

GO FIT-GIDS

2025-2026

Bewegen, cultuur
& ontmoeten in
gemeente Waalwijk



fit



doe
mee!



MIDDEN
BRABANT



SPORT GEZONDHEID
CULTUUR BEWEGING

WWW.GOWAALWIJK.NL



**MIDDEN
BRABANT**

even voorstellen

Uniek Sporten Midden Brabant

Uniek Sporten Midden-Brabant zet zich in om iedereen met een beperking of chronische aandoening te helpen bij het vinden van een passende sport- of beweegactiviteit. Want iedereen kan bewegen... u dus ook! Bent u of kent u iemand met een beperking of chronische ziekte? We helpen graag.

In deze gids vindt u een overzicht van alle mogelijkheden op het gebied van aangepast sporten en bewegen in gemeente Waalwijk. Er is een breed en gevarieerd aanbod. Vindt u in deze GO Fit-gids toch niet de activiteit die bij u past? We hebben ook informatie over het totale aanbod in de hele regio. Uniek Sporten Midden Brabant werkt namelijk samen in 10 gemeenten*.

Dit doen we ook

Uniek Sporten Midden Brabant vindt het belangrijk dat er zoveel mogelijk aanbod is voor mensen met een beperking of chronische aandoening. Daarom ondersteunen we sport- en beweegaanbieders bij het ontwikkelen en aanbieden van activiteiten voor verschillende doelgroepen. Ook werken we nauw samen met diverse maatschappelijke organisaties en instellingen om meer mensen in beweging te krijgen en zijn we betrokken bij (grote) sportevenementen, zoals het GO Waalwijk Festival en de Tilburg Ten Miles.

We wensen u veel sport- en beweegplezier!

* Uniek Sporten Midden Brabant werkt samen met en in de gemeenten Alphen-Chaam, Baarle Nassau, Dongen, Gilze en Rijen, Goirle, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Tilburg en Waalwijk.



leeswijzer

In deze gids staat een overzicht van het sport- en beweegaanbod voor mensen met een 'beperking'. Achter de activiteit staan afkortingen die aangeven voor wie de activiteit bedoeld is.

A Autisme Spectrum Stoornis

LB Lichamelijk beperkt

BSZ Blind of slechtziend

MB Meervoudig beperkt

CHZ Chronisch ziek

NAH Niet aangeboren hersenletsel

DSH Doof of slechthorend

P Psychische aandoening

G Gedragsproblematiek

VB Verstandelijk beperkt

Tip:

Draai deze gids om voor meer activiteiten op gebied van sport, beweging en ook cultuur in gemeente Waalwijk.

Overzicht activiteiten

- 1 Even voorstellen: Uniek Sporten Midden Brabant
- 6 Even voorstellen: Sport- en bewegcoaches Ben en Laura
- 8 Overweeg jij (meer) te gaan sporten of bewegen?
- 9 Rolstoelvaardigheid en sport
- 10 Uniek Sporten Hulpmiddelen
- 11 Hulp voor inwoners met een laag inkomen
- 12 Praat mee: Platform Inclusief Waalwijk
- 13 Een kijkje achter de schermen bij... Goalball



ACTIVITEITEN

AANBOD VOOR MENSEN MET EEN 'BEPERKING'

Activiteiten verzameld per categorie:

14 Atletiek

14 ACW'66 **ATLETIEK**

15 Balsport & Racketsport

15 Badmintonvereniging FST Waalwijk **BADMINTON**

15 Goalball Vereniging Waalwijk **GOALBALL**

16 Sunrise Medical Shooters **ROLSTOELBASKETBAL**

17 TPV Waalwijk **ROLSTOELTENNIS**

18 Behendigheid

18 Den Bolder Superflights **DARTEN**

18 Schaakvereniging de Zandloper **SCHAKEN**

19 Dansen

19 Dansclub Waalwijk **DANSEN**

20 Dansschool Katie-Z **DANSEN**

21 Stichting Dansclub 'De Kets' **STIJLDANSEN**

2025-2026

GO FIT



22 Fitness & Beweging

22 Fysiocare Waalwijk **FITKIDS & FITNESS**

22 Fysiotherapie Van Sambeek **HYDROTHERAPIE & MEDISCHE FITNESS**

23 K.C.G.V. Pro Patria **GYMNASTIEK, AEROBICS & VOLLEYBAL**

23 Sport@Jerry's **SPORT, SPEL & BEWEGEN**

24 Thiro Training **SPORT, SPEL & BEWEGEN**

25 Trainingscentrum van der Stam **KICKBOXING & FITNESS**

25 Zorgplaza **MEDISCHE FITNESS**

26 Yoga & Verdediging

26 Langstraat Karate ISK **KARATE**

26 Laogong Taichi en Qigong **TAICHI & QIGONG**

27 Pristine Yoga en Pilates **YOGA**

27 Rainbow by EsTaZe **YOGA, QIGONG & BOOTCAMP**

28 Zwemmen

28 Stichting De Dobbertjes **ZWEMMEN**



even voorstellen

Sport- en beweegcoaches Ben en Laura

Ben de Fretes en Laura van Etten zijn de sport- en beweegcoaches van Uniek Sporten Midden Brabant. Ze begeleiden kinderen en volwassenen op weg naar een passende sport.

Ze vertellen:

“We helpen uit te zoeken welke activiteit u leuk vindt en waar u dat kunt beoefenen. We beginnen met een intake, waarin we doornemen welke activiteit(en) bij u passen. Daarna nemen we contact op met een sport- of beweegaanbieder die voldoet aan uw wensen en eisen. In overleg maken we een afspraak voor een proefles. Als het nodig is, gaan we enkele keren mee, om ervoor te zorgen dat u op de goede plek terecht bent gekomen en alles rondom lid worden, vervoer, begeleiding en cetera goed geregeld is.

In plaats van zo'n intensief traject is het ook mogelijk vragen over een sport- of beweegactiviteit aan ons voor te leggen. We zorgen er dan voor dat alle informatie die nodig is om te gaan sporten wordt verzameld en leggen de eerste contacten met sport- of beweegaanbieder waar de voorkeur naar uitgaat.

Weet u al waar je wilt sporten, maar zit u met vragen over bijvoorbeeld vervoer, vergoedingen en hulpmiddelen zoals een sportrolstoel? Ook bij deze vragen willen we graag helpen. Onze begeleiding is dus altijd maatwerk.”

Meer informatie

Wilt u meer weten of een afspraak maken?

Ben de Fretes
T 06 15 88 18 86

Laura van Etten
T 06 50 02 56 96

E sportcoach@tilburg.nl
W www.unieksporten.nl



overweeg jij (meer) te gaan sporten of bewegen?

- 1 Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect
- 2 Kies zelf de manier van bewegen die binnen je eigen grenzen past
- 3 Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven
- 4 Het geeft plezier, is goed voor je gezondheid en onderhoudt sociale contacten
- 5 Het team van Uniek Sporten Midden Brabant wil je heel graag op weg helpen!



rolstoelvaardigheid en sport



Voor veel mensen met een 'beperking' of chronische aandoening biedt een rolstoel mobiliteit en zelfstandigheid. Toch kan sporten in een rolstoel lastig zijn. Daarvoor is er de basiscursus 'Sporten met een rolstoel'.

Voor deze cursus werken we samen met met Basketball Experience Nederland (Stichting BEN) in Sprang-Capelle. De basiscursus heeft als doel u te leren hoe u de rolstoel optimaal gebruikt. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan de houding, het maken van transfers, de kennis over de (sport)rolstoel en specifieke vaardigheden die goed van pas komen bij sportieve activiteiten. Sportverenigingen geven korte workshops zodat u kennis kunt maken met verschillende rolstoelsporten.

De basiscursus is bedoeld voor gebruikers van handbewogen rolstoelen. Ook uw partner en/of begeleider is van harte welkom. De cursus wordt jaarlijks aangeboden in enkele regio's in Noord-Brabant. Deelname is gratis.

Meer informatie

Wilt u meer weten over deze cursus? Kijk op www.unieksporten.nl of neem contact op met de sport- en beweegcoaches via sportcoach@tilburg.nl (onder vermelding van 'rolstoelvaardigheid en sport').

tip:

De basiscursus is ook een aanrader voor leiders en trainers die actief zijn in sporten voor mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening. Door mee te doen verbeter je je inzicht en inlevingsvermogen.



uniek sporten hulpmiddelen

Zonder (geschikt) sporthulpmiddel is sporten of bewegen voor velen niet mogelijk. Daarom hebben we met steun van het ministerie van VWS Uniek Sporten Hulpmiddelen opgezet. Zodat je een sporthulpmiddel kunt lenen of aanschaffen.

Uitleen

Weet u nog niet precies wat u wilt en wilt u eerst een sport uitproberen? Maak dan gebruik van Uniek Sporten Uitleen. U krijgt 3 tot 4 maanden de tijd om een sporthulpmiddel (gratis) uit te proberen.

Aanschaf

Komt u na een aanvraag bij de WMO, Zorgverzekeringswet (Zvw), Wet Langdurige Zorg (Wlz) of UWV geld tekort voor de aanschaf van een sporthulpmiddel? Of is uw aanvraag afgewezen? Dien dan bij Uniek Sporten Hulpmiddelen een aanvraag in voor de financiering.

In de regel is het zo dat als Uniek Sporten Hulpmiddelen een aanvraag goedkeurt 85% van het benodigde bedrag wordt toegekend. De overige 15% is uw eigen bijdrage met een maximum van 250 euro.

Kijk voor meer informatie op www.unieksporten.nl/hulpmiddelen.



hulp voor inwoners met een laag inkomen

Heeft u weinig geld te besteden, maar wilt u wel gaan sporten of uw kind laten sporten? Er zijn verschillende vormen van ondersteuning.

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur biedt een sport- of cultuur lidmaatschap aan bij een vereniging voor mensen met een laag inkomen.

Draai deze gids om; op pagina 113 leest u er meer over.

Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar is er het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Zie **WWW.GOWAALWIJK.NL**.

praat mee:

Platform Inclusief Waalwijk

Gemeente Waalwijk vindt het heel belangrijk dat mensen met een beperking meedenken over verbeteringen. Het lokale Platform Inclusief Waalwijk bestaat uit ervaringsdeskundigen die meedenken hoe zaken beter geregeld kunnen worden.

Er komen allerlei onderwerpen aan bod. Zoals de communicatie met en door de gemeente, de digitale en de fysieke toegankelijkheid van wegen, parken en gebouwen. Door op tijd te luisteren naar de wensen en mogelijkheden van de inwoners met een beperking, kan de gemeente er bij projecten en plannen rekening mee houden. En worden hoge kosten voor aanpassingen achteraf voorkomen.

Bent u of kent u iemand met een beperking of chronische ziekte die graag mee wil denken en doen over wat er beter kan in gemeente Waalwijk? Stuur dan een mail naar inclusief-waalwijk@outlook.com.



EEN KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN BIJ...

Goalball Vereniging Waalwijk:

'de leukste teamsport zonder zicht'



Goalball is een werp-balsport, bedacht voor mensen met een visuele beperking. Ook zienden kunnen meedoen. De afgeplakte bril geeft elke speler gelijke kansen. Goed luisteren, snelheid, kracht, concentratie en tactiek, daar gaat het bij goalball om.

Nieuwsgierig?

Scan de QR om een filmpje te zien over Goallbal Vereniging Waalwijk.



zie ook pagina 15

ACW'66

Atletiek

Waar?

Atletiekbaan ACW'66
Olympiaweg 10C
5143 NA Waalwijk

Info

Truus Joosten

E g_joosten@hotmail.com

T 06 24 33 23 05

W www.acw66.nl

Wanneer?

Dinsdag 18.15 - 19.15 uur

Donderdag 18.15 - 19.15 uur



Badmintonvereniging FST Waalwijk

Badminton

Waar en wanneer?

- Sporthal De Zeine, Olympiaweg 12A, Waalwijk
Maandag 19.00 - 22.00 uur
- Sporthal De Slagen, De Gaard 2, Waalwijk
Donderdag 20.30 - 23.00 uur

Kennismakingsaanbod

3x gratis proberen

Info

Nikki Rosenbrand-de Jong

E secretaris@fstwaalwijk.nl

T 06 40 96 00 93

W www.fstwaalwijk.nl



Goalball Vereniging Waalwijk

Goalball

Waar?

Gymzaal Juliana van Stolbergschool
Woeringenlaan 20
5144 CJ Waalwijk

Info

Kim Vugts

E secretaris@goalballwaalwijk.nl

T 06 26 56 85 62

W www.goalballwaalwijk.nl



Wanneer?

Woensdag 18:45-20:45 uur

Zie ook pagina 13.

BSZ

Sunrise Medical Shooters



Rolstoelbasketbal

Waar?

Sporthal Zidewinde
Julianalaan 3, Sprang-Capelle

Info

E rolstoelbasketbal@langstraatshooters.nl

W www.langstraatshooters.nl

Bijzonderheden

Je bent ook welkom als je nog geen eigen sportrolstoel hebt.

Wanneer?

Vrijdag 18.00 - 22.00 uur

Kennismakingsaanbod

3x gratis proberen



TPV Waalwijk



Rolstoeltennis

Waar?

Tennis- en padelvereniging Waalwijk
Olympiaweg 10A
5143 NA Waalwijk

Info

Kerensa de Vaan

E secretaris@tpvwaalwijk.nl

T 06 30 13 89 34

W www.tpvwaalwijk.nl

Wanneer?

Dag en tijd in overleg



‘Zowel mijn man als ik hebben het gevoel een vriend erbij te hebben. Sport- en bewegcoach Ben heeft echt geholpen bij het vinden van een passende beweegactiviteit.’

Den Bolder Superflights



Darten

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19
5165 TR Waspik

Wanneer?

Woensdag 19.30 - 21.30 uur
(om de week)

Info

Marcel Pruyssers
E info@denbolder.nl
T 06 47 58 48 82
W www.denbolder.nl

Schaakvereniging de Zandloper

Schaken



Waar?

Het BSD gebouw
Jeroen Boschstraat 1
5161 VA Sprang-Capelle

Wanneer?

Woensdag 20.00 - 23.30 uur

Info

Maarten Mulder
E maarten.ellen@icloud.com
T 0416 276 432
T 06 27 31 01 50



Dansclub Waalwijk



Dansen

Waar?

Buurthuis Zanddonk
Willaertpark 2A
5144 VM Waalwijk

Wanneer?

Donderdag 19.30 - 21.30 uur

Info

Mark van Oosten
E dansclubwaalwijk@hotmail.com
T 06 16 24 00 08
W www.contourdetwern.nl



Dansschool Katie-Z

Dansen

Waar?

SCC Den Bolder
Schoolstraat 19
5165 TR Waspik

Wanneer?

Dansen



Woensdag 16.30 - 17.00 uur (Peuter/kleuterles)

Zumba



Woensdag 17.00 - 18.00 uur (Fitdance 7 t/m 13 jaar)

Waar?

Buurthuis 't Schooltje
Carmelietenstraat 56
5165 AL Waspik

Wanneer?

Stijldansen



Vrijdag 20.00 - 21.00 uur (gevorderden)

Vrijdag 21.00 - 21.15 uur (gezelligheid)

Dansen



Vrijdag 19.00 - 20.00 uur (Fitdance G klasse)

Waar?

Gymzaal (achter
Ontmoetingscentrum)
Kerkplein 5
4944 XD Raamsdonk

Wanneer?

Dansen



Zaterdag 10.15 - 11.15 uur (Fitdance 7 t/m 15 jaar)

Info

Katie de Waal
E katie-z@home.nl
T 06 24 55 02 60
W www.katie-z.nl



Stichting Dansclub "De Kets"

VB

Stijldansen

Waar?

Het BSD gebouw
Jeroen Boschstraat 1
5161 VA Sprang-Capelle

Wanneer?

Donderdag 19.30 - 21.30 uur

Info

Wim de Jong
E dcdekets@live.nl
T 06 10 92 23 71
W www.dansclubdekets.nl



Fysiocare Waalwijk

Fitkids & fitness

Waar?

Fysiocare Fysiotherapie & Fitness
Elzenweg 23
5144 MB Waalwijk

Info

Anne Brekelmans
E abrekemans@fysiocare.nl
T 0416 334 680
W www.fysiocare.nl

Wanneer?

Fitkids



Vrijdag 16.00 - 17.00 uur

Fitness



Dag en tijd in overleg



Fysiotherapie Van Sambeek

Hydrotherapie & medische fitness

Waar?

Zwembad Olympia
Drunenseweg 11
5143 NE Waalwijk

Waar?

Fysiotherapie
Van Sambeek-Vorselaars
De Gaard 126
5146 AW Waalwijk

Wanneer?

Hydrotherapie



Dinsdag 14.00 - 14.45 uur, Donderdag 13.00 - 14.00 uur

Wanneer?

Medische fitness



Dag en tijd in overleg

Info

Van Sambeek Fysiotherapie
E b.nijhuis@fysiotherapievensambeek.nl
T 013 528 34 46
W www.fysiotherapievensambeek.nl

K.C.G.V. Pro Patria

Gymnastiek, aerobics & volleybal

Waar?

Gymzaal Mesdaglaan
Rembrandtlaan 18
Sprang-Capelle

Info

Jan Wittebol
E info@kcgvpropatria.nl
T 06 21 70 71 57
W www.kcgvpropatria.nl

Wanneer?

Verschillende dagen en tijden.
Voor een actueel aanbod
kijk op de website.

Kennismakingsaanbod

Drie gratis proeflessen

Sport@Jerry's

Sport, spel & bewegen

Waar?

Gymzaal BaLaDe
Balade 1
5142 WX Waalwijk

Wanneer?

Sport, spel en bewegen

Dinsdag 17.45 - 19.00 uur

Bewegingsleer

Dinsdag 17.45 - 19.00 uur
Maandag 17.45 - 19.00 uur



G



Waar?

De Roefelkei
Taxandriaweg 10
5142 PA Waalwijk

Wanneer?

Sport, spel en bewegen

Dinsdag 17.45 - 19.00 uur



Info

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

Thiro Training

Sport, spel & bewegen

Waar?

Thiro Training Waalwijk
Op locatie, in overleg

Info

Thiro van Zijl
E deelnemers@thirottraining.nl
T 073 303 53 81
W www.thirottraining.nl



Wanneer?

Wielrennen



Dag en tijd in overleg

Boksen



Dag en tijd in overleg

Weerbaarheidstraining



Dag en tijd in overleg

Wandelen



Dag en tijd in overleg

Sport, spel en bewegen



Dag en tijd in overleg

Recreatiesport



Dag en tijd in overleg

Kickboxing



Dag en tijd in overleg

Hardlopen



Dag en tijd in overleg

Fitness



Dag en tijd in overleg

Fietsen



Dag en tijd in overleg

Bootcamp



Dag en tijd in overleg

Trainingscentrum Van der Stam

Kickboxing & fitness

Waar?

Trainingscentrum Van der Stam
Dick Flemmingstraat 23 B-C
5161 CA Sprang-Capelle

Wanneer?

Kickboxing



Tijdens openingstijden

Info

Kim van der Stam
E kimstam60@hotmail.com
T 06 43 72 85 34
W www.teamvanderstam.nl

Fitness



Dag en tijd in overleg

Zorgplaza

Medische fitness



Waar?

Zorgplaza
Tuinstraat 2
5144 NT Waalwijk

Wanneer?

Tijdens openingstijden

Info

H. Muijen
E h.muijen@zorgplazawaalwijk.nl
T 0416 672 067
W www.zorgplazawaalwijk.nl

Ben u een sport- en/of beweegaanbieder en staat uw aanbod nog niet in deze GO Fit-gids? Meldt u zich dan als aanbieder aan op de website van GO Waalwijk of stuur een mail aan info@gowaalwijk.nl. Meldt uw sport- en beweegaanbod ook aan op de website van Uniek Sporten, zodat uw aanbod in de regio bekend is: www.unieksporten.nl/sportaanbieder/aanmelden.

Langstraat Karate ISK

Karate



Waar?

OBS Villa Vlinderhof
Cornelis Verhoevenstraat 25
Waalwijk

Wanneer?

Diverse mogelijkheden

Kennismakingsaanbod

Twee gratis proeflessen

Info

Rick Maas
E info@langstraatkarate.nl
T 06 24 12 53 13
W www.langstraatkarate.nl

Laogong Taichi en Qigong

Taichi & qigong



Waar?

Gymzaal Juliana van Stolbergschool
Woeringenlaan 20
5144 CJ Waalwijk

Wanneer?

Maandag 20.00 - 21.00 uur
(taichi & qigong)

Dinsdag 20.00 - 21.00 uur
(taichi & qigong)

Woensdag 13.30 - 14.30 uur
(qigong)

Woensdag 14.30 - 15.30 uur
(taichi & qigong)

Info

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

Pristine Yoga en Pilates



Yoga

Waar?

Pristine Yoga en Pilates
Eerste Zeine 120A
5144 AM Waalwijk

Info

Nancy Adams
E info@pristineyogaenpilates.nl
T 06 22 44 94 90
W www.pristineyogaenpilates.nl

Wanneer?

Dag en tijd
in overleg

Rainbow by EsTaZe

Yoga

Waar?

't Speelhuys
Kerkstraat 30A
5165 CG Waspik

Wanneer?

Yoga

Dag en tijd in overleg

Pilates

Dag en tijd in overleg

Mindfulness

Dag en tijd in overleg

Qigong

Dag en tijd in overleg

Bootcamp

Dag en tijd in overleg

Info

Esther Tabak
E esthertabak664@gmail.com
T 06 18 29 56 62
W www.facebook.com/rainbowbyestaze



Stichting de Dobbertjes

G

VB

Zwemmen

Waar?

Zwembad Olympia
Drunenseweg 11
5143 NE Waalwijk

Wanneer?

Zaterdag 9.00 - 10.00 uur

Info

Jose Collard

E jose.collard@home.nl

T 0416 336 320

W www.dedobbertjes.nl



'De sport- en
beweegcoach heeft
me weer op het
goede pad
gebracht'