.nl



Het Schoenenkwartier: museum, kenniscentrum en schoenenlab

Museum

In de Westelijke vleugel van het rijksmonumentale Krophollercomplex op het Raadhuisplein, op een vloeroppervlak van meer dan 3000 m², belicht het Schoenenkwartier de geschiedenis en worden hedendaagse ontwikkelingen omarmd, met als basis het traditionele ambacht, kennis, onderzoek en innovatie. Er zijn wisselende exposities en in de hal bent u welkom voor een kop koffie (ook zonder bezoek aan het Schoenenkwartier). Altijd de moeite waard dus om binnen te lopen.

Waar?

Raadhuisplein 1, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.00 uur

Zaterdag, zondag en feestdagen 12.00 - 17.00 uur

Info

E info@schoenenkwartier.nl

T 0416 332 738

W www.schoenenkwartier.nl



Vrienden Sint-Jan de Doper Waalwijk



Museum

De Sint Jan de Doperkerk is aangesloten bij het Grootste Museum van Nederland. Van woensdag t/m zondag is de kerk tussen 13.30 - 16.30 uur te bezoeken. Kom de verborgen schatten bekijken of meldt u aan om als gastheer/vrouw aan de slag te gaan in ons gezellige vrijwilligersteam!

Waar?

Sint Jansplein 2, Waalwijk

Kosten

Gratis toegang.

Wanneer?

Bezoek Sint Jan:

woensdag t/m zondag, 13.30 - 16.30 uur

Vrijwilligerswerk:

woensdag t/m zondag, 13.30 - 16.30 uur

Info

Max van Mierlo

E info@vriendensintjanwaalwijk.nl

T 06 53 77 98 08

W www.vriendensintjanwaalwijk.nl



Dansen

KBO Waalwijk



Linedancen

Linedancen is goed voor lichaam en geest. Er wordt gedanst op een breed muziekrepertoire.

Waar?

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2A, Waalwijk

Wanneer?

Donderdag 14.00 - 15.00 uur

Info

Mien Schalken en Helma van Veldhoven

E mienschalken@ziggo.nl /

helma_van_veldhoven@hotmail.com

T 0416 332 156 / 06 27 43 34 00

Kosten

€ 5,00 per maand + lidmaatschap KBO

Kennismakingsaanbod

1 gratis proefles.

Kunstencentrum Waalwijk



Dansen

Het Kunstencentrum Waalwijk biedt een scala aan cursussen aan op het gebied van theater, musical, dans, muziek en beeldende kunst voor alle leeftijden. Zowel overdag als 's avonds wordt er les gegeven. De meeste cursussen lopen van september tot en met juni.

Dans, beweging en muziek

- Dancefit
- Linedance
- Pilates
- MeerDanDans
- Keyboard 55+
- Gitaar 55+
- Twist again
- Werelddans

Waar?

Kunstencentrum Waalwijk
Irenestraat 3, Waalwijk

Wanneer / kosten?

Kijk voor de actuele tijden en kosten op
www.kunstencentrumwaalwijk.nl

Info

E info@kunstencentrumwaalwijk.nl

T 0416 561 616

W www.kunstencentrumwaalwijk.nl

IN GESPREK MET...

Ellen geeft
dانسles aan senioren
bij Kunstencentrum
Waalwijk

Ellen:

*'ik ben nu
een danser!'*



“Dansgroepen met senioren zijn heel leuk en bijzonder. Senioren hebben geen gene. Ze gaan gewoon lekker mee, en ze vergeten even dat ze wat ouder worden of een beperking hebben. Je ziet ze glunderen.

We hebben bij Kunstencentrum Waalwijk drie verschillende dansgroepen voor senioren. MeerDanDans is een heel laagdrempelige dansgroep. We beginnen op stoelen, werken aan coördinatie en proberen de bewegingsvrijheid op te bouwen. Bij deze groep zijn ook mensen aangesloten die een beperking, MS of Parkinson hebben. Zo'n aandoening kun je niet stoppen, maar wel vertragen. Daar draagt dansen aan bij! Ook voor de lichamelijke fitheid en bewegingsvrijheid is het goed. Zo heb ik een heel vrolijk iemand in de les die dankzij haar danslessen weer kan fietsen! Ze kon eerst niet achterom kijken, en nu wel. En ook mentaal is het goed. Zo is iemand naar de huisarts geweest en die had gezegd: 'Ik ben nu een danser!' Het sociale aspect is ook zo mooi: gezellig samen kletsen en koffie drinken na de les. Dat is haast net zo belangrijk.

We hebben nog twee andere leuke dansgroepen voor senioren: Werelddans en Twist Again. Eigenlijk moet heel Waalwijk aan het bewegen gaan op muziek!”

Linedance groep Zanddonk

Linedancen

Linedancen in een groep waar gezelligheid voorop staat.

Waar?

Buurthuis Zanddonk
Willaertpark 2A, Waalwijk

Wanneer?

Woensdag 19.30 - 20.30 uur

Kosten

€ 5,00 per maand

Kennismakingsaanbod

1 gratis proefles

Info

Helma van Veldhoven
E helma_van_veldhoven@hotmail.com
T 06 27 43 34 00



The Thunderbirds

Balboa & Boogie Woogie

Balboa en Boogie Woogie lessen.

Waar?

Buurthuis Zanddonk
Willaertpark 2A, Waalwijk
Parkeren langs de Beethovenlaan

Wanneer?

Zaterdag 19.00 - 20.00 uur (balboa)
Zaterdag 20.00 - 22.00 uur (boogie woogie)

Kosten

€ 8,75 per persoon per maand

Info

Caroline Ijpelaar
E caroline@thunderbirds.nl
T 06 55 99 18 85
W www.thunderbirds.nl

Kennismakingsaanbod

1e les gratis

Denksport & Biljarten

Biljartvereniging HIT

Biljarten

Wij zijn een biljartvereniging voor senioren die 's middags biljarten in competitieverband en vrije middagen biljarten voor een fijn samenzijn.

Waar?

Verenigingsgebouw De Ouwe Toren
Loeffstraat 107, Waalwijk

Info

Piet Verhoeven
E pf.verhoeven@home.nl
T 06 18 66 56 96



Biljartvereniging Steeds Vooruit

Biljarten

Onze vereniging is dé plek waar gezelligheid, sportiviteit en ontspanning samenkomen. Of je nu een ervaren speler bent of net begint, bij ons is iedereen welkom. Biljarten is niet alleen hartstikke leuk, het is ook geweldige manier om nieuwe vrienden te maken en samen plezier te hebben. We zijn actief in diverse avondcompetities. Sluit je aan bij onze warme en enthousiaste vereniging en ontdek de gezelligheid van biljarten!

Waar?

Verenigingsgebouw De Ouwe Toren
Loeffstraat 107, Waalwijk

Wanneer?

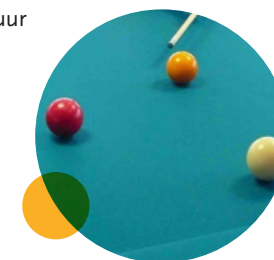
Maandag t/m vrijdag
vanaf 19.30 uur

Info

S. van den Heuvel
E bsvwaalwijk@gmail.com
T 06 20 80 21 12
W www.bsvwaalwijk.nl

Kosten

€ 95,00
per jaar



Bridgeclub Waalwijk



Bridgen

Bridgeclub Waalwijk: wij bridgen, in competitieverband en recreatief verband, iedere dinsdagavond in de sportkantine van Sporthal De Slagen. Daarnaast geven we bridgeles op beginners- en gevorderden niveau (maandagavond beginners, gevorderden in overleg).

Waar?

- Buurthuis Zanddonk
Willaertpark 2A, Waalwijk (maandag)
- Sporthal de Slagen
De Gaard 2, Waalwijk (dinsdag)

Info

Janny Verstijnen

T 0416 344 724

W www.bridge.nl/verenigingen/b-c-waalwijk

Wanneer?

Maandag 13.15 - 16.00 uur (vrije inloop)
Dinsdag 19.30 - 23.00 uur

Kosten

€ 60,00 per jaar. Voor de gevorderden lessen wordt op basis van kosten een bijdrage gevraagd. Een beginnerscursus kost € 75,00.

Kennismakingsaanbod

Startende bridgers zijn gratis lid het eerste jaar.

Gilde St. Crispinus & Crispinianus van Besoijen

Biljarten

Het gilde is een laagdrempelige vereniging met een eigen paviljoen, wat van alle gemakken is voorzien, waar je op de zondagen je sociale contacten kunt onderhouden. Als je interesse hebt kun je daarnaast schieten op "de wip", luchtgeweerschieten en biljarten.

Waar?

Industrieweg 94, Waalwijk
(achter de gebouwen van Plastica)

Kennismakingsaanbod

U kunt iedere zondag kennis komen maken met de gildebroeders en hun activiteiten.

Bijzonderheden

Wij adviseren om eerst via e-mail of telefonisch contact op te nemen omdat er zondagen zijn waarop wij bij andere gilden op bezoek zijn.

Wanneer?

Zondag 11:00-13:30 uur

Kosten

De eerste 6 maanden bent u aspirant-lid.
Dit is gratis. Daarna betaalt u € 120,00 per jaar.

Info

René van Kuijk

E info@gildebesoijen.nl

T 06 53 25 77 60

W www.gildebesoijen.nl

NVVH-Vrouwennetwerk Waalwijk



Bridgen & rikken

Door het bestuur worden vele activiteiten ontplooid, waaronder een bridgeclub en een rikclub. De bijeenkomsten worden goed bezocht en zijn altijd gezellig.

Waar?

Kansfabriek Waalwijk
Balade 1, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Het is mogelijk 1x kennis te maken met één van de activiteiten.

Info

Th. Kreeft

E fam.kreeft@kpnmail.nl

T 06 38 08 12 45

W www.nvvh.nl (afdeling Waalwijk)

Wanneer?

- Rikken: woensdagmiddag
- Bridgen: eerste woensdagmiddag van de maand

Kosten

Een lidmaatschap kost € 45,00 per jaar. Leden buiten Waalwijk betalen portokosten - dit geldt ook voor Sprang-Capelle en Waspik. De activiteiten zijn deels gratis en deels tegen extra kosten.

Bijzonderheden

Van onze vereniging kunnen alleen vrouwen lid worden.

Recreanten Biljart Club Waalwijk



Biljarten

Wij zijn een vereniging voor dagbiljart en spelen met teams in de dagcompetitie op dinsdagmiddagen.

Waar?

Verenigingsgebouw De Ouwe Toren
Loeffstraat 107, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Senioren kunnen binnenlopen en gratis kennismaken op een clubmiddag.

Info

C. Nieuwdorp

E cnieuwdorp@home.nl

T 06 23 39 02 60

Wanneer?

Dinsdag 13.00 - 16.30 uur
Vrijdag 13.00 - 16.30 uur (behalve in vakanties)

Kosten

Het lidmaatschap is € 60,00 per jaar, inclusief clubkleding, deelname aan kampioenschappen en competitie.

Bijzonderheden

Het seizoen is van eind augustus tot eind april en tussendoor is er gelegenheid tot vrij biljarten. De competitie wordt uitsluitend gespeeld in de regio.

Schaakvereniging Waalwijk



Schaken

Samen clubcompetitie schaken. Ieder seizoen organiseren we 4 snelschaak-avonden, een feestavond of jubilarisavond.

Waar?

Topsportal De Slagen, De Gaard 2, Waalwijk.

Kennismakingsaanbod

De eerste maand is kennismaking gratis.
U speelt dan 4 avonden mee.

Info

Ron Verhoofstad

[E r.verhoofstad@home.nl](mailto:r.verhoofstad@home.nl)

[W www.svwaalwijk.nl](http://www.svwaalwijk.nl)

Wanneer?

Donderdag 20:30 uur tot meestal
22:00 / 23:00 uur

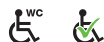
Kosten

€ 130,00 per jaar

Bijzonderheden

Bij ernstige visuele beperking zal
er zelf voor schaakspullen gezorgd
moeten worden.

Schaken: Urban Chess



Schaken

Elke donderdagmiddag: urban chess op de schaaktafels in wijkpunt Balade.
Iedereen is welkom om mee te doen. Er is een groepje enthousiaste schakers aanwezig.
De schaakstukken worden geleend bij De Kansenfabriek. Bij goed weer wordt er gebruik
gemaakt van de schaaktafel die buiten staat.

Waar?

BaLaDe (2e verdieping), Balade 1, Waalwijk

Wanneer?

Donderdag 13:30 uur

Kosten

Gratis



Fietsen

50+ Wandel- en fietsclub Waalwijk

Fietsen

2x per maand fietstocht van 30 à 40 km op dinsdag of donderdagmiddag.

Waar?

Fietsen start bij Buurthuis Bloemenoord,
Bloemenoordplein 3, Waalwijk.

Wanneer?

Dinsdag 13.30 - 16.30 uur
Donderdag 13.30 - 16.0 uur

Kennismakingsaanbod

1 maand gratis mee fietsen.

Kosten

€ 20,00 per jaar

Info

Ria de Kloe / Nel Bijnen

[E riadekloe@home.nl](mailto:riadekloe@home.nl) / bertnelbijnen@ziggo.nl

[T 0416 560 860](tel:0416560860) / [0416 378 559](tel:0416378559)

Bijzonderheden

In oktober t/m februari wordt er niet
gefietst.



Fietsmaatjes Waalwijk



Duofiets

Stichting Fietsmaatjes Waalwijk is er voor iedereen die graag fietst, maar dat niet (meer) zelfstandig kan. Een vrijwilliger van Fietsmaatjes Waalwijk stapt samen met de gast op een duo-fiets met elektrische trapondersteuning. Samen maak je mooie, veilige fietstochten door de omgeving. We hebben vier duo-fietsen, twee in Waalwijk, één in Waspik en één in Sprang-Capelle. Heeft de gast zin in een kopje koffie onderweg? Dat mag natuurlijk. Geniet samen van plezier en gezelligheid!

Waar?

De gast en vrijwilliger mogen zelf bepalen waar ze heen fietsen.

Kennismakingsaanbod

Je kunt altijd eerst proberen of het je iets lijkt. Vrijwilligers krijgen altijd een uitgebreide instructie vooraf.

Info

E info@fietsmaatjeswaalwijk.nl

W www.fietsmaatjeswaalwijk.nl

Wanneer?

Dat doen de gast en de vrijwilliger in gezamenlijk overleg. We hebben daarvoor een eenvoudig digitaal planningssysteem. Je kunt wekelijks fietsen of één keer in de twee weken, alles is mogelijk. Dit kun je samen zelf organiseren.

Kosten

De gasten betalen € 3,50 per rit.

Bijzonderheden

We zoeken nog nieuwe vrijwilligers om te fietsen met de gasten!



Regionaal Bureau voor Toerisme

Fietsroutes

De Langstraat heeft volop mooie wandel- en fietsroutes. Met actuele wandel- en fietskaarten, verkrijgbaar bij de Toeristische Informatiepunten, stippelt u uw route uit via knooppunten. Ook kunt u uw eigen route vooraf samenstellen met de routeplanner. Daarnaast zijn er diverse routes te vinden op de website www.bezoekdelangstraat.nl. Zoals de Fiets- en Lederoute en de route langs WOII-monumenten in Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle.

Waar en wanneer?

De fietsroutes gaan door de Langstraat en zijn zelfstandig te fietsen.

Info

W www.bezoekdelangstraat.nl



Tourclub Waalwijk

Racefietsen

Heeft u een passie voor fietsen en bent u op zoek naar een gezellige, sportieve club, waarmee u deze passie kunt delen? Zoek dan niet langer, want Tourclub Waalwijk is dé georganiseerde fietsclub van Waalwijk en omgeving! De toer- en activiteitencommissie daagt zich jaarlijks uit om een vernieuwend activiteitenprogramma samen te stellen. Een programma met voor elk wat wils. Wekelijkse trainingsritten, clubritten, deelname aan georganiseerde tochten of zelfs korte fietsvakanties.

Waar?

De Gaard 2, Waalwijk

Info

Rudi Heinen

E secretariaat@tc-waalwijk.nl

T 06 28 41 47 36

W www.tc-waalwijk.nl

Wanneer?

- Trainingsritten: dinsdag en donderdag, afhankelijk van de tijd van het jaar, van 18.15/18.45 - 20.30/21.00 uur
- Zondagrit: 08.30/9.15 (winter) - 13.00 uur

Kosten

€ 90,00 per jaar



Below Fitness

Fitness

50+ Fitness in een ongedwongen sfeer in kleine groepjes.

Waar?

Elzenweg 33 C, Waalwijk

Info

Melvin Slaats

E info@belowfitness.nl

T 0416 660 007

W www.belowfitness.nl

Wanneer?

- Maandag t/m vrijdag – ochtend + avond
- Zaterdag – ochtend

Kosten

Vanaf € 43,00 per maand

Bijzonderheden

KBO korting: 10% op abonnementsgeld en 50% op inschrijfkosten



Fysio Totaal Waalwijk



Medische fitness

Tijdens SeniorenFYTaal trainen senioren, onder leiding van onze geriatriefysiotherapeut, in een kleine gezellige groep van 6 personen. Thema's zoals balans, houding, spierkracht en conditie komen wekelijks aan bod. Het sociale aspect is voor deze doelgroep ook zeer belangrijk. Naast SeniorenFYTaal hebben wij ook diverse andere medische trainingsgroepen en bieden we enkele keren per jaar een valpreventie cursus aan.

Waar?

- Gezondheidscentrum Olympia
De Coubertinlaan 10 D, Waalwijk
- Gezondheidscentrum Besoyen
Burgemeester Verwielstraat 2 J, Waalwijk

Info

Fysio Totaal Waalwijk

E info@fysiototaalwaalwijk.nl

T 0416 336 537

W www.fysiototaalwaalwijk.nl

Wanneer?

Maandag t/m vrijdag. Wij begeleiden groepen in zowel de ochtend, middag als in de avond.

Kosten

Vanaf € 39,00 per maand

Bijzonderheden

Twijfelt u om te gaan sporten in verband met uw gezondheid? Neem dan contact met ons op voor advies.

Wij bieden
valpreventie
cursussen
Zie pagina 14



FysioCompany Waalwijk



Medische fitness

Wij zijn een fysiotherapie praktijk gevestigd in de putstraat waar we al 10 jaar mensen helpen aan hun klachten. Wij begeleiden hier o.a. oefengroepen voor COPD, Artrose en oefengroepen met andere aandoeningen. Ook geven wij al meer dan een jaar Valpreventie voor ouderen met valgevaar of valangst!

Waar?

Putstraat 1A, Waalwijk

Info

Michiel Buijs

E michiel@fysiocompany.nl

T 073 623 22 22

W www.fysiocompany.nl

Wanneer?

Elke werkdag

12.00 - 16.00 uur

Kosten

De oefengroepen zijn bijna altijd chronisch en dit wordt vergoed door de zorgverzekeraars.

Wij bieden
valpreventie
cursussen
Zie pagina 14

Fysiotherapie Balade

Medische fitness

Oefengroepen medische fitness en vrij sporten.

Waar?

Balade 119, Waalwijk

Info

Pim Priest

E pim@fysiotherapiebalade.nl

T 0416 337651

W www.fysiotherapiebalade.nl

Wij bieden
valpreventie
cursussen
Zie pagina 14



Fysiotherapie Elegance



Medische fitness

Fysiotherapie Elegance biedt diverse mogelijkheden: medische fitness, aquatherapie, oefentherapie Claudicatio Intermittens & oefengroepen COPD / reumatische klachten / neurologische klachten / balansproblemen. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u op gezellige en verantwoorde wijze trainen in de sportzaal of in het zwembad. Er wordt met u gewerkt aan conditie, kracht en balans. Persoonsgerichte begeleiding voor het bereiken van uw trainingsdoelen staat bij ons centraal!

Waar?

- Eerste Zeine 120, Waalwijk
- Zwembad Olympia, Drunenseweg 11, Waalwijk (Aquatherapie)

Wanneer?

- Medische fitness: maandag t/m vrijdag. Tijden in overleg.
- Aquatherapie: dinsdag en donderdag 11.30 - 13.00 uur
- Oefentherapie Claudicatio Intermittens: maandag t/m donderdag. Tijden in overleg.
- Oefengroep COPD / reumatische klachten / neurologische klachten / balansproblemen: maandag t/m vrijdag.

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles medische fitness & aquatherapie.

Info

Saskia van der Stelt - IJsseldijk

E Info@fysiotherapie-elegance.nl

T 0416 650 700 / (WhatsApp) 06 11 91 94 25

W www.fysiotherapie-elegance.nl



Fysiotherapie Van Sambeek



Personal training

Personal training is sporten (en bewegen) onder persoonlijke begeleiding van een personal trainer, met een programma afgestemd op uw wensen. Daardoor is het de meest effectieve manier van trainen voor iedereen. De personal trainer van Van Sambeek geeft in onze vestiging in Waalwijk 1 op 1 trainingen, maar ook trainingen aan kleine groepen van 2 tot 4 personen. Wij bieden de begeleiding om uw persoonlijke doelen te bereiken en u fit te voelen!

Waar?

Fysiotherapie Van Sambeek
De Gaard 126, Waalwijk (Bij BasicFit)

Info

Gerrie van Tilburg

T 06 13 57 48 14

W www.fysiotherapievensambeek.nl

Wanneer?

Maandag t/m vrijdag 8.30 - 17.00 uur

Kosten

Individuele training | 12 sessies

1x per week | € 840,00

GoGo Fit Boutique Lifestyle Club



Vitaliteit, balans & kracht

Bij GoGo Fit in Waalwijk is de plek om vitaal en fit ouder worden in een gezellige, kleinschalige omgeving. Een plek waar u steeds graag terug komt. Ook voor senioren bieden we op maat gemaakte beweegprogramma's, gericht op vitaliteit, balans en kracht. Samen werken we aan een fitte toekomst, op uw tempo en met een glimlach. Blijf in beweging, blijf vitaal bij GoGo Fit!

Waar?

Putstraat 1A, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Gratis eerste consult, beweeg-en voedingsadvies en een exclusieve gezondheidsscan voor 60+.

Info

V. Voormanns

E info@gogo-fit.nl

T 0416 74 50 83

W www.gogo-fit.nl

Wanneer?

- Maandag t/m donderdag 8.30 uur - 12.00 uur
en 16.00 uur - 21.00 uur
- Vrijdag t/m zondag 08.30 uur - 12.00 uur

Kosten

€ 15,00 per week

Bijzonderheden

Twijfelt u om te gaan sporten in verband met uw gezondheid? Neem dan contact met ons op voor advies.



Train u Fit

Medische fitness



Tijdens de medische fitness traint u op een vast tijdstip onder begeleiding van een fysiotherapeut. Door de kleine groepen krijgt u altijd persoonlijke begeleiding van uw fysiotherapeut. U werkt samen met de fysiotherapeut aan uw persoonlijke doelen. Ieder half jaar kijken we samen hoe het gaat en nemen we nieuwe testen af om te kijken hoeveel fitter u bent geworden en hoe uw conditie is verbeterd.

Waar?

Mijzo locatie Eikendonk, Eikendonklaan 2,
Waalwijk

Info

Mijn Zorg Advies
E mijnzorgadvies@mijzo.nl
T 0800 02 02 015

Kosten

Een abonnement voor 1x in de week sporten kost € 17,50 per maand, voor 2x in de maand betalen deelnemers € 45,00.

Wanneer?

Dinsdag 14.30 - 15.30 uur
Dagen en tijden kunnen gedurende het jaar wisselen

Bijzonderheden

- Doelgroep/ cliëntencategorie:
- Thuiswonende ouderen (55+ of chronische aandoening), die behoefte hebben aan sporten onder begeleiding.
 - Mensen die hebben gerevalideerd/ fysiotherapie hebben gehad en graag onder begeleiding willen blijven sporten en geen indicatie (fysiotherapeutische doelen) meer hebben voor fysiotherapie.
 - Mensen die zich niet thuis voelen in een reguliere sportschool gezien de medische voorgeschiedenis.

Wij bieden
valpreventie
cursussen
Zie pagina 14

thelocalGym

Fitness

thelocalGym is het leefstijl- en preventiecentrum voor iedereen die fitter, gezonder & vitaler wil zijn. Natuurlijk met trainers die je kent. Wat je doel ook is, je bent altijd welkom. Ons team van locals staat graag voor je klaar.

Waar?

Elzenweg 5, Waalwijk

Info

Roy Dekkers
E waalwijk@thelocalgym.nl
T 0416 23 51 32
W www.thelocalgym.nl

Wanneer?

Maandag t/m vrijdag 7.00 - 22.00 uur
Zaterdag & zondag 8.30 - 14.30 uur

Kennismakingsaanbod

Vrijblijvend 10-daagse proefperiode.

Kosten

€ 51,00 per periode. Eenmalig € 29,00 inschrijfgeld.



ZilverFitness

Fitness

ZilverFitness is een combinatie van krachttraining, conditietraining en gymnastiek. Je traint in een kleine groep gelijkgestemden, en het gehele lesuur staat onder leiding van een ervaren vaste coach. De functionele trainingen zijn gebaseerd op bewegingen die je in het dagelijks leven maakt (tillen, hurken, etc) en worden afgestemd op de individuele deelnemer. De leeftijd van de deelnemers ligt tussen de 55 en 75.

Waar?

Eerste Zeine 96B, Waalwijk (in de sportschool van CrossFit NIMBL)

Info

Ben-Anne Wieringa

E info@zilverfitness.nl

T 030 75 23 548

W www.zilverfitness.nl

Bijzonderheden

Geen inschrijfgeld, maandelijks opzegbaar, pauzeren mogelijk. Je hoeft niet iedere week op hetzelfde lesuur te trainen.

Wanneer?

Maandag, dinsdag, woensdag & vrijdag om 10.15 of 11.15 uur

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles, proefmaand voor € 40,00 (eindigt automatisch).

Kosten

- Proefmaand € 40,00
- 1x per week abonnement (5x per maand trainen) € 44,95
- 2x per week abonnement (10x per maand trainen) € 59,95



Hardlopen

ACW'66

Hardlopen

Wil je beginnen met hardlopen onder deskundige begeleiding? Zoek je bij hardlopen het sociale aspect van een loopgroep? Bij ACW'66 kun je op een gezellige manier aan je conditie werken maar leer je bovenal op een verantwoorde manier hard te lopen. Daarnaast bieden we speciale techniek- en krachttrainingen aan.

Waar en wanneer?

- Atletiekbaan ACW'66
Olympiaweg 10, Waalwijk
Maandag 19.45 uur (bootcamp)
Dinsdag 19.30 uur (loopgroep)
Donderdag 19.30 uur (loopgroep)
- Drunense Duinen
Zaterdag 9.00 uur (loopgroep)

Kosten

€ 47,15 per kwartaal

Kennismakingsaanbod

De eerste 4 weken zijn gratis.

Info

Harald van Engelen

E voorzitter@acw66.nl

T 06 52 06 64 12

W www.acw66.nl

Jeu de boules

NVVH-Vrouwennetwerk Waalwijk



Jeu de boules

Door het bestuur worden vele activiteiten ontplooid, waaronder een jeu de boulesclub en 1x per jaar een jeu de boules/picknickdag. De bijeenkomsten worden goed bezocht en zijn altijd gezellig.

Waar?

Jeu de boulesbanen nabij Wandelpark Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Het is mogelijk 1x kennis te maken met één van de activiteiten.

Info

Th. Kreeft

E fam.kreeft@kpnmail.nl

T 06 38 08 12 45

W www.nvvh.nl (afdeling Waalwijk)

Wanneer?

Maandagmiddag (jeu de boules)

Kosten

Een lidmaatschap kost € 45,00 per jaar. Leden buiten Waalwijk betalen portokosten - dit geldt ook voor Sprang-Capelle en Waspik. De activiteiten zijn deels gratis en deels tegen extra kosten.

Bijzonderheden

Van onze vereniging kunnen alleen vrouwen lid worden.

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Jeu de boules



Toon biedt psychosociale begeleiding en ondersteuning aan patiënten, naasten en nabestaanden die geraakt zijn door kanker. Ontmoet lotgenoten en kom samen in beweging.

Waar?

TOON | Centrum voor leven met en na kanker
Jan de Rooystraat 15, Waalwijk

Kosten

Gratis

Info

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

E info@thhw.nl

T 0416 652 734

W www.inloophuistoon.nl

Wanneer?

Woensdag 10.00 - 11.30 uur,
2x per maand (jeu de boules)

Kennismakingsaanbod

Vrijblijvend kennismaken op maandag
t/m vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en op
maandagmiddag van 13.30 - 15.30 uur

Bijzonderheden

Meldt u zich even aan als u mee wilt doen?



Drumschool TheBeatStation

Drummen

TheBeatStation is de specialist voor drumlessen in de regio Waalwijk en omstreken. Een gezellige plek in het historische Baardwijk (Waalwijk Oost) waar zowel jong als oud terecht kan voor drumlessen. Drumschool TheBeatStation heeft een gezellige, veilige en ruime lesruimte om je muzikale en creatieve dromen werkelijkheid te laten worden. Persoonlijke begeleiding en enthousiasme staan voorop. Drummen kan op iedere leeftijd, en is voor iedereen, dus stel het niet uit, ga ervoor!

Waar?

Drumlessen worden gegeven in Baardwijk aan de Loeffstraat 111, 5142 EP in Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles en tijdelijk een paar gratis drumstokken voor een goede start.

Kosten

Proefles is gratis, reguliere lessen volgens tarieven op de website.

Wanneer?

In overleg.

Info

Bé van Gils

E info@thebeatstation.nl

T 06 53 87 90 25

W www.thebeatstation.nl



Kunstencentrum Waalwijk

Muziek

Het Kunstencentrum Waalwijk biedt een scala aan cursussen aan op het gebied van theater, musical, dans, muziek en beeldende kunst voor alle leeftijden. Zowel overdag als 's avonds wordt er les gegeven. De meeste cursussen lopen van september tot en met juni.

Waar?

Kunstencentrum Waalwijk, Irenestraat 3, Waalwijk

Info

E info@kunstencentrumwaalwijk.nl

T 0416 561 616

W www.kunstencentrumwaalwijk.nl

Wanneer / kosten?

Kijk voor de actuele tijden en kosten op www.kunstencentrumwaalwijk.nl

Theater De Leest

Theater & film

Theater De Leest is hét theater en filmtheater van Waalwijk en omstreken. Het theater beschikt over een grote theaterzaal met 521 stoelen, een kleine zaal met 201 stoelen of 450 staanplaatsen. Per jaar worden circa 200 professionele voorstellingen geprogrammeerd en zo'n 30 amateurvoorstellingen. Daarnaast worden er 250 filmhuis- en familiefilms vertoond. Genoeg te kiezen dus voor een avondje uit met vrienden, familie of (klein) kinderen! Heeft u niemand om mee naar het theater te gaan? Kijk dan eens naar onze 'Samen Uit'-mogelijkheden en naar onze speciale Filmclubochtenden (eens per maand op dinsdagochtend).

Waar?

Theater De Leest, Vredesplein 12, Waalwijk

Wanneer?

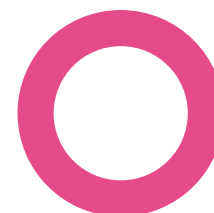
Maandag t/m zondag.

Info

E info@deleest.nl

T 0416 331 751

W www.deleest.nl



De Kazerne Waalwijk

Herstel & persoonlijke ontwikkeling

Op een bijzondere, uitnodigende locatie hebben inwoners van Waalwijk de ruimte om elkaar te ontmoeten, samen aan de slag te gaan en De Kazerne verder te ontwikkelen. De Kazerne heeft aanbod gericht op jouw herstel, persoonlijke groei en ontwikkeling. Wij zijn er voor iedereen: jongvolwassene tot oud(ere), ongeacht je afkomst, huidskleur, geaardheid of religie, je verhaal, eventuele diagnose of problematiek.

Waar?

Hertog Janstraat 5, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Iedereen is welkom om kennis te maken met het gratis aanbod.

Kosten

Nee, deelnemen is altijd kosteloos.

Info

Marianne Merckx

E cursushuis@dekazernewaalwijk.nl

T 06 58 96 32 83

W www.dekazernewaalwijk.nl



TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Psychosociale begeleiding



Toon biedt psychosociale begeleiding en ondersteuning aan patiënten, naasten en nabestaanden die geraakt zijn door kanker. Ontmoet lotgenoten en kom samen in beweging.

Waar?

TOON | Centrum voor leven met en na kanker
Jan de Rooystraat 15, Waalwijk

Info

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

E info@thhw.nl

T 0416 652 734

W www.inloophuistoon.nl

Wanneer?

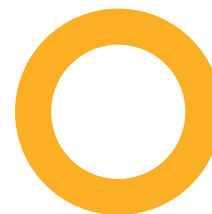
Vrijblijvend binnenlopen op maandag
t/m vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en op
maandagmiddag van 13.30 - 15.30 uur.

Kosten

Gratis

Bijzonderheden

Meldt u zich even aan als u mee wilt doen?



Schieten met luchtgeweer

Gilde St. Crispinus & Crispinianus van Besoijen

Biljarten met luchtgeweer

Het gilde is een laagdrempelige vereniging met een eigen paviljoen, wat van alle gemakken is voorzien, waar je op de zondagen je sociale contacten kunt onderhouden. Als je interesse hebt kun je daarnaast schieten op “de wip”, luchtgeweerschieten en biljarten.

Waar?

Industrieweg 94, Waalwijk
(achter de gebouwen van Plastica)

Wanneer?

Zondag 11.00 - 13.30 uur

Kosten

De eerste 6 maanden bent u aspirant-lid.
Dit is gratis. Daarna betaalt u € 120,00 per jaar.

Info

René van Kuijk
E info@gildebesoijen.nl
T 06 53 25 77 60
W www.gildebesoijen.nl

Bijzonderheden

Wij adviseren om eerst via e-mail of telefonisch contact op te nemen omdat er zondagen zijn waarop wij bij andere gilden op bezoek zijn.



Wandelen

50+ Wandel- en fietsclub Waalwijk

Wandelen

2x per maand wandeltocht van 2 x 5 km op dinsdag of donderdagmiddag.

Waar?

Start iedere keer vanaf een andere locatie.

Wanneer?

Dinsdag 13.30 - 16.30 uur
Donderdag 13.30 - 16.30 uur

Kennismakingsaanbod

1 maand gratis mee wandelen.

Kosten

€ 20,00 per jaar

Info

Ria de Kloe / Nel Bijnen
E riadekloe@home.nl / bertnelbijnen@ziggo.nl
T 0416 560 860 / 0416 378 559

Bijzonderheden

In juli en augustus wordt er niet gelopen.

Balade Wandelgroep

Wandelen

Bent u mobiel en wilt u wekelijks wandelen, buurten en een kop koffie drinken?

Waar?

Balade 1, Waalwijk

Wanneer?

Maandag 14.00 - 15.00 uur

Info

Yvette Vos
E borkbalade@prismanet.nl
T 06 10 93 46 41

Kosten

Gratis

Inspiratuur

Wandelen

Wandelen en nordic walking.

Waar?

Diverse startlocaties

Kennismakingsaanbod

Na aanmelding per mail of telefoon 2x gratis meedoen.

Kosten

Wandelen: € 6,00 per keer

Nordic walking: € 39,00 per kwartaal

Wanneer?

Dinsdag 13.30 - 14.45 uur (wandelen)

Zaterdag 9.00 - 10.15 uur (nordic walking)

Info

Karin Verbeek

E info@inspiratuur.nl

T 06 55 53 33 13

W www.inspiratuur.nl



NVVH-Vrouwennetwerk Waalwijk

Wandelen

Door het bestuur worden vele activiteiten ontplooid, waaronder twee wandelgroepen die op maandagmorgen een wandeltocht door de Loonse en Drunense duinen maken. De bijeenkomsten worden goed bezocht en zijn altijd gezellig.

Waar?

Ontmoetingscentrum de Haven
Leefdaelhof 11, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Het is mogelijk 1x kennis te maken met één van de activiteiten.

Info

Th. Kreeft

E fam.kreeft@kpnmail.nl

T 06 38 08 12 45

W www.nvvh.nl (afdeling Waalwijk)

Wanneer?

Maandagmorgen

Kosten

Een lidmaatschap kost € 45,00 per jaar. Leden buiten Waalwijk betalen portokosten - dit geldt ook voor Sprang-Capelle en Waspik. De activiteiten zijn deels gratis en deels tegen extra kosten.

Bijzonderheden

Van onze vereniging kunnen alleen vrouwen lid worden.



PW-InMotion Powerwalk

Powerwalk

Powerwalken wordt ook wel het nieuwe hardlopen genoemd. Een intensieve manier van buiten bewegen, in een stevig tempo doorwandelen en je armen intensief meebewegen. We wisselen af met krachttoefeningen, waardoor je spieren sterker worden en ook je houding verbetert. Buiten in beweging- inspinnen en ontspannen tegelijk. En geschikt voor iedere leeftijd!

Waar?

In en rondom Drunen/Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles

Info

Inge Monkel

E pw-inmotion@hotmail.com

T 06 83 84 87 57

W www.powerwalkclub.nl/locaties/drunen-in

Wanneer?

Dinsdag 19.45 - 20.45 uur

Woensdag 9.00 - 10.00 uur

Zaterdag 9.30 - 10.30 uur

Kosten

Losse les: € 10,00

Strippenkaart van 10 lessen: € 80,00



Wandelgroep Parkpaviljoen

Wandelen

Samen een uurtje wandelen in een kleine groep op een rustig tempo. Na afloop drinken we gezellig koffie in Het Parkpaviljoen.

Waar?

Parkpaviljoen, Grotestraat 154 A, Waalwijk

Wanneer?

Woensdag 13:30-14:30 uur

Info

GO Fit-bewegcoach Annika Jabroer

E annikajabroer@contourdetwern.nl

T 06 22 75 03 74

Kosten

Gratis

GO Fit-bewegcoach Ine van Liempd

E inewanliempd@contourdetwern.nl

T 06 33 04 14 31



Wandelsportvereniging W.S.V. "Waalwijk '82"

Wandelen

Naast deelname aan de (gratis) woensdagavondwandelingen is het mogelijk om lid te worden van onze vereniging. Regelmatig gaan we (meestal in het weekend) wandelen bij (door andere verenigingen) georganiseerde wandeltochten.

Waar?

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2A, Waalwijk

Wanneer?

Woensdag 19:30-20:30 uur

Info

Gerard van Engelen

E secretaris@wsvwaalwijk82.nl

T 06 22 89 17 19

W www.wsvwaalwijk82.nl

Kosten

Deelname woensdagavondwandeling is gratis. AOW-leeftijd: € 2,00 per maand.

Overige: € 4,00 per maand. Inschrijfgeld: € 7,00

Wandeluitdaging Waalwijk

Wandelen

De Wandeluitdaging Waalwijk, voorheen Nationale Diabetes Challenge, is een landelijk bewegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Deelnemers trainen wekelijks voor een afstand van 5 of 10 km wandelen, samen met wandelbegeleiders, bewegcoaches en zorgprofessionals. Wilt u liever een kortere afstand wandelen? U bent op woensdagavond ook van harte welkom om op de atletiekbaan te trainen. U kunt dan uw eigen afstand en tempo wandelen. Vanwege de vlakke ondergrond is dit ook zeer geschikt voor rollators. Deelnemers ervaren op een veilige en gezellige manier wat het effect is van bewegen op hun gezondheid.

Waar?

Diverse startlocaties

Wanneer?

20 weken van
(eind) april tot en
met september.

Kennismakingsaanbod

U bent altijd welkom om met ons mee te wandelen, ook als u geen diabetes heeft.

Info

Yvonne Daane

E wandeluitdagingwaalwijk@gmail.com

W www.nationalewandeluitdaging.nl/waalwijk

Kosten

Gratis (m.u.v. de
landelijke finaledag)



Laogong

Taichi & Qigong

Laogong geeft al meer dan 25 jaar Taichi- en Qigonglessen in Waalwijk. Taichi is vooral bekend om het rustgevend en ontspannende karakter. Naast de vloeiende bewegingen van de Chinese bewegingsleer Taichi hebben de meditatieve Qigong oefeningen vooral een heilzame werking. Deze twee gezondheidstherapieën zorgen samen voor minder stress en meer weerstand en balans.

Waar?

Gymzaal Juliana van Stolbergschool
Woeringenlaan 20, Waalwijk

Info

Jan Boeren
E info@laogong.nl
T 0416 851 506
W www.laogong.nl

Wanneer?

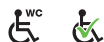
- Beginnersles Taichi en Qigong: maandag en dinsdag 20.00 - 21.00 uur, woensdag 14.30 - 15.30 uur
- Beginnersles Qigong: woensdag 13:30-14:30 uur

Kosten

€ 300,00 per jaar of € 325,00 in vier kwartalen

Kennismakingsaanbod

Altijd minstens 1 gratis proefles



TOON | Centrum voor leven met en na kanker

(Stoel)yoga



Toon biedt psychosociale begeleiding en ondersteuning aan patiënten, naasten en nabestaanden die geraakt zijn door kanker. Ontmoet lotgenoten en kom samen in beweging.

Waar?

TOON | Centrum voor leven met en na kanker
Jan de Rooystraat 15, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Vrijblijvend kennismaken op maandag t/m vrijdag van 10.00 - 12.00 uur en op maandagmiddag van 13.30 - 15.30 uur

Info

TOON | Centrum voor leven met en na kanker
E info@thhw.nl
T 0416 652 734
W www.inloophuistoon.nl

Wanneer?

- Vrijdag, wekelijks
- 10.00 - 10.50 uur stoelyoga
 - 11.00 - 11.50 uur yoga op de mat

Kosten

Gratis

Bijzonderheden

Meldt u zich even aan als u mee wilt doen?



Yoga Wim van de Laar

Yoga



Yoga 65+: de beoefening van yoga. Door inspanning, ontspanning, beweging en adem-oefeningen wordt het welzijn van lichaam en geest verzorgd en geoptimaliseerd. Vitaliteit, souplesse, rust en frisheid leggen de basis voor een goede dag.

Waar?

Hartinhart, Sprangseweg 2, Waalwijk

Wanneer?

Dinsdag 10.45 - 11.45 uur / 13.00 - 14.00 uur

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles

Info

Wim van de Laar
E info@yogawimvandelaar.nl
T 013 536 78 17 / 06 82 13 10 15
W www.yogawimvandelaar.nl

Kosten

€ 8,00 per les

Yogapraktijk Akasha

Yoga

Yoga lijkt vooral een hippe sport voor jongeren. Juist ook voor ouderen is yoga een prachtige ondersteuning voor lichaam en geest. Yoga is dmv kleine aanpassingen voor iedereen te beoefenen. Je werkt aan souplesse en spierkracht. Je neemt de tijd en de ruimte om lichaam en geest meer in balans te brengen. Zo helpt yoga zeker ook om je bewust te zijn van je adem. Acceptatie en loslaten komt vaak aan bod zodat je stress wat beter leert te relativeren. Yoga verbetert je houding en je algehele gezondheid, en is vooral heel leuk om te doen. Heb je zin om eens aan te sluiten, neem dan contact op voor een gratis proefles.

Waar?

Buurthuis Bloemenoord
Bloemenoordplein 3, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles

Info

Denise Brokken

E info@yoga-akasha.nl

T 06 34 61 17 10

W www.yoga-akasha.nl

Wanneer?

Dinsdag

- 9.00 - 10.00 uur
- 10.30 - 11.30 uur
- 13.00 - 14.00 uur

Kosten

De lessen worden per maand betaald en zijn € 11,00 per les van 60 min.



Zelfverdediging

Ki Aikido Waalwijk

Zelfverdediging

Bewegen is gezond en Ki Aikido Waalwijk ondersteunt dit van ganser harte. Sterker nog, bewegen is gezond maar dan moet u wel gezond bewegen! Ki Aikido is een Japanse Krijgskunst en zeker geen vechtsport. Bewegen, alleen, met partner en in een groep. Elkaar vastpakken, rennen, rollen, noem maar op! Tevens werken we ook met stok en houten zwaard.

Waar?

Sportstudio Paul van Dijk
Hoogeinde 14, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

De eerste vier lessen gratis mee trainen, zonder enige verplichtingen.

Info

Koos de Graaf

E info@kiaikidowaalwijk.nl

T 06 22 92 48 62

W www.kiaikidowaalwijk.nl

Wanneer?

Dinsdag en donderdag 20.00 - 21.30 uur

Kosten

€ 75,00 per kwartaal

Bijzonderheden

Ki Aikido is geschikt voor mensen van 18 tot 81 jaar. Aikido kent geen wedstrijden.



Zwembad Olympia



Aquagym & banenzwemmen

Bent u 50+ en wat stram in lijf en leden geworden? Dan is Fiftyfit echt iets voor u! Terwijl u lekker beweegt in het water, bent u binnen korte tijd weer soepel. Er zijn verschillende activiteiten van banenzwemmen tot aquagym en van trimzwemmen tot ontspanningsoefeningen. Kortom, voor ieder wat wils!

Waar?

Drunenseweg 11, Waalwijk

Info

E infozwembaden@waalwijk.nl

T 0416 638 555

W www.zwemmeninwaalwijk.nl

Wanneer?

- Fifty Fit:
dinsdag 9.00 - 11.30 uur
donderdag 9.00 - 11.30 uur
- Banenzwemmen:
woensdag 9.00 - 11.00 uur
vrijdag 8.45 - 9.30 uur

Kosten

- Jaarabbonement 2x per week Fifty Fit (di, do) € 119,50
- Jaarabbonement 4x per week Fifty Fit & banenzwemmen (di, wo, do, vr) € 157,60
- Jaarabbonement 2x per week banenzwemmen (wo, vr) € 92,40

Bijzonderheden

Kijk op de website voor actuele openingstijden.



Zwemschool Sauna Fit



Vrij zwemmen

In een heerlijk verwarmd bad van 32,5 graden kunt u in een vaste, kleine groep of vrijblijvend zwemmen. Zwet u samen met een groepje, dan wordt u begeleid door een ervaren zweminstructeur die met oefeningen extra beweeglijkheid activeert.

Waar?

Stationsstraat 77 B, Waalwijk

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles en bij een jaarcontract 1 maand gratis sporten.

Info

Ben de Jager

E info@zwemschoolsaunafit.nl

T 0416 339 388

W www.zwemschoolsaunafit.nl

Wanneer?

Bekijk de website voor de actuele tijden

Kosten

Vanaf € 5,95 per les

Bijzonderheden

We werken met kleine groepen en heerlijk warm water, waardoor de drempel laag gehouden wordt.



IN GESPREK MET...

Gerard & Theo:

*'je ontdekt steeds
iets nieuws'*

Gerard & Theo
ontwikkelden met
Vrienden van Sint Jan
de Doper 4 prachtige
fietsroutes



"We wilden iets bijzonders doen voor het 100-jarig bestaan van het kerkgebouw Sint Jan de Doper. Iets waarmee we het mooie van De Langstraat laten zien. Zo ontstonden vier fietsroutes van een kleine 40 kilometer. En wat voor routes! Stuk voor stuk brengen ze je langs historische plekken, natuur en verhalen die deze regio zo bijzonder maken.

Neem nou de route door De Langstraat West. Die voert je langs het slagenlandschap, langs vestingwerken en natuurlijk de Sint-Jan in Waalwijk. Onderweg kom je plekken tegen waar vroeger de leer- en schoenenindustrie bloeide. Sommige oude fabriekspanden hebben nu een nieuwe bestemming, maar de geschiedenis is er nog steeds.

Weet je wat ik zo mooi vind? Dat je op de fiets steeds weer iets nieuws ontdekt. Een verscholen kapelletje, een prachtig uitzicht of een gezellig terras waar je anders voorbij was gereden. En je neemt echt de tijd om alles in je op te nemen. Ik zou zeggen: stap op en beleef het zelf!"

AANBOD SPRANG- CAPELLE

Balsport & Racketsport

Gymnastiekvereniging K.C.G.V. Pro Patria

Volleybal

Wilt u bewegen? Wij verzorgen wekelijks een uurtje volleybal. De sociale contacten onderling zorgen ervoor dat je bij onze vereniging met plezier gaat sporten! Daarnaast bieden we meerdere beweeglessen aan. Kijk daarvoor verderop in dit boekje.

Waar?
Sporthal Zidewinde
Julianalaan 3, Sprang-Capelle

Kennismakingsaanbod
2 gratis proeflessen

Info
Helma van Oosterhout
E info@kcgvpropatria.nl
W www.kcgvpropatria.nl

Wanneer?
Donderdag 20.30 - 21.30 uur (volleybal)

Kosten
1e lesuur € 46,60 per kwartaal
Extra lesuur € 35,30 per kwartaal

Bijzonderheden
Wij maken gebruik van diverse locaties van de gemeente. Deze zijn niet allemaal even toegankelijk voor mindervaliden.



Tachos Walking Handball

Handbal

Oldstars Walking Handball is gericht op meedoen en bewegen zonder blessures. Deze beweegvorm voor ouderen is ontwikkeld samen met het Ouderenfonds. Naast het sportieve aspect is het vooral de bedoeling om gezellig samen te zijn. Doe eens mee en kijk of het iets voor u is!

Waar?
Sporthal Zidewinde, Julianalaan 3
Sprang-Capelle

Info
Frank van Ommen
E secretaris@tachoshandbal.nl
T 06 22 75 04 74
W www.tachoshandbal.nl

Wanneer?
Donderdag 9.00 - 10.00 uur
en daarna koffie.

Kosten
€ 40,00 per kwartaal

Kennismakingsaanbod
4 gratis proeflessen



Tennis en padelvereniging Raoktum



Tennis & padel

De vrije inloop op maandagavonden en dinsdagochtenden geldt voor senioren, dus ook voor 65-plussers. Tevens vrije inloop in de maanden juni, juli en augustus op donderdagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur. Bij vrije inloop tennis hoeft u niet zelf voor een partner te zorgen.

Waar?
Julianalaan 29 A
Sprang-Capelle

Kennismakingsaanbod
2 gratis proeflessen

Info
E info@raoktum.nl
W www.raoktum.nl

Wanneer?
Maandag vanaf 19.00 uur
Dinsdag 9.30 - 10.45 uur
Donderdag 13.30 - 15.00 uur
(juni t/m augustus)



Z.S.V. Zidewinde

Badminton & tafeltennis

Wij beoefenen badminton en tafeltennis. Bekijk ook het judo-aanbod verderop in het boekje.

Waar?
Sporthal Zidewinde
Julianalaan 3, Sprang-Capelle

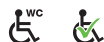
Info
Arjan van Herwijnen
E info@zsvzidewinde.nl
T 0416 283 245
W www.zsvzidewinde.nl

Wanneer?
Donderdag 18.30 - 23.00 uur (badminton)
Donderdag 20.30 - 23.00 uur (tafeltennis)

Kosten
Badminton: € 32,50 - € 45,00 per kwartaal
Tafeltennis: € 25,00 - € 35,00 per kwartaal

Kennismakingsaanbod
Meld u aan voor drie gratis en vrijblijvende proeflessen.

Fysiotherapie Het Centrum



Beweegles

Meer Bewegen door Ouderen en Medische Trainingstherapie. Meer Bewegen door Ouderen wordt begeleid door Nick Leijters. Een proefles meedoen is gratis. U kunt onmiddellijk beginnen en opzeggen kan per maand. Na de les is er de gelegenheid om samen een kopje koffie of thee te gebruiken.

Waar?

BSD Buurtcentrum Sprang Driessen
Jeroen Boschstraat 1, Sprang-Capelle

Wanneer?

Dinsdag 9.15 - 10.00 uur
(meer bewegen ouderen)

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles.

Info

E info@fysiotherapie-hetcentrum.nl
T 0416 275 453
W www.fysiotherapie-hetcentrum.nl

Kosten

€ 13,00 per maand

Geheugen Paviljoen Waalwijk (GPW)



Cognitieve fitness

GPW is een initiatief van Dementievriendelijke Gemeente Waalwijk (DVG) in het Parkpaviljoen in Waalwijk, Zalencentrum Zidewinde en Den Bolder in Waspik. Er worden activiteiten georganiseerd voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Elke week wordt afgesloten met een beweegactiviteit (cognitieve fitness), onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of vrijwilligers. Hiervoor kun je je aanmelden bij de dementieconsulenten.

Waar?

Zalencentrum Zidewinde
Julianalaan 1
Sprang-Capelle

Wanneer?

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

Info

Dementieconsulenten Gemeente Waalwijk
E dementieconsulent@waalwijk.nl
T 0416 683 456
W www.waalwijzer.nl/dementie

Doe de
mantelzorgtest:

waalwijk.mantelzorgtest.nl

Gymnastiekvereniging K.C.G.V. Pro Patria

Beweegles

Wilt u bewegen maar weet u niet precies hoe of wat? Wij bieden meerdere lessen aan voor diverse groepen, zowel voor dames, heren als gemengd. In de Beter Bewegen Groepen verzorgen wij elke week een andere les, gericht op conditie, spierkracht, maar ook spelvormen komen aan bod. Ook verzorgen wij Aerobics-/shapelessen. Ons volleybalaanbod staat eerder in dit boekje. De sociale contacten onderling zorgen ervoor dat je bij onze vereniging met plezier gaat sporten!

Info

Helma van Oosterhout
E info@kcgvpropatria.nl
W www.kcgvpropatria.nl

Waar + wanneer?

Buurtcentrum Sprang Driessen
Jeroen Boschstraat 1, Sprang-Capelle
• Woensdag 08.45 - 09.45 uur (aerobics/shape)

Kosten

1e lesuur € 46,60 per kwartaal
Extra lesuur € 35,30 per kwartaal

Gymzaal Mesdaglaan

Rembrandtlaan 18, Sprang-Capelle
• Maandag 18.45 - 19.45 uur (beter bewegen dames)
• Maandag 20.00 - 21.00 uur (aerobics/shape)
• Woensdag 08.45 - 09.45 uur (beter bewegen dames)
• Woensdag 10.00 - 11.00 uur (beter bewegen gemengd)
• Woensdag 11.00 - 12.00 uur (beter bewegen gemengd)
• Woensdag 19.30 - 20.30 uur (beter bewegen gemengd)
• Donderdag 18.15 - 19.15 uur (beter bewegen gemengd)

Kennismakingsaanbod

2 gratis proeflessen

Bijzonderheden

Wij maken gebruik van diverse locaties van de gemeente. Deze zijn niet allemaal even toegankelijk voor mindervaliden.



Sportvereniging GALM Waalwijk



Sport & spel

Sportvereniging GALM richt zich uitsluitend op 50-plussers. De hele week bieden we sport- en spelactiviteiten aan onder leiding van gediplomeerde trainers en trainsters. Het is gezond en gezellig.

Waar?

Sportzaal Mesdaglaan, Rembrandtlaan 18, Sprang-Capelle

Kennismakingsaanbod

Eerste twee lessen zijn proeflessen en dus gratis.

Wanneer?

Maandagochtend

Kosten

€ 35,00 per kwartaal

Info

Marchien Rekkers

E sgwwaalwijk@ziggo.nl

T 0416 313 618

W www.galmwaalwijk.nl

Bijzonderheden

Ook mensen met een beperking kunnen bij ons sporten onder goede begeleiding



thelocalGym

Stoelgym

Bij thelocalGym bieden we speciale ouderen lessen aan, gericht op vitaliteit en welzijn. Deze lessen bestaan uit zit- en sta-oefeningen, die kracht, balans en flexibiliteit verbeteren. Doe mee en ontdek een plezierige manier om actief te blijven en sociale verbindingen te versterken.

Waar?

Aanleunwoningen de Goudvink
Fazant 15, Sprang-Capelle

Wanneer?

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

Kennismakingsaanbod

Vrijblijvend kennismaken.

Info

Roy Dekkers

E waalwijk@thelocalgym.nl

T 0416 23 51 32

W www.thelocalgym.nl/homepage-waalwijk

Kosten

€ 12,00 per 4 weken

Bijzonderheden

Meld u zich even aan als u mee wilt doen?

Creatieve activiteiten



De Bibliotheek Sprang-Capelle

Lezen & cursussen

Boeken en een krantje lezen, maar ook creatieve en culturele cursussen en trainingen om handiger te worden met een computer: de Bibliotheek heeft dit en nog veel meer in huis. En bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek helpen we u verder met vragen over zaken regelen met de overheid. Kijk voor de openingstijden en service-uren op de website.

Waar?

Julianalaan 1, Sprang-Capelle (Zidewinde)

Wanneer?

Maandag t/m zaterdag; kijk voor de openingstijden op de website.

Info

W www.bibliotheekmb.nl

Kosten

Gratis



Schaakvereniging de Zandloper



Schaken

Schaken in clubverband.

Waar?

Buurtcentrum Sprang Driessen,
Jeroen Boschstraat 1, Sprang Capelle.

Kennismakingsaanbod

Zes weken gratis mee schaken om sfeer binnen de vereniging te proeven en voor uzelf de juiste beslissing te nemen of u wel of niet lid wilt worden van s.v. De Zandloper.

Info

Gerard Rijkers

E girijkers@ziggo.nl

T 06 41 51 33 69

Wanneer?

Woensdag 20.00 uur. I.v.m. de lengte van de schaakpartijen open einde.

Kosten

€ 52,00 per jaar

Bijzonderheden

Onze vereniging staat open voor mensen met een beperking die rolstoel-afhankelijk zijn. Meer informatie hierover kan verkregen worden bij de hiernaast genoemde contactpersoon.

Sjoelclub

Sjoelen

Elke vrijdagmiddag sjoelen en ontmoeten, in het buurtcentrum. U bent van harte welkom.

Waar?

Buurtcentrum Sprang-Driessen,
Jeroen Boschstraat 1, Sprang Capelle

Kennismakingsaanbod

1 maand gratis meedoen

Wanneer?

Vrijdag 13.30 - 15.45/16.00 uur

Kosten

€ 5,00 per maand

Info

Marja Quirijns

T 0416 276 476



Regionaal Bureau voor Toerisme

Fietsroutes

De Langstraat heeft volop mooie wandel- en fietsroutes. Met actuele wandel- en fietskaarten, verkrijgbaar bij de Toeristische Informatiepunten, stippelt u uw route uit via knooppunten. Ook kunt u uw eigen route vooraf samenstellen met de routeplanner. Daarnaast zijn er diverse routes te vinden op de website www.bezoekdelangstraat.nl. Zoals de Fiets- en Lederoute en de route langs WOII-monumenten in Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle.

Waar en wanneer?

De fietsroutes gaan door de Langstraat en zijn zelfstandig te fietsen.

Info

W www.bezoekdelangstraat.nl



IN GESPREK MET...

Edwin:

'ik zie mijn vader echt opleven'

"Mijn ouders wonen nog zelfstandig thuis.

Via een ergotherapeut kwamen we in contact met Ine van Liempd. Samen met mijn vader Jan heeft zij gezocht naar een beweegactiviteit die bij hem past en lichamelijk haalbaar is. Lopen gaat moeizaam, maar fietsen zit in zijn bloed. Hij heeft nooit een rijbewijs gehaald en is altijd op de fiets actief geweest. Nu fiets ik, als het weer het toelaat, wekelijks een ronde samen met Jan op een duofiets van Fietsmaatjes Waalwijk. Ik fiets, en Jan trapt mee. De belasting op zo'n duofiets is lichter, waardoor hij goed kan meedoen.

De eerste keer reden we een rondje door Waalwijk, langs het Lido en zijn oude werk. Daar komt hij zelf niet meer, dus het bracht meteen herinneringen naar boven. Een andere keer namen we het pontje naar Drongelen. Hij wilde zelfs door naar de witte molen in Meeuwen! Onderweg herkent hij vaak plekken of mensen: 'Daar woont die nog!' Hij wordt steeds enthousiaster. Het is spannend voor hem, maar ook een hele goede manier om in beweging te blijven.

Voor mijn moeder Ria is het ook fijn. Tijdens het fietsen heeft ze even tijd voor zichzelf, want zij draagt een groot deel van de zorg. Voor mij is het prachtig om mijn vader zo te zien opleven. En mijn vader? Hij zit onderweg te genieten."

Edwin fietst wekelijks met zijn vader Jan met de duofiets van Fietsmaatjes Waalwijk



Fietsmaatjes Waalwijk



Duofiets

Stichting Fietsmaatjes Waalwijk is er voor iedereen die graag fietst, maar dat niet (meer) zelfstandig kan. Een vrijwilliger van Fietsmaatjes Waalwijk stapt samen met de gast op een duo-fiets met elektrische trapondersteuning. Samen maak je mooie, veilige fietstochten door de omgeving. We hebben vier duo-fietsen, twee in Waalwijk, één in Waspik en één in Sprang-Capelle. Heeft de gast zin in een kopje koffie onderweg? Dat mag natuurlijk. Geniet samen van plezier en gezelligheid!

Waar?

De gast en vrijwilliger mogen zelf bepalen waar ze heen fietsen.

Kennismakingsaanbod

Je kunt altijd eerst proberen of het je iets lijkt. Vrijwilligers krijgen altijd een uitgebreide instructie vooraf.

Info

E info@fietsmaatjeswaalwijk.nl

W www.fietsmaatjeswaalwijk.nl

Kosten

De gasten betalen € 3,50 per rit.

Wanneer?

Dat doen de gast en de vrijwilliger in gezamenlijk overleg. We hebben daarvoor een eenvoudig digitaal planningssysteem. Je kunt wekelijks fietsen of één keer in de twee weken, alles is mogelijk. Dit kun je samen zelf organiseren.

Bijzonderheden

We zoeken nog nieuwe vrijwilligers om te fietsen met de gasten!

Wist je dat:

er ook een fiets/vertrekpunt is bij Zidewinde in Sprang-Capelle?



Fysiotherapie Het Centrum



Medische fitness

Meer Bewegen door Ouderen en Medische Trainingstherapie. Een proefles meedoen is gratis. U kunt onmiddellijk beginnen en opzeggen kan per maand. Na de les is er de gelegenheid om samen een kopje koffie of thee te drinken.

Waar?

Fysiotherapie Het Centrum
Raadhuisplein 3, Sprang-Capelle

Wanneer?

Maandag t/m vrijdag
diverse mogelijkheden

Kennismakingsaanbod

Gratis proefles.

Info

E info@fysiotherapie-hetcentrum.nl
T 0416 275 453
W www.fysiotherapie-hetcentrum.nl

Kosten

Voor een VUT-abonnement
graag contact opnemen.

Petanque Vereniging Sprang-Capelle

Jeu de boules

Petanque Vereniging Sprang-Capelle, opgericht in 1993, biedt al jaren een plek waar jong en oud samen met veel plezier de petanque sport beoefenen. Petanque (Jeu de Boules) is een laagdrempelige sport waar beweging en sociaal contact hand in hand gaan. Je speelt met en tegen elkaar, waardoor je snel nieuwe mensen leert kennen. Gezellig, spontaan, sportief, loyaal en professioneel zijn de kernwoorden van onze vereniging.

Waar?

Jeu de boulesbaan achter Zidewinde,
Julianastraat 3, Sprang-Capelle

Wanneer?

Maandag, woensdag, zaterdag: 13.30 - 16.00 uur
Donderdag 19.00 - 22.00 uur
Zondag: 10.00 - 12.00 uur

Kennismakingsaanbod

Proefabonnement van 2 maanden
voor € 2,50 per maand.

Kosten

€ 65,00 per jaar

Info

Kees Hoevenaar
E jdbsprangcapelle@gmail.com
T 06 81 04 45 64

Bijzonderheden

Bekijk en volg ons op onze actuele Facebookpagina:
Petanque Vereniging Sprang-Capelle.



Stichting Zidewinde / V.O.F. Zidewinde / ContourdeTwern

Wandelen

Gezellig wandelen in een groep. We wandelen verschillende afstanden, afhankelijk van het niveau van de deelnemers. Ook rollators zijn welkom. Voor en na de wandeling is er de gelegenheid om koffie te drinken en soep te eten.

Waar?

Zalencentrum Zidewinde
Julianalaan 1, Sprang-Capelle

Info

Annika Jabroer

E annikajabroer@contourdetwern.nl

T 06 22 75 03 74

Ine van Liempd

E inewanliempd@contourdetwern.nl

T 06 33 04 14 31

Wanneer?

Donderdag 10.30 - 11.30 uur

Kosten

Gratis

Kennismakingsaanbod

U bent altijd welkom om met ons mee te wandelen.



Wandeluitdaging Waalwijk

Wandelen

De Wandeluitdaging Waalwijk, voorheen Nationale Diabetes Challenge, is een landelijk beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Deelnemers trainen wekelijks voor een afstand van 5 of 10 km wandelen, samen met wandelbegeleiders, beweegcoaches en zorgprofessionals. Wilt u liever een kortere afstand wandelen? U bent op woensdagavond ook van harte welkom om op de atletiekbaan in Waalwijk te trainen. U kunt dan uw eigen afstand en tempo wandelen. Vanwege de vlakke ondergrond is dit ook zeer geschikt voor rollators. Deelnemers ervaren op een veilige en gezellige manier wat het effect is van bewegen op hun gezondheid.

Waar?

Diverse startlocaties

Wanneer?

20 weken van (eind) april tot en met september.

Kennismakingsaanbod

U bent altijd welkom om met ons mee te wandelen, ook als u geen diabetes heeft.

Kosten

Gratis (m.u.v. de landelijke finaledag)

Info

Yvonne Daane

E wandeluitdagingwaalwijk@gmail.com

W www.nationalewandeluitdaging.nl/waalwijk



Yoga

Bibian

Yoga

Bibian is een praktijk waarin de kennis van de Westerse Gezondheidszorg & de Oosterse Gezondheidszorg samen komen. Ik werk altijd Systemisch & Holistisch. Je kunt terecht voor Easy Yoga en andere yogavormen, ademtraining, therapie, koudetraining, lichaamsgericht werk en uitgebreide trainingen en opleidingen in groepsverband.

Waar?

Nieuwevaart 38A, Sprang Capelle

Kennismakingsaanbod

2 gratis proeflessen.

Kosten

Yoga kost € 40,00 per maand.
De kosten van andere activiteiten staan op de website.



Wanneer?

Maandag 9.15 - 10.30 uur
(kundalini yoga)

Woensdag 9.00 - 10.15 uur & 19.15 - 20.30 uur
(hatha - yin yoga)

Woensdag 10.30 - 11.45 uur
(easy yoga)

Donderdag 15.30 - 16.45 uur & 19.00 - 20.15 uur
(hatha - yin yoga)

Info

Bibian Hopmans

E bibian.hopmans@gmail.com

T 06 51 01 40 96

W www.bibian.nu & www.livsita.nl

Jan Yoga

Yoga

De voordelen van Jan Yoga:

Yoga die draait om je bewegingsvrijheid

Yoga die functioneel is voor je lichaam, ook op lange termijn

Yoga die de vicieuze cirkel van chronische klachten kan doorbreken

Yoga geschikt voor elk lichaamstype, dik, dun, stijf of hypermobiel

Yoga voor alle leeftijden, van 18 tot 81+.



Waar?

Vier Heultjes 513
Sprang-Capelle

Info

Jan Kamp

E info@janyoga.nl

T 06 51 20 24 52

W www.janyoga.nl

Wanneer?

Dinsdag 9.00 - 10.00 uur / 13.00 - 14.00 uur

Woensdag 19.00 - 20.00 uur / 20.15 - 21.15 uur

Donderdag 19.00 - 20.00 uur / 20.15 - 21.15 uur

Vrijdag 14.00 - 15.00 uur

Kosten

Kijk op de website voor de actuele prijzen.

Open je Hart

Stoelyoga

Blijf in beweging op een veilige en ontspannen manier met stoelyoga! Deze laagdrempelige vorm van yoga is perfect voor ouderen die bijvoorbeeld last hebben van stijve gewrichten, moeite hebben met balans, of gewoon op zoek zijn naar een leuke, sociale activiteit. Stoelyoga verbetert je balans, flexibiliteit en kracht, terwijl het ook helpt om stress te verminderen en de ademhaling te verbeteren.

Waar?

Elzenhoven, Fazant 15, Sprang-Capelle

Info

Lydia Dijkshoorn

E info@openjehart.net

T 06 51 76 05 34

W www.openjehart.net

Wanneer?

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur

Kennismakingsaanbod

Een gratis proefles.

Kosten

€ 3,00 per les

Z.S.V. Zidewinde

Judo

Wij beoefenen judo. Bekijk ook het aanbod voor badminton en tafeltennis in dit boekje.

Waar?

Sporthal Mesdaglaan
Rembrandtlaan 18, Sprang-Capelle

Info

Arjan van Herwijnen
E info@zsvzidewinde.nl
T 0416 283 245
W www.zsvzidewinde.nl

Wanneer?

Vrijdag 17.30 - 20.30 uur

Kosten

€ 32,50 per kwartaal

Kennismakingsaanbod

Meld u aan voor drie gratis
en vrijblijvende proeflessen.



IN GESPREK MET...

Twan:

*‘als ik het kan,
kan u het ook!’*

“Als ik terugkijk op mijn jeugd, zie ik vooral een moeilijke tijd. Trauma’s stapelden zich op en ik zocht een uitweg in een ongezonde leefstijl. De jaren verstreken en voordat ik het wist, had ik ernstig overgewicht en zat ik in een rolstoel. Ik was die jongen die steeds de verkeerde keuzes maakte en van het ene zorgtraject in het andere belandde.

Totdat ik psychologe Rosa ontmoette. Iemand die dwars door mijn verdedigingsmuur heen prikte en mij écht raakte. Dankzij haar leerde ik iets waar ik niet eerder bij stilstond: als ik mijn leven wilde veranderen, was er maar één iemand die dat kon doen. Ikzelf.

Dat besef veranderde alles. Met de juiste hulp van fysiotherapeut Rob en personal trainer Jan Maarten die me fysiek weer op de rails kregen, begon ik stap voor stap mijn leven terug te pakken. Nu sta ik hier, trots en gezond. Mensen zeiden dat sommige dingen onmogelijk waren, zoals het lopen van de 80 van de Langstraat. Maar in september ga ik het gewoon doen.

Mijn missie? Anderen inspireren en laten zien dat je álles kunt bereiken, als je maar in jezelf gelooft. Want als ik het kan, kan u het ook!”

Twan vertelt
hoe het hem lukte de
regie over zijn leven
terug te pakken



AANBOD WASPIK

Badminton

BC Vitesse

Badminton

BC Vitesse is sinds 1971 dé badmintonvereniging van Waspik. Bij ons staat plezier in de badminton-sport voorop! Kom gerust eens langs en speel mee om zo zelf de badmintonsport te ervaren.

Waar?

Sportcentrum Waspik
Wilhelminastraat 2, Waspik

Wanneer?

Maandag 19:30-22:30 uur

Kosten

€ 121,00 per halfjaar en eenmalig € 25,00
inschrijfgeld. Hiervoor ontvangt u een clubshirt.

Info

Nathalie de Been
E communicatie@bcvitesse.nl
T 06 10 74 56 05
W www.bcvitesse.nl



Beweging & Gymnastiek

Geheugen Paviljoen Waalwijk



Cognitieve fitness

GPW is een initiatief van Dementievriendelijke Gemeente Waalwijk (DVG) in het Parkpaviljoen in Waalwijk, Zalencentrum Zidewinde en Den Bolder in Waspik. Er worden activiteiten georganiseerd voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Elke week wordt afgesloten met een beweegactiviteit (cognitieve fitness), onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of vrijwilligers. Hiervoor kun je je aanmelden bij de dementieconsulenten.

Waar?

SCC Den Bolder,
Schoolstraat 19,
Waspik

Wanneer?

Maandag 14.00 – 16.00 uur

Info

Dementieconsulenten Gemeente Waalwijk
E dementieconsulent@waalwijk.nl
T 0416 683 456
W www.waalwijzer.nl/dementie

Kosten

Gratis

**Doe de
mantelzorgtest:**

waalwijk.mantelzorgtest.nl



Gymvereniging Quickly

Gymnastiek

Conditiefitgym voor volwassenen.

Waar?

Turnhal stichting Alianza,
Wilhelminastraat 2, Waspik

Info

C. Savelkouls - van Noye
E mcmsavelkouls@kpnmail.nl
T 06 18 38 49 21

Wanneer?

Woensdag 9.00 - 10.00 uur

Kosten

€ 220,00 per jaar



Seniorenvereniging Waspik

Beweegles

Op diverse locaties bieden wij een gevarieerd beweegaanbod voor senioren vanaf 50 jaar: fitness, fietsen, koersbal, zingen, schilderen, Meer Bewegen en jeu de boules.

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Info

N.C. van Etten
E nellekevdd@gmail.com
T 0416 314 311
W www.seniorenverenigingwaspik.nl

Wanneer?

Donderdag 9.15 - 10.00 uur
(Meer Bewegen)

Kosten

€ 32,00 per jaar (lidmaatschap
Senioren Vereniging Waspik).
Bij automatisch betalen krijgt u
een korting van € 1,50.

Sportvereniging GALM Waalwijk



Sport & spel

Sportvereniging GALM richt zich uitsluitend op 50-plussers. De hele week bieden we sport- en spelactiviteiten aan onder leiding van gediplomeerde trainers en trainsters. Het is gezond en gezellig.

Waar?

Sportcentrum Waspik
Wilhelminastraat 2, Waspik

Kennismakingsaanbod

Eerste twee lessen zijn proeflessen en dus gratis.

Info

Marchien Rekkers
E sgwwaalwijk@hotmail.com
T 0416 313 618
W www.galmwaalwijk.nl

Wanneer?

Donderdagmiddag

Kosten

€ 35,00 per kwartaal

Bijzonderheden

Ook mensen met een beperking
kunnen bij ons sporten onder
goede begeleiding.

Creatieve activiteiten

De Bibliotheek Waspik



Lezen & cursussen

Boeken en een krantje lezen, maar ook creatieve en culturele cursussen en trainingen om handiger te worden met een computer: de Bibliotheek heeft dit en nog veel meer in huis. En bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek helpen we u verder met vragen over zaken regelen met de overheid. Kijk voor de openingstijden en service-uren op de website.

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Wanneer?

Maandag t/m zaterdag; kijk voor
de openingstijden op de website.

Info

W www.bibliotheekmb.nl

Kosten

Gratis

Seniorenvereniging Waspik

Schilderen

Op diverse locaties bieden wij een gevarieerd beweegaanbod voor senioren vanaf 50 jaar: fitness, fietsen, koersbal, zingen, schilderen, Meer Bewegen en jeu de boules.

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Wanneer?

Dinsdag 13.30 - 16.00 uur (schilderen)

Info

N.C. van Etten
E nellekevdd@gmail.com
T 0416 314 311
W www.seniorenverenigingwaspik.nl

Kosten

€ 32,00 per jaar (lidmaatschap Senioren
Vereniging Waspik). Bij automatisch
betalen krijgt u een korting van € 1,50.
Lidmaatschap ook mogelijk via de Paswijzer.

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder

Diverse activiteiten

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder is het sociale hart van en de huiskamer voor Waspik. Doordeweeks zijn we dagelijks geopend voor ontmoeting en activiteiten, zowel overdag als 's avonds. Zeker voor senioren bieden wij een uitgebreid programma, van gezellig samen zijn met de Koffiegroep op woensdagochtend, tot handwerken met De Kromme Naald, Samen Eten op donderdagavond of Wandelen in de Wijk op woensdagochtend. Daarnaast is er een uitgebreid verenigingsleven, met onder andere biljart, bridge, schaken, een koor en muziekgezelschappen. Ook zijn er regelmatig prachtige voorstellingen en cursussen.

Waar?

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

Info

W www.denbolder.nl



Cultuur

Heemkundekring op 't Goede Spoor

Historie

Heemkundekring 'Op 't Goede Spoor' vervult een leidende rol in het verzamelen, ontsluiten, bewaren en beheren van materieel en immaterieel erfgoed voor de gemeenschap van Waspik in het bijzonder en andere belangstellenden in het algemeen. Daarvoor doet zij onderzoek naar geografische, genealogische en historische aspecten van Waspik.

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Wanneer?

Dinsdag en donderdag 09.00 - 12.00 uur

Kosten

Lidmaatschap is € 20,00 per jaar

Kennismakingsaanbod

Kennismaken op dinsdag- en donderdagochtend in het Speelhuys in Waspik.

Bijzonderheden

Er zijn uiteraard meer activiteiten van de heemkundekring zoals lezingen, dorpswandelingen, excursies maar die vinden op specifieke data plaats.

Info

Ton van Baest
E secretariaat@goedespoorwaspik.nl
T 06 21 37 29 34
W www.goedespoorwaspik.nl

Dansen

Dansschool Katie-Z



Fitdance

Fitdance voor volwassenen is een leuke manier van bewegen, die dansend, staand of zittend op een stoel mogelijk is. Gezelligheid staat voorop: we bewegen op favoriete muziek van vroeger en nu en drinken na afloop graag samen een kopje koffie of thee.

Waar?

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

Wanneer?

Woensdag 15.00 - 16.00 uur

Kennismakingsaanbod

1 gratis proefles.

Kosten

€ 3,00 per les (incl. koffie/thee)

Info

Katie de Waal

E katie-z@home.nl

T 06 24 55 02 60

W www.katie-z.nl

Katie de Waal geeft dansles aan alle leeftijden, waaronder Fitdance voor volwassenen.



Denksport & Biljart

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder

Biljarten, bridgen & schaken

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder is het sociale hart van en de huiskamer voor Waspik. Doordeweeks zijn we dagelijks geopend voor ontmoeting en activiteiten, zowel overdag als 's avonds. Zeker voor senioren bieden wij een uitgebreid programma, van gezellig samen zijn met de Koffiegroep op woensdagochtend, tot handwerken met De Kromme Naald, Samen Eten op donderdagavond of Wandelen in de Wijk op woensdagochtend. Daarnaast is er een uitgebreid verenigingsleven, met onder andere biljart, bridge, schaken, een koor en muziekgezelschappen. Ook zijn er regelmatig prachtige voorstellingen en cursussen.

Waar?

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

Info

W www.denbolder.nl



Fietsmaatjes Waalwijk

Duofiets

Stichting Fietsmaatjes Waalwijk is er voor iedereen die graag fietst, maar dat niet (meer) zelfstandig kan. Een vrijwilliger van Fietsmaatjes Waalwijk stapt samen met de gast op een duo-fiets met elektrische trapondersteuning. Samen maak je mooie, veilige fietstochten door de omgeving. We hebben vier duo-fietsen, twee in Waalwijk, één in Waspik en één in Sprang-Capelle. Heeft de gast zin in een kopje koffie onderweg? Dat mag natuurlijk. Geniet samen van plezier en gezelligheid!

Waar?

De gast en vrijwilliger mogen zelf bepalen waar ze heen fietsen.

Kennismakingsaanbod

Je kunt altijd eerst proberen of het je iets lijkt. Vrijwilligers krijgen altijd een uitgebreide instructie vooraf.

Info

E info@fietsmaatjeswaalwijk.nl
W www.fietsmaatjeswaalwijk.nl

Wanneer?

Dat doen de gast en de vrijwilliger in gezamenlijk overleg. We hebben daarvoor een eenvoudig digitaal planningssysteem. Je kunt wekelijks fietsen of één keer in de twee weken, alles is mogelijk. Dit kun je samen zelf organiseren.

Kosten

De gasten betalen € 3,50 per rit.

Bijzonderheden

We zoeken nog nieuwe vrijwilligers om te fietsen met de gasten!



Wist je dat:
er ook een fiets
staat in Waspik?

Regionaal Bureau voor Toerisme

Fietsroutes

De Langstraat heeft volop mooie wandel- en fietsroutes. Met actuele wandel- en fietskaarten, verkrijgbaar bij de Toeristische Informatiepunten, stippelt u uw route uit via knooppunten. Ook kunt u uw eigen route vooraf samenstellen met de routeplanner. Daarnaast zijn er diverse routes te vinden op de website www.bezoekdelangstraat.nl. Zoals de Fiets- en Lederoute en de route langs WOII-monumenten in Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle.

Waar en wanneer?

De fietsroutes gaan door de Langstraat en zijn zelfstandig te fietsen.

Info

W www.bezoekdelangstraat.nl

Seniorenvereniging Waspik

Fietsen

Op diverse locaties bieden wij een gevarieerd beweegaanbod voor senioren vanaf 50 jaar: fitness, fietsen, koersbal, zingen, schilderen, Meer Bewegen en jeu de boules.

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Info

N.C. van Etten
E nellekevdd@gmail.com
T 0416 314 311
W www.seniorenverenigingwaspik.nl

Wanneer?

Dinsdag 13.30 - 16.30 uur (fietsen)

Kosten

€ 32,00 per jaar (lidmaatschap Senioren Vereniging Waspik). Bij automatisch betalen krijgt u een korting van € 1,50.



Seniorenvereniging Waspik

Fitness

Op diverse locaties bieden wij een gevarieerd beweegaanbod voor senioren vanaf 50 jaar: fitness, fietsen, koersbal, zingen, schilderen, Meer Bewegen en jeu de boules.

Waar en wanneer?

- Specifiek fysiotherapie, Burgemeester Couwenbergstraat 4, Waspik
Dinsdag 9.00 - 11.30 uur (fitness)
- Wesley Pt Sports, Carmelietenstraat 21, Waspik
Vrijdag 9.00 - 10.00 uur (fitness)

Info

N.C. van Etten

E nellekevdd@gmail.com

T 0416 314 311

W www.seniorenverenigingwaspik.nl

Kosten

€ 32,00 per jaar (lidmaatschap Senioren Vereniging Waspik). Bij automatisch betalen krijgt u een korting van € 1,50.



Train u Fit



Medische fitness

Tijdens de medische fitness traint u op een vast tijdstip onder begeleiding van een fysiotherapeut. Door de kleine groepen krijgt u altijd persoonlijke begeleiding van uw fysiotherapeut. U werkt samen met de fysiotherapeut aan uw persoonlijke doelen. Ieder half jaar kijken we samen hoe het gaat en nemen we nieuwe testen af om te kijken hoeveel fitter u bent geworden en hoe uw conditie is verbeterd.

Waar?

Mijzo Locatie de Stroming
Kerkstraat 23, Waspik

Info

Mijn Zorg Advies

E mijnzorgadvies@mijzo.nl

T 0800 02 02 015

Kosten

Een abonnement voor 1x in de week sporten kost € 17,50 per maand, voor 2x in de maand betalen deelnemers € 45,00.

Wanneer?

Woensdag 14.30 - 15.30 uur

Dagen en tijden kunnen gedurende het jaar wisselen

Bijzonderheden

Doelgroep/ cliëntencategorie:

- Thuiswonende ouderen (55+ of chronische aandoening), die behoefte hebben aan sporten onder begeleiding.
- Mensen die hebben gerevalideerd/ fysiotherapie hebben gehad en graag onder begeleiding willen blijven sporten en geen indicatie (fysiotherapeutische doelen) meer hebben voor fysiotherapie.
- Mensen die zich niet thuis voelen in een reguliere sportschool gezien de medische voorgeschiedenis.

Wij bieden
valpreventie
cursussen
Zie pagina 14

Seniorenvereniging Waspik

Jeu de boules & koersbal

Op diverse locaties bieden wij een gevarieerd beweegaanbod voor senioren vanaf 50 jaar: fitness, fietsen, koersbal, zingen, schilderen, Meer Bewegen en jeu de boules.

Waar?

Buurthuis 't Schooltje
Carmelietenstraat 56, Waspik

Wanneer?

Maandag 14.00 - 16.00 uur (koersbal)
Donderdag 13.30 - 15.30 uur (jeu de boules)

Info

N.C. van Etten
E nellekevdd@gmail.com
T 0416 314 311
W www.seniorenverenigingwaspik.nl

Kosten

€ 32,00 per jaar (lidmaatschap Senioren Vereniging Waspik). Bij automatisch betalen krijgt u een korting van € 1,50.



Seniorenvereniging Waspik

Koor & muziek

Op diverse locaties bieden wij een gevarieerd beweegaanbod voor senioren vanaf 50 jaar: fitness, fietsen, koersbal, zingen, schilderen, Meer Bewegen en jeu de boules.

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Wanneer?

Maandag 14.00 - 15.00 uur
(Koor Zang en Vriendschap)

Info

N.C. van Etten
E nellekevdd@gmail.com
T 0416 314 311
W www.seniorenverenigingwaspik.nl

Kosten

€ 32,00 per jaar (lidmaatschap Senioren Vereniging Waspik). Bij automatisch betalen krijgt u een korting van € 1,50.
Lidmaatschap ook mogelijk via de Paswijzer.

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder

Koor & muziek

Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder is het sociale hart van en de huiskamer voor Waspik. Doordeweeks zijn we dagelijks geopend voor ontmoeting en activiteiten, zowel overdag als 's avonds. Zeker voor senioren bieden wij een uitgebreid programma, van gezellig samen zijn met de Koffiegroep op woensdagochtend, tot handwerken met De Kromme Naald, Samen Eten op donderdagavond of Wandelen in de Wijk op woensdagochtend. Daarnaast is er een uitgebreid verenigingsleven, met onder andere biljart, bridge, schaken, een koor en muziekgezelschappen. Ook zijn er regelmatig prachtige voorstellingen en cursussen.

Waar?

SCC Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik

Info

W www.denbolder.nl

S.C.C. Den Bolder - wandelen

Wandelen

Gezellig wandelen in een groep. U kunt kiezen voor een afstand van ongeveer 3 of 5 km. Na afloop is er de gelegenheid om samen soep te eten (kosten € 1,00).

Waar?

Start bij S.C.C. Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Wanneer?

Woensdag 10.30 - 11.30 uur

Kosten

Gratis

Info

Marjoleine Veldhuisen

E info@denbolder.nl / marjoleine@denbolder.nl

T 0416 311 346

W www.denbolder.nl



volwassenenfonds

voor inwoners met een laag inkomen

Heeft u niet genoeg geld om gebruik te maken van het sport-, beweeg- en cultureel aanbod in gemeente Waalwijk? We helpen u heel graag!

GO Waalwijk vindt dat iedereen mee moet kunnen doen aan sport, beweging en cultuur. Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur is bedoeld voor mensen die een te laag inkomen hebben om een lidmaatschap bij een beweeg- of cultuurclub te kunnen betalen. Het fonds betaalt het lidmaatschap en eventueel benodigde materialen voor u. Zodat u toch kunt genieten van sociale beweegmomentjes en creatieve activiteiten.

U kunt contact opnemen met Annika Jabroer.

Zij helpt u graag verder bij het indienen van een aanvraag.

Contactgegevens

Annika Jabroer

E annikajabroer@contourdetwern.nl

T 06 22 75 03 74

W U kunt ook eerst even op www.gowaalwijk.nl/Volwassenenfonds kijken voor meer informatie voordat u contact opneemt.




Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



uniek sporten midden brabant

voor mensen met een beperking

Ook wie een beperking heeft, kan in gemeente Waalwijk (of nabije omgeving) bewegen of sporten. Of het nu gaat om bijvoorbeeld een lichamelijke, auditieve, visuele of verstandelijke beperking, een chronische of psychische aandoening of een vorm van autisme: er is veel mogelijk! Uniek Sporten Midden Brabant helpt u een passend aanbod te vinden.

Draai deze gids om voor een overzicht van aangepast sport- en beweegaanbod in gemeente Waalwijk.

Info

E judith.van.berkel@tilburg.nl

T 06 21 00 01 32

W www.unieksporten.nl



Colofon

© 2025

Deze GO Fit-gids is met de grootste zorg samengesteld door GO Waalwijk, ContourdeTwern Waalwijk en Uniek Sporten Midden Brabant. Zij zijn echter niet verantwoordelijk voor de juistheid en volledigheid van de informatie die in deze gids is opgenomen.

Wijzigingen in het aanbod zijn voorbehouden. Voor de volledigheid verwijzen we u daarom naar de aanbieders van sportieve en culturele activiteiten.



The logo consists of the letters 'GO' in a bold, white, sans-serif font. The 'O' is stylized with a dark blue circle in the center, creating a bullseye effect. The background is a large, dark blue curved shape that occupies the left and top portions of the page.

GO

SPORT GEZONDHEID
CULTUUR BEWEGING

Two orange circles are positioned in the lower right area of the page. The larger circle is partially overlapping the dark blue curved background, while the smaller circle is entirely on the white background.

WWW.GOWAALWIJK.NL