



Beweeggids

Gemeente Wierden – editie 2024–2026

Peuters

Jongeren

Senioren

Vrijwilligers

Vluchtelingen



Bewegen is het beste medicijn met de gezelligste bijwerking!

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

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

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

U kunt ons telefonisch bereiken via 0546-571693 of stuur een e-mail naar leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl.

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

Met sportieve groet,
Team leefstijlcoaches De Welle

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

Inhoud

Badminton		4	Jeu de boules		8
Beweggroepen		4	Klootschieten		8
Biljarten		5	Motorsport		9
Bowlen		5	Tafeltennis		9
Bowls		5	Tai Chi		9
Diverse balsporten		6	Tennis		9
Fietsen		6	Valpreventie		10
Fitness		6	Volksdans		15
Golfen		7	Walking Football		15
Gymnastiek		7	Wandelen		15
Hardlopen		8	Zwemmen		16
Hengelsport		8			

Badminton



Sportvereniging RADUGA Enter

Op een recreatieve manier sporten is het motto van deze les. Er wordt eerst getraind op vaardigheden en techniek om vervolgens oefenpartijtjes te spelen.

- 🕒 Dinsdag: 19.30 - 22.00 uur
- 📍 Sporthal De Zomp, Reggestraat 100, Enter
- ✉ secretariaat@svraduga.nl
- 🌐 www.svraduga.nl

BC Flits

BC Flits is een vereniging die staat voor sportiviteit en gezelligheid. Er is altijd keuze om de training te volgen of om vrij te spelen met andere clubgenoten.

- 🕒 Dinsdag: 20.00 uur
- 📍 Sporthal 'n Dikken, Dikkensweg 1, Wierden
- ☎ 0546-572600
- ✉ info@bcflits.nl
- 🌐 www.bcflits.nl

Drie gratis proeflessen

Beweeggroepen



Fysiotherapiepraktijk Dirk Bulk

Iedereen moet kunnen meedoen aan de beweegactiviteit, dat is het motto van fysiotherapiepraktijk Dirk Bulk. Op verschillende plekken in Wierden wordt daarom stoelgym aangeboden. Hier kunt u op een laagdrempelige manier lekker in beweging zijn. De oefeningen gebeuren op en rond de stoel.

- 🕒 Maandag: 19.30 - 20.00 uur
- 📍 De Holtinck, Wierden
- 🕒 Donderdag: 19.00 - 19.30 uur
- 📍 't Wedervoort, Wierden

U hoeft zich niet aan te melden. U mag direct aansluiten.

Gratis proefles

Beweeggroep - Gezondheidscentrum Enter

Voor iedereen die op een laagdrempelige manier lekker in beweging wil zijn. Variërend van rustig bewegen op en rond de stoel, tot een pittige gymnastiek met en zonder fitnessapparatuur. De groepen worden begeleid door een fysiotherapeut, oefentherapeut of sportinstructrice.

- 🕒 Er zijn verschillende groepen van maandag t/m vrijdag in de ochtend, middag en avond.
- 📍 Dorpsplein 1, Enter
- ☎ 0547-381781
- ✉ info@gezondheidscentrumenter.nl
- 🌐 www.gezondheidscentrumenter.nl

Gratis proefles

Ouderenvereniging Wierden

Onder begeleiding van een professional en op muziek worden de spieren warm en soepel gemaakt door diverse rek- en strekoefeningen. Daarna een rondje (hard-)lopen en vervolgens buikspieroefeningen op een mat.

- 🕒 Dinsdag: 09.45 - 10.15 uur
- 📍 Sporthal 'n Dikken, Dikkensweg 1 Wierden
- ☎ 0546-573243
- ✉ hartenden@gmail.com

De Welle - Beweegtuin

Iedere week wordt er samen bewogen in de beweegtuin achter 't Wedervoort. Na een gezamenlijke warming up volgen in circuitvorm oefeningen voor kracht, conditie en balans. Er wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down. Benieuwd of de activiteit iets voor u is? U mag altijd een keer vrijblijvend meedoen.

- 🕒 Donderdag: 10.30 - 11.30 uur (om 10.15 uur koffie)
- 📍 't Oosterhoes, 't Wedervoort 1a, Wierden
- ☎ 0546-571693
- ✉ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl

Gratis proefles

De Welle - Kuiermiddag

Iedereen die graag meer wil bewegen is welkom bij de Kuiermiddag. Een combinatie van spelletjes en beweeg-oefeningen onder deskundige begeleiding en een gezellig samen zijn. De meeste oefeningen worden op verschillende niveaus aangeboden. Iedereen kan meedoen. Deze activiteit is om de week. Opgave vooraf is niet nodig. De inloop is vanaf 14.00 uur. We beginnen met koffie/thee en even gezellig bijkletsen. Van 14.30 uur tot 15.30 uur gaan we aan de slag. Na afloop is er opnieuw een kopje koffie of thee en gelegenheid om na te praten.

- 🕒 Woensdag: 14.00 - 16.00 uur (even weken)
- 📍 Kulturhus Akkerhus, Ypeloschoolweg 2b, Enter
- ☎ 0546-571693
- ✉ info@stichtingdewelle.nl
- 🌐 www.stichtingdewelle.nl



Bewegen op de stoel

Tijdens het 'Bewegen op de stoel' kunt u uw spieren losmaken. Samen met andere deelnemers werkt u aan uw conditie en spierkracht onder begeleiding van een professional. Deze activiteit wordt georganiseerd door Het Reggedal in samenwerking met De Welle. Ook thuiswonende ouderen in Enter zijn hierbij van harte welkom.

🕒 Dinsdag: 14.30 - 15.30 uur

📍 Ontmoetingscentrum Het Reggedal,
Het Reggedal 23, Enter

☎️ 0546-571693

✉️ info@stichtingdewelle.nl

🌐 www.stichtingdewelle.nl

Gratis

Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen is een groep die onder begeleiding van een oefentherapeut één keer per week gezamenlijk beweegt. De les bestaat uit loopoefeningen, krachtoefeningen op de stoel en een leuk spel als afsluiting. De les is bedoeld voor dames en heren die graag willen bewegen, maar geen oefeningen op de grond willen doen.

🕒 Woensdag: 09.30 - 10.30 uur

📍 Harmoniegebouw, Anjelierstraat 8a, Wierden

☎️ 0546-571114

✉️ info@cesarwierden.nl

🌐 www.cesarwierden.nl

Gratis proefles

Beweggroep Völle Wille

Fysiogym onder leiding van Gerrit Jurjens. Iedereen mag in zijn eigen tempo aan de oefeningen meedoen. Het moet leuk zijn en blijven. Iedereen is van harte welkom. Met een gratis kop koffie en ontbijtkoek.

🕒 Dinsdag: 18.30 - 19.30 uur

Donderdag: 10.15-11.15 uur

📍 Wilhelminastraat 17, Wierden

☎️ 06-51142754

Biljarten

Kulturhus 't Hoge Hexel

Houdt u ervan om een potje biljart te spelen? Wees welkom bij Kulturhus 't Hoge Hexel.

🕒 Maandag: 19.30 - 22.30 uur

Dinsdagavond: wedstrijdavond

Donderdag: 19.30 - 22.30 uur

📍 Kulturhus 't Hoge Hexel, Nieuwe Schoolweg 5, Hoge Hexel

☎️ 0546-697700

✉️ info@kulturhushogehexel.nl

🌐 www.kulturhushogehexel.nl



Bowlen

't Witte Hoes

Eens per week verzamelt een groep dames en heren zich bij 't Witte Hoes om samen te bowlen in Rijssen. Gezelligheid staat voorop. Iedereen vanaf 55 jaar is welkom. Vervoer wordt geregeld door middel van een carpoolrooster (de meerrijders betalen hiervoor een bijdrage aan de chauffeur).

🕒 Donderdag: 14.00 - 16.00 uur

📍 't Witte Hoes, Markeloseweg 90, Rijssen

☎️ 06-55832868 - Marja Jansman

06-57531669 - Yvonne Pieper

✉️ info@wittehoesrijssen.nl

🌐 www.wittehoesrijssen.nl

Eerste maand gratis

Bowls



BC Stouw-End Wierden

Bowls is een soort jeu de boules voor binnen. Er wordt getraind op speciale bowls matten.

🕒 Maandag: 14.00 - 15.30 uur (zomermaanden)

📍 Sportcentrum De Stouwe, Handelsweg 10, Wierden

🕒 Maandag: 13.00 - 15.00 uur (wintermaanden)

📍 Sporthal 'n Dikken, Dikensweg 1, Wierden

☎️ 06-30360274

✉️ avoskampwierden@gmail.com

🌐 www.bowlsclubwierden.nl

Eerste drie keer gratis

Diverse balsporten



Ouderenvereniging Wierden

Onder begeleiding van muziek worden de spieren warm en soepel gemaakt met diverse oefeningen. Daarna gaan we badmintonnen, handballen, tennissen (zaal), volleyballen, korfballen of hockeyen. Niet allemaal tegelijk; er wordt om de drie weken gewisseld!

De oefeningen zijn ook goed voor het versterken van de spieren zodat u minder snel zult vallen.

🕒 **Maandag: 15.00 - 16.00 uur**

Dinsdag: 09.45 - 11.15 uur

📍 **Sporthal 'n Dikken, Dikkensweg 1, Wierden**

☎ **0546-573243**

✉ **hartenden@gmail.com**

🌐 **www.socialekaartwierden.nl**

Eerste twee weken gratis

Fietsen



Kulturhus Akkerhus

In de zomermaanden (vanaf half april t/m september) wordt er iedere week een fietstocht georganiseerd.

De afstand schommelt rond de 25 kilometer. De fietsers verzamelen zich bij het 't Akkerhus. Onderweg wordt er ergens een koffiepauze gehouden (consumpties voor eigen rekening).

🕒 **Woensdag, afwisselend om 14.00 en om 18.30 uur**

📍 **Kulturhus Akkerhus, Ypeloschoolweg 2B, Enter**

☎ **06-12288570**

✉ **beheerder@akkerhus.nl**

🌐 **www.akkerhus.nl**

Gratis

Kulturhus 't Hoge Hexel

Gedurende de zomermaanden (mei t/m september) wordt er iedere donderdagavond bij goed weer een route van ongeveer 25 kilometer gefietst. Verzamelplaats is het Kulturhus.

🕒 **Donderdag: 18.30 uur**

📍 **Kulturhus 't Hoge Hexel, Nieuwe Schoolweg 5, Hoge Hexel**

☎ **0546-697700**

✉ **info@kulturhushogehexel.nl**

🌐 **www.kulturhushogehexel.nl**

Gratis

Fitness



Gezondheidscentrum De Maaten

Fysiofitness is opgericht voor mensen die na een klacht of blessure willen blijven bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Er zijn damesgroepen en gemengde groepen op verschillende tijdstippen en dagen in de week. U fitness met een eigen programma, met eigen doelen. Laatste 15 minuten gezamenlijk grondoefeningen. Groepen bestaan uit maximaal 10 personen.

🕒 **Dinsdag: 18.15 - 19.15 uur - Dames**

Dinsdag: 19.30 - 20.30 uur - Gemengd

Woensdag: 08.30 - 09.30 uur - Gemengd, geen grondoefeningen

Vrijdag: 13.30 - 14.30 uur - Dames

📍 **Eikenlaan 15, Wierden**

☎ **0546-576050**

✉ **fysiotherapie@demaaten.nl**

🌐 **www.demaaten.nl**

Gratis proefles

Gezondheidscentrum Enter

Als u graag aan uw gezondheid wilt werken en goed begeleid wilt trainen met en zonder fitnessapparatuur, maar niet graag naar een reguliere sportschool gaat, is fysio/medisch fitness wellicht iets voor u. Bij het maken van het trainingsschema wordt er rekening gehouden met uw wensen. Omdat het een individueel schema is, kunt u ondanks eventuele beperkingen toch trainen. Medisch fitness kan een goede aanvulling zijn op uw revalidatie.

🕒 **Verschillende groepen in de ochtend en avond op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.**

📍 **Dorpsplein 1, Enter**

☎ **0547 - 381781**

🌐 **www.gezondheidscentrum.nl**

Bodyfit Wierden

Fitness is een individuele sport, die u op ieder moment van de dag kunt beoefenen. Er wordt samen met een trainer een persoonlijk schema opgesteld die past bij uw doelstellingen. Ook voor mensen die beperkt worden door een chronische ziekte of aandoening, kunnen bij fitness goed uit de voeten.

🕒 **Maandag: 10.30 - 11.30 uur**

Vrijdag: 11.00 - 12.00 uur

📍 **Bodyfit Wierden, Nijverheidsstraat 7, Wierden**

☎ **0546-571690**

✉ **info@bodyfitwierden.nl**

🌐 **www.bodyfitwierden.nl**

Gratis proefles



Gymnastiek

Fysio Breshamer

De fysiofit-groepen zijn bedoeld voor mensen met lichamelijke klachten, variërend van rugklachten tot diabetes. Maar ook voor mensen die gewoon wat meer willen bewegen.

U oefent met een persoonlijk schema in kleine groepjes van 6 personen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

- 🕒 Op verschillende dagen, zowel in de ochtend als avond.
- 📍 Tolgaarde 9, Wierden
- ☎️ 0546-571505
- ✉️ info@fysiobreshamer.nl
- 🌐 www.fysiobreshamer.nl

Fysio Totaal Tibben

Fysiotraining is gericht op het verbeteren van de algehele fitheid van uw lichaam. Aan de hand van een uitgebreide intake worden uw persoonlijke doelen bepaald. Tijdens de training wordt er aandacht besteed aan kracht, balans, coördinatie en conditie. Tijdens de fysiotraining traint u in een groep maar op individueel niveau. Dit zorgt voor de beste resultaten. De trainingen worden begeleid door een (sport)fysiotherapeut.

- 🕒 Woensdagochtend en vrijdagochtend
- 📍 Nijverheidsstraat 7, Wierden
- ☎️ 0546-570849
- ✉️ info@fyziototaal.nl
- 🌐 www.fyziototaal.nl



Golfen

Golfclub De Koepel

Altijd al eens kennis willen maken met golf? Kom dan naar één van onze Open Golfdagen of start met Golfstart om uw handicap te behalen.

- 🕒 Open Golfdag, twee keer per maand op zaterdag:
13.30 - 15.30 uur
- 📍 Rijssensestraat 142a, Wierden
- ☎️ 0546-574070
- ✉️ info@golfclubdekoepel.nl
- 🌐 www.golfclubdekoepel.nl

Golfclub Plezier Twente

Bij golfclub Plezier Twente kunt u terecht ongeacht uw ervaring met golfen. U kunt hier ook eenmalig een ronde spelen. Wanneer u plezier ervaart in het golfen, kunt u een lidmaatschap afsluiten.

- 🕒 Dagelijks geopend
- 📍 Bekkenhaarsweg 28, Hoge Hexel
- ☎️ 0546-697265
- ✉️ info@golfpleziertwente.nl
- 🌐 www.golfpleziertwente.nl

Senior plus+

De oprichting van deze gymgroepen was een initiatief van de Gemeente Wierden met als doelstelling 'Meer bewegen door Ouderen'. Onder professionele leiding van Annelies Zwijnenberg, staat, naast sportiviteit, gezelligheid voorop. De gymgroep bestaat momenteel uit 12 personen (m/v) in de leeftijd van 65 tot en met 85 jaar.

- 🕒 Woensdag: 09.30 - 11.00 uur met na afloop een kop koffie of thee
- 📍 Sportcentrum De Stouwe, Handelsweg 10, Wierden
- ☎️ 06-48736681 - Siny Hulsink
06-45009262 - Albert Veldhuizen
- ✉️ s.hulsink@gmail.com

Kulturhus Hoge Hexel

Bodygym DSD (De Sportieve Dames) is een combinatie van aerobics, pilates en spier-verstevigende oefeningen.

- 🕒 Maandag: 18.45 - 19.45 uur
- 📍 Kulturhus Hoge Hexel, Nieuwe Schoolweg 5, Hoge Hexel
- ☎️ 06-19701618
- ✉️ info@kulturhushogehexel.nl
- 🌐 www.kulturhushogehexel.nl

Gratis proefles

Sportvereniging RADUGA Enter

Tijdens de gymles wordt er gewerkt aan het behouden en verbeteren van de basisconditie. De groepen verschillen in intensiteit, dus iedereen kan instromen ongeacht uw niveau of sportverleden.

- 🕒 Maandag: 18.30 - 19.30 uur - Dames 45+
- Dinsdag: 19.00 - 20.00 uur - Dames 45+
- Dinsdag: 20.00 - 21.00 - Dames en heren 55+
- Donderdag: 08.30 - 09.30 uur - Super Senioren
- Donderdag: 09.30 - 10.30 uur - Dames 45+
- 📍 Sporthal De Zomp, Reggestraat 100, Enter
- ✉️ secretariaat@svraduga.nl
- 🌐 www.svraduga.nl

Patricia Harbers

Iedere week komt een groep dames samen in Kulturhus Irene om te sporten. Het motto van de les: verantwoord bewegen en sociale contacten maken en onderhouden. De oefeningen zijn gebaseerd op ergotherapie, zelfredzaamheid en ontspanning. Na de les gym-fit wordt er gezamenlijk een kopje koffie gedronken

- 🕒 Donderdag: 09.30 - 10.30 uur
- 📍 Kulturhus Irene, Van Kregtenweg 9, Notter
- ☎️ 0548-514 342
- ✉️ info@kulturhus-irene.nl
- 🌐 www.kulturhus-irene.nl



Jeu de boules

GV Wierden

Gymnastiekvereniging Wierden geeft op de woensdagochtend en-avond een gymnastiekles Blijfit waarbij er oefeningen worden gedaan op muziek.

🕒 **Woensdag: 08.30 - 09.30 uur**

Woensdag: 19.30 - 20.30 uur

📍 Wilhelminastraat 17, Wierden

📞 06-42731949

✉️ info@gvwierden.nl

🌐 www.gvwierden.nl

Drie gratis proeflessen



Hardlopen

Völle Wille

Hardlopen waarbij er ondertussen een lichte bootcamp wordt gegeven. Geschikt voor jong en oud.

🕒 **Maandag: 09.00 - 10.30 uur en 19.15 - 20.30 uur**

Woensdag: 09.00 - 10.30 uur en 19.15 - 20.30 uur

Donderdag: 19.15 - 20.30 (voor beginnende hardlopers)

Vrijdag: 09.15 - 10.45 uur

Zaterdagmorgen: 09.00 - 10.30 uur

📍 2e Lageveldseweg 12, Wierden

📞 06-51142754

Hengelsport



HSV 't Zumpke

Hengelsportvereniging 't Zumpke promoot en beoefent de hengelsport. Iedereen die van vissen houdt is welkom.

🕒 **Wedstrijden op zaterdagmorgen**

📍 Visvijver De Lee, Enter

✉️ moptendrees@gmail.com

🌐 www.zumpke.mijnhengelsportvereniging.nl

Korfbalvereniging Blauw Zwart

Er wordt al jaren jeu de boules gespeeld op het sportpark in Wierden naast de velden van korfbalvereniging Blauw-Zwart. We spelen niet in competitieverband met andere verenigingen, maar hebben een onderlinge competitie met onze eigen leden.

🕒 **Vrijdag: 14.00 - 16.30 uur**

📍 Sportpark Het Lage Veld, Wierden

📞 06-13027056

✉️ bettytukker46@gmail.com

🌐 www.blauw-zwart.nl

Eerste maand gratis

JdBV 't Enterse Butje

Jeu de boules is een rustige miksport. 't Butje is een vereniging met 40 leden. Er worden per jaar 14 clubkampioenschappen georganiseerd door de club. Ook wordt meegedaan aan regionale wedstrijden. De trainingen vinden buiten plaats.

🕒 **Maandag: 19.00 - 21.00 uur**

Donderdag: 19.00 - 21.00 uur

📍 Sporthal De Zomp, Reggestraat 100, Enter

📞 06-18451128

✉️ hetentersbutje@gmail.com



Klootschieten

K.S.V. Wierden

Bij het klootschieten wordt er een kloot (rubberen bal met lood) over een parcours gegooid in de omgeving van Het Lageveld. Het doel van de vereniging is lekker bezig zijn. De activiteit is voor iedereen die op een ontspannen manier wil bewegen.

🕒 **Zondag: 09.30 uur**

📍 Juventa '12, Wierden

📞 06-48563123

✉️ kswierden@live.nl

🌐 www.kswierden.nl

Eerste keer gratis

Motorsport



Enterse motorclub

Bij de Enterse motorclub hangt een prettige sfeer. Het motto binnen de vereniging is gezelligheid voorop, met een natje en een droogje op z'n tijd. In en rondom het mooie clubhuis is altijd van alles te doen. Veel klussen (gebouw, voorbereiding op evenementen, computerwerk) worden opgepakt door de Vut-ploeg. Hier zijn altijd handjes welkom. Daarnaast organiseert de motorclub toertochten in de zomer. Hier kunnen leden en niet-leden aan mee doen.

🕒 [Verschillende evenementen op verschillende tijden](#)
(zie website)

📍 [Krompatte 4, 7468 AS Enter](#)

☎ [0547 – 38 20 53](tel:0547-382053)

✉ contact@entersemotorclub.nl

🌐 www.entersemotorclub.nl

Tafeltennis



Effekt '74

Op een sportieve en gezellige manier wordt bij Effekt '74 de tafeltennissport beoefend. Doordat u bij de vereniging kunt kiezen om wel of geen competitie te spelen, kunt u het sporten zo intensief maken als u zelf wilt.

🕒 [Maandag: 20.00 - 21.00 uur \(training\)](#)
[Maandag: 21.00 - 22.30 uur \(vrij spelen\)](#)
[Vrijdag: 20.00 - 22.30 uur \(vrij spelen\)](#)

📍 [Sporthal 't Noordbroek, Marjoleinlaan 43 Wierden](#)

☎ [06-50444617](tel:06-50444617)

✉ info@effekt74.nl

🌐 www.effekt74.nl

Tai Chi



Taichi school Marion

Taichi is een bewegingsleer. Belangrijk zijn de laagdrempelige rustige bewegingen-, ademhaling- en ontspanningsoefeningen. Ook valpreventie krijgt speciale aandacht.

🕒 [Woensdag: 11.00 - 12.00 uur](#)

📍 [Activiteitscentrum t' Zumpke, Reggestraat 85](#)

☎ [06-20346157](tel:06-20346157)

✉ info@taichi-school-marion.nl

🌐 www.taichi-school-marion.nl

Maulany

Al ruim 40 jaar geeft meneer Maulany les in Tai Chi Chuan, Kungfu en Yi-methode. Door de zachte bewegingen kunt u bij de les geen blessures oplopen. U merkt direct de resultaten van de oefeningen en die zijn samengevat: een gezondere geest en gezonder lichaam.

Tai-chi chuan: Bewegingsleer die heel langzaam gaat, om te ontspannen en je spieren soepel te houden.

Kungfu: Zelfverdediging en tevens goed om uw lichaam in conditie te houden.

Yi-methode: om je fysiek spanning bewust tot ontspanning te brengen en mentaal om rustig te worden.

🕒 [Maandag: 13.30 - 14.30 uur](#)

[Zaterdag: 11.00 - 12.00 uur](#)

📍 [Wilhelminastraat 17, Wierden](#)

☎ [06-57037044](tel:06-57037044)

✉ info@maulany.nl

🌐 www.maulany.nl

Tennis



WTC Beukersweide

Wierden kent twee tennisverenigingen, beide met een eigen accommodatie. Voor beide verenigingen geldt dat leden onbeperkt gebruik kunnen maken van de tennisvelden, 12 maanden per jaar. Daarnaast zijn er speciale tennismomenten voor 50-plussers:

🕒 [Maandag: vanaf 09.00 uur](#)

[Vrijdag: vanaf 09.00 uur](#)

📍 [Sportpark Het Lageveld, Lageveldseweg 3c, Wierden](#)

☎ [0546-575063](tel:0546-575063)

✉ info@beukersweide.nl

🌐 www.beukersweide.nl

TV Wierden

Wierden kent twee tennisverenigingen, beide met een eigen accommodatie. Voor beide verenigingen geldt dat leden onbeperkt gebruik kunnen maken van de tennisvelden, 12 maanden per jaar. Daarnaast zijn er speciale tennismomenten voor 50-plussers:

🕒 [Maandag: vanaf 19.00 uur \(alleen in de zomermaanden\)](#)
[Donderdag: 14.00 - 16.00 uur](#)

📍 [Sportcentrum De Stouwe, Handelsweg 10, Wierden](#)

☎ [0546-571030](tel:0546-571030)

✉ leodubbers@hotmail.com

🌐 www.tvwierden.nl



Hoe sterk staat u?

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

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

Gelukkig kunt u daar zelf wat aan doen.

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

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

Tips om sterk te blijven staan

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

Tip 1

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

Tip 2

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

Tip 3

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

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



De Welle

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

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

 [Op meerdere dagen/tijden \(zie website\)](#)

 [Op meerdere locaties \(zie website\)](#)

 [0546-571693](tel:0546-571693)

 leefstijlcoaches@stichtingdewelle.nl

 www.stichtingdewelle.nl/cursus-valpreventie



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

Bron:



Bovenbeenspieren

(voorkant)

Variante 1: Zitten/staan stoel

Uitleg

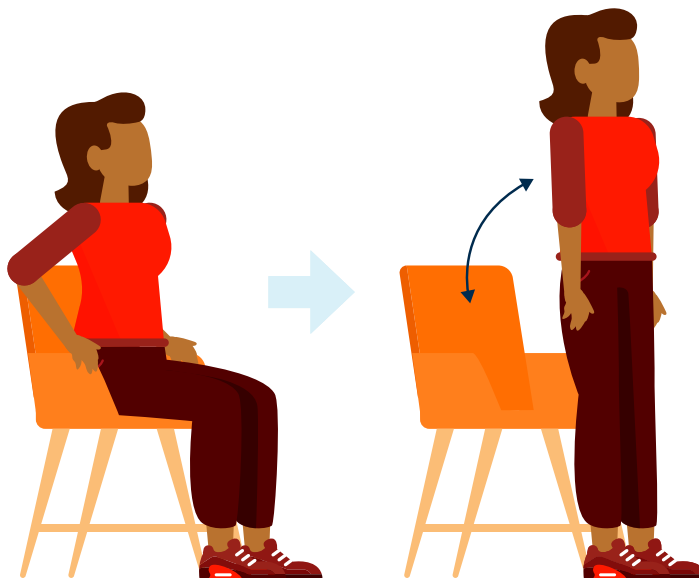
- ▶ Ga rechtop zitten in een stoel
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk recht naar voren
- ▶ Steun met je handen op de leuning (indien aanwezig) of op de zitting
- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op dezelfde plek en ga weer zitten. Voer de beweging rustig uit.

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

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

Meer uitdaging

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



Bovenbeenspieren

(voorkant)

Variante 2: Squat zonder stoel

Uitleg

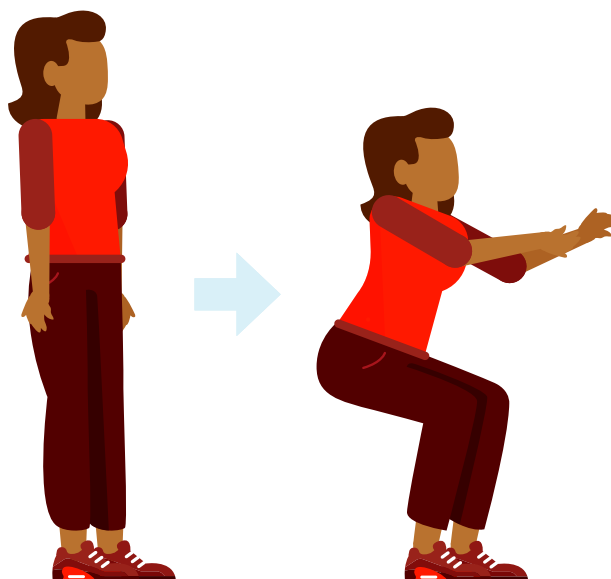
- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op heupbreedte en laat je tenen naar voren wijzen
- ▶ Houd je rug recht en kijk recht vooruit
- ▶ Ga rustig met je billen naar achter en zak naar beneden, alsof je gaat zitten
- ▶ Ga weer terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: 'nu zou ik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

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

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

Meer uitdaging

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



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

Bron:



Kuitspieren

Variant 1: Op je tenen vanuit stoel

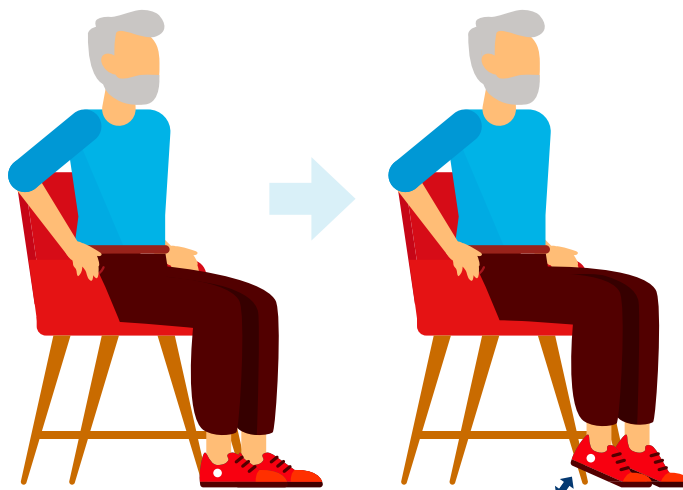
Uitleg

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

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

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

Gaat dit ook nog goed?



Meer uitdaging

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

Kuitspieren

Variant 2: Op je tenen staan

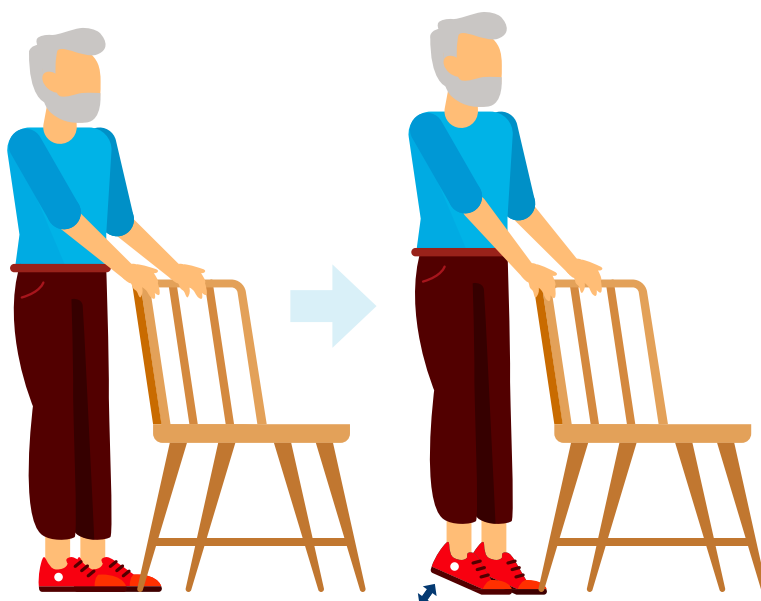
Uitleg

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

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

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

Gaat dit ook nog goed?



Meer uitdaging

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

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

Bron:



Kuitspiieren

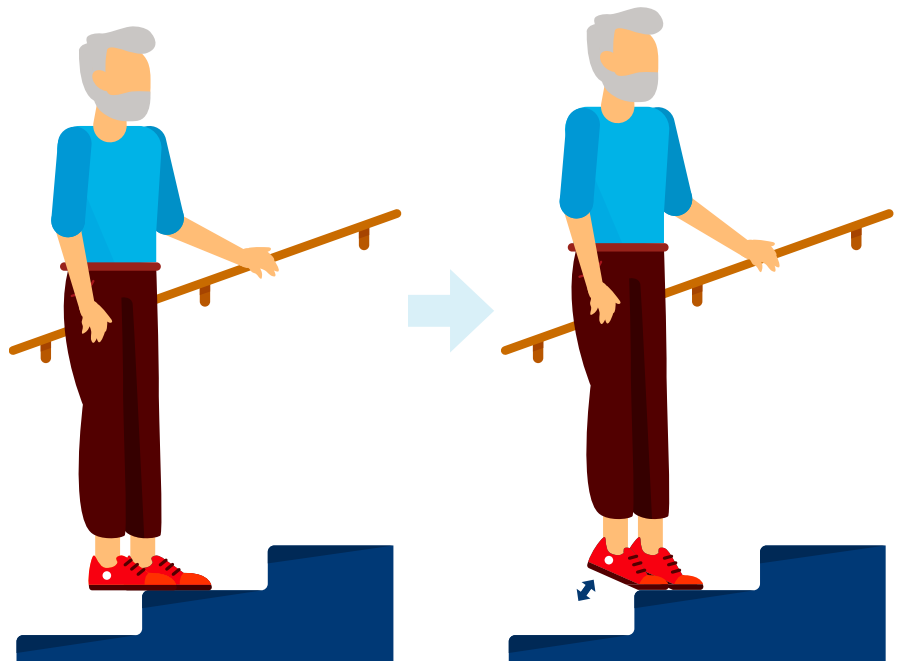
Variante 3: Op je tenen staan op de trap

Uitleg

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

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

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



Schouders

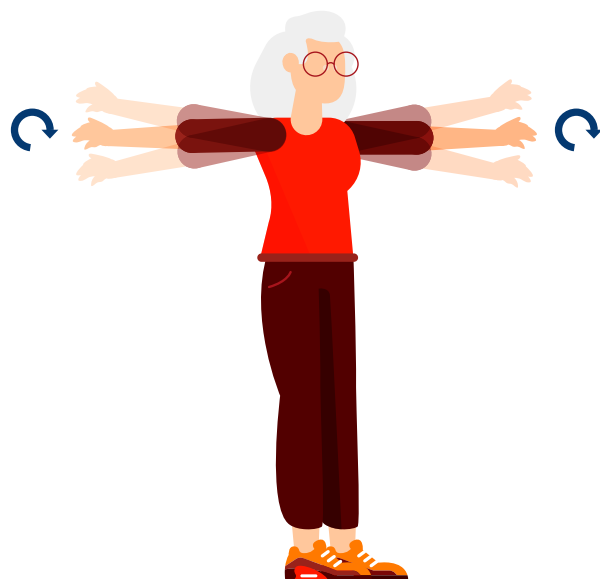
Variante 2: Cirkels draaien met gestrekte armen

Uitleg

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

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

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



Gaat dit ook nog goed?

Meer uitdaging

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



Wist je dat?

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

in huis



om huis



buitenshuis



Waarom is bewegen goed?

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

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

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

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



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

de hartslag en ademhaling gaan omhoog



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Volksdans



Harmonie Wierden

In het gebouw van Harmonie Wierden worden verschillende volksdansen uit verschillende landen gedanst. Dit gebeurt uiteraard op passende muziek. Sommige dansen zijn in tweetallen, andere in een kring. Halverwege de les is er een pauze, waarbij er gezellig bijgepraat kan worden onder het genot van een kopje koffie of thee.

🕒 Dinsdag: 10.15 - 11.30 uur

📍 Harmonie Wierden, Anjelierstraat 8a, Wierden

☎ 06-23399089

✉ voorzitter@harmoniewierden.nl

🌐 www.harmoniewierden.nl

Dans een paar keer gratis mee

Walking Football



SVZW

Ontdek Walking Football bij SVZW in Wierden! Op vrijdagmiddag bieden wij een gezellige en actieve omgeving voor 60-plussers om te blijven genieten van voetbal. Train, speel en versterk de band met medespelers. Ook als u niet meer kunt spelen, bent u van harte welkom voor gezelligheid van de derde helft.

🕒 Vrijdag: 13.30 uur (inloop + koffie), 14.30 - 15.30 uur training, 15.30 uur (derde helft)

📍 2e Lageveldweg 6d, Wierden

☎ 06-39381993

✉ jeugdvoorzitter@svzw.nl

🌐 www.svzw.nl

Gratis introductie

Wandelen



Wandelvereniging Ambulare Wierden

Wandelvereniging Ambulare organiseert verschillende wandelingen en trainingen in groepsverband.

🕒 Woensdag: 09.50 uur – sportief Wandelen (oktober t/m april)

Woensdag: 19.00 uur – stevig wandelen

Vrijdag: 14.00 uur – stevig wandelen

Zaterdag: 4daagse training (januari t/m juni, elke 14 dagen)

📍 WTC Beukersweide op het sportpark Het Lageveld.

In de wintermaanden vanaf zwembad De Kolk (half september t/m maart)

☎ 06-13573519

✉ secretaris@ambulare.org

🌐 <https://ambulare.org/>

Eerste twee keer gratis

KBO-Enter

Twee keer per week organiseert de ouderenbond in Enter een wandeltocht. De wandeling duurt een uur en er wordt flink doorgestapt. Bij slecht weer gaat de wandeling niet door.

🕒 Maandag: vanaf 13.30 uur

Woensdag: vanaf 09.00 uur

📍 Sporthal De Zomp, Reggestraat 100, Enter

☎ 06-51255770

✉ info@kbo-enter.nl

🌐 www.kbo-enter.nl

Gratis

Loopgroep Wierden

Al 9 jaar is de loopgroep Wierden actief. De groep is aangesloten bij de Atletiekunie en heeft bijna 100 actieve leden. De training wordt gegeven door gecertificeerde trainers. Naast conditietraining is er aandacht voor spierversterkende oefeningen en crosstraining. De trainingen zijn op verschillende niveaus qua snelheid.

🕒 Maandag: 19.15 uur

Zaterdag: 09.00 uur

📍 Boshoeve, Oude Zwolseweg 1, Hoge Hexel

☎ 06-12165067

✉ loopgroepwierden@gmail.com

🌐 www.loopgroepwierden.nl

Völle Wille

Wandelen met oefeningen erbij.

- 🕒 Maandag: 09.00 - 10.30 uur
Woensdag: 09.00 - 10.30 uur
Donderdag: 10.15 - 11.15 (juni tot september)
- 📍 Tweede Lageveldseweg 12, Wierden
- ☎ 06-51142754

Völle Wille

Power Walking is wandelen voor iedereen in verschillende tempo's.

- 🕒 Maandag: 09.00 - 10.30 uur
Woensdag: 09.00 - 10.30 uur
Zaterdag: 09.00 - 10.30 uur
- 📍 Tweede Lageveldseweg 12, Wierden
- ☎ 06-51142754

Zwemmen



De Kolk

U kunt dagelijkse vrij zwemmen in zwembad De Kolk. In de ochtend kunt u baantjes trekken.

Wilt u graag zwemmen maar durft of kan u niet alleen, bel dan met De Welle. Dan kijken wij naar de mogelijkheden om een maatje voor u te vinden.

Ook worden in zwembad De Kolk verschillende aquasporten aangeboden. De lessen variëren in tijd (30 tot 45 minuten) en intensiteit. Doordat de lessen in het water plaatsvinden, is het conditioneel intensief maar niet belastend voor de gewrichten.

- 🕒 Maandag: 09.15 - 10.00 uur, 13.30 - 14.00 uur, 19.45 - 20.30 uur
Dinsdag: 09.30 - 10.00 uur, 10.15 - 11.00 uur, 19.45 - 20.30 uur
Woensdag: 19.45 - 20.30 uur
- 📍 Zwembad De Kolk, Dikkensweg 2, Wierden
- ☎ 0546-572490
- ✉ Balie@dekolk.nl
- 🌐 www.dekolk.nl



De beweegtuin

Elke donderdagmorgen komt een groep deelnemers naar de Beweegtuin in Wierden. Na een gezamenlijke warming-up volgen oefeningen voor kracht, conditie en balans. Eén van de deelnemers is Coba Rozema.

“Vanaf september 2023 beweeg ik mee in de beweegtuin. Om 10.15 uur kletsen we eerst wat onder het genot van een kopje koffie of thee en laten we onze stempelkaartjes aftekenen: één voor de consumptie en de andere voor de beweegles zelf. Bij goed weer lopen we tegen 10.30 uur naar de beweegtuin achter 't Wedervoort. Daar krijgen we eerst een warming up van een beweeg-/leefstijlcoach van De Welle. Vervolgens doen we oefeningen in de vorm van een circuitje (rondlopend parcours). Meestal in tweetallen, al of niet met materi-

alen, zoals gewichtjes, elastiek, ballen, enz. Meestal zijn we met zo'n 12 tot 14 deelnemers. De jongste is 63, de oudste 92 jaar. Een paar deelnemers gebruiken krukken of een rollator. En natuurlijk hebben we allemaal wel wat ouderdoms- of gezondheidsklachten. Daar wordt rekening mee gehouden en humor houdt ons op de been.”

“Bij slecht weer blijven we binnen en doen we onze spieroefeningen en balans-/evenwichtsoefeningen op en achter een stoel. Het laatste kwartiertje spelen we meestal een partij jeu de boules als cooling down. Dat gebeurt met veel rivaliteit, enthousiasme en hilariteit. En een applausje voor de winnaar! Ik heb dit beweeg-uurtje nog geen donderdag gemist. Elke week kijk ik ernaar uit en ik hoop nog lang mee te kunnen doen.”

Bowls

Elke woensdagmiddag staan ze er. Op de vraag waarom ze bowls spelen, horen we meerdere malen als antwoord: "Je moet in beweging blijven, hè". En dat doen ze! Bowls wordt gespeeld met een bal waar de helft van het gewicht is verwijderd. Hierdoor is de lijn belangrijk, maar ook de snelheid, want anders kom je niet dicht bij de 'jack'. Ook tactiek en concentratie zijn bij deze sport belangrijk. Op de woensdagmiddag staat gezelligheid voorop, maar er wordt ook competitie gespeeld door enkele fanatiekelingen.

Een van de leden die onlangs is begonnen met bowls vertelt hoe hartelijk ze is ontvangen door de mensen van Bowls en hoe gezellig het is binnen de groep. "Bij Bowls blijf je in beweging, maar kun je ook af en toe gaan zitten. Zo kan ik op mijn eigen tempo meedoen. Ook de tactiek die je bij bowls moet gebruiken, vind ik erg leuk. Ik kan het iedereen aanraden."





Dr. G.H. Beensweg 21
7642 CH Wierden
0546 - 57 16 93
www.stichtingdewelle.nl

Peuters

Jongeren

Senioren

Vrijwilligers

Vluchtelingen