



Informatieboekje: bewegactiviteiten voor 55-plussers in Oldenzaal

Bewegactiviteiten 55+

juni 2019

Beweegactiviteiten 55+

In dit boekje vindt u een overzicht van het beweegaanbod voor senioren in Oldenzaal. Voor ieder wat wils! Dit boekje helpt u met zoeken naar een passend aanbod dat inspeelt op uw eigen mogelijkheden en wensen. De activiteiten zijn per dag ingedeeld op tijd. Een overzichtelijk boekje met alle beweegaanbieders in Oldenzaal!

Geschikt/ongeschikt?

Als u niet goed weet welke activiteit voor u geschikt is, kunt u dat altijd bespreken met uw huisarts of fysiotherapeut. Ook kunt u bij enkele fysiotherapeuten een fitheidsscan doen. Een overzicht vindt u in dit boekje.

Aanbod

Heeft u vragen, wilt u meer informatie over dit boekje of mist u een activiteit in dit boekje? Neem dan contact op met Esther van Loon, buurtbeweegcoach senioren, via telefoonnummer 0541 – 571414 of mail naar e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl.



Maandag

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	07.30-18.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Fitness

Vooraf wordt een schema opgesteld, dat u vervolgens zonder begeleiding kunt uitvoeren. Het is uiteraard wel mogelijk vragen te stellen.

Tijd:	8.00-18.00 uur (individueel, vrije inloop)
Locatie:	Fysiotherapie Nijhuis
Kosten:	€ 20,- per maand
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nijhuis
T:	0541-52 04 48
M:	info@fysiotherapienijhuis.nl

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

Tijd:	8.30-22.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
Kosten:	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
Contactgegevens:	Sportcentrum Marian
T:	0541-52 04 44
M:	info@sportcentrummarian.nl

Pilates

Pilates richt zich op spierversterking, flexibiliteit, lenigheid, houding, ademhaling en balans.

Tijd:	8.45-9.45 uur
Locatie:	Sporthal de Thij, Thijlaan 32
Kosten:	€ 27,- per maand
Contactgegevens:	Quick gym
M:	quick.oldenzaal@gmail.com

Fitness: NLG Seniorenfit

Seniorenfit is begeleid cardio in een fitnessruimte. Hierbij worden buikspier-, coördinatie- en balansoefeningen gedaan.

Tijd:	9.15-9.45 uur
Locatie:	LCO fitness centre; approach fitness, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 26,95 per maand, bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Actieve ontmoeting

Bij de actieve ontmoeting staan ontmoeten én een afwisselende beweegactiviteit centraal.

Tijd:	9.30-12.00 uur
Locatie:	Paal 12, Vondellaan 12
Kosten:	€ 1,- per keer. Aansluitend samen lunchen voor € 1,50 per keer
Contactpersoon:	Ellen Reuvers, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.reuvers@impuls-oldenzaal.nl

Bewegen in water: aqua senior

Deze activiteit begint met een warming-up, waarna conditie- en spierversterkende oefeningen worden gedaan.

Tijd:	10.00-10.45 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

55+ Club bij Plaza Fit

Conditieverbetering, spierversterking, het vasthouden van de bestaande conditie. Dit om gewichtsverstijving tegen te gaan.

Tijd:	10.00 uur
Locatie:	Sporthal de Thij, Thijlaan 8
Kosten:	€ 39,95 per maand inclusief koffie/thee, sportdrink en sauna
Contactgegevens:	Plaza Fit & Healthclub
T:	0541-51 12 80
M:	info@plazatheater.nl

Sportfit 60+

Een combinatie van sport/spel/fitness en conditie.

Tijd:	11.00-12.00 uur
Locatie:	Het Stakenboer, Burg. Wallerstraat 115
Kosten:	€ 27,- per maand
Contactgegevens:	Quick gym
M:	quick.oldenzaal@gmail.com

Maartje FITness

Tijd:	13.00-14.00 uur
Locatie:	De Molenkamp, Monnikstraat 33
Kosten:	€ 30,- per maand, maandelijks opzegbaar
Contactpersoon:	Rianne Hulst
T:	088-000 52 05 of 06-82 53 10 12
M:	info@maartje.nl

Walking Football

Tijd:	15.00-16.00 uur, inloop vanaf 14.30 uur
Locatie:	FC Berghuizen, Schapendijk 37
Kosten:	geen
Contactpersoon:	Esther van Loon, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Speciaal voor mannen vanaf 50 jaar.

Tijd:	18.00-18.45 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	2 x € 90,- voor 36 lessen van september tot en met juni
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	18.00-19.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Bewegen voor hartpatiënten

Tijd:	18.30-20.00 uur
Locatie:	Sporthal Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 12,- per maand
Contactpersoon:	Moniek Geerts
T:	06-57 08 32 83
M:	secretariaat@hartinsport.nl

Sportfit 65+

Een combinatie van sport/spel/fitness en conditie.

Tijd:	18.30-19.30 uur
Locatie:	Sporthal de Thij, Thijlaan 32
Kosten:	€ 27,- per maand
Contactgegevens:	Quick gym
M:	quick.oldenzaal@gmail.com

Fysiosportief

Bij Fysiosportief werkt u op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van deze trainingen. De lessen duren een uur.

Tijd:	18.30-21.30 uur (3 groepen)
Locatie:	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
Kosten:	€ 29,50 per maand (1x per week) en € 45,- per maand (2x per week); proefles gratis.
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nusmeier
T:	0541-51 55 63
M:	info@fysiotherapienusmeier.nl

Yogales

Yoga betekent verbinden, het herenigen van lichaam, geest en ziel.

Tijd:	18.30-20.00 uur
Locatie:	Monnikstraat 5
Kosten:	€ 35,- per maand, proefles gratis.
Contactpersoon:	Nicole Nijhuis
T:	0541-51 06 51 of 06-38 20 15 37
M:	info@yogahuis-oldenzaal.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Speciaal voor vrouwen van 50 jaar en ouder.

Tijd:	18.45-19.45 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	2 x € 114,50 voor 36 lessen van september tot en met juni
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	19.00-20.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Jeu de boules

Tijd:	19.00 uur
Locatie:	OJBV, Vondellaan 16
Kosten:	€ 80,- per jaar
M:	secretaris@ojbv.nl

Volleybal en conditie

Volleybal voor mannen van 55 jaar en ouder.

Tijd:	19.00-20.30 uur
Locatie:	Gymzaal Twents Carmel College, Lyceumstraat 36
Contactpersoon:	Sandra Nieuwenhuis
T:	0541-51 94 73
M:	sandra_nieuwenhuis56@hotmail.com

Pilates

Fysiek en mentaal welbevinden met elkaar verweven. Je werkt aan een sterk en soepel lijf en een veerkrachtige geest. De lessen worden gegeven door een ervaren sportfysiotherapeut/pilates instructrice.

Tijd:	19.15-20.15 uur en 20.15-21.15 uur
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Tai Chi

Tijd:	19.15-20.45 uur
Locatie:	Hantei, Molenstraat 41
Kosten:	€ 135,- per blok van 12 lessen. Er worden 3 lesblokken per jaar gegeven.
Contactpersoon:	Jelle Abma
T:	06-50 63 82 76
M:	abmajelle@gmail.com

Aqua balance

Rustige muziek en oefeningen in warm water.

Tijd:	20.00-20.45 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Pilates

Richt zich op spierversterking, flexibiliteit, lenigheid, houding, ademhaling en balans.

Tijd:	20.15-21.15 uur
Locatie:	Sporthal de Thij, Thijlaan 32
Kosten:	€ 29,- per maand
Contactgegevens:	Quick gym
M:	quick.oldenzaal@gmail.com

Hatha Yoga

Yogahoudingen en ontspanningsoefeningen.

Tijd:	19.30 uur
Locatie:	De Yogaschool Oldenzaal, Deurningerstraat 39-c
Kosten:	€ 36,- per maand; gratis proefles
Contactgegevens:	Yogaschool Oldenzaal
T:	053-433 68 87
M:	info@yogaschool.nl

Yogales

Yoga betekent verbinden, het herenigen van lichaam geest en ziel.

Tijd:	20.00-21.30 uur
Locatie:	Monnikstraat 5
Kosten:	€ 35,- per maand; gratis proefles
Contactpersoon:	Nicole Nijhuis
T:	0541-51 06 51 of 06-38 20 15 37
M:	info@yogahuis-oldenzaal.nl

Dinsdag

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	07.30-18.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Fitness

Vooraf wordt een schema opgesteld, dat u vervolgens zonder begeleiding kunt uitvoeren. Het is uiteraard wel mogelijk vragen te stellen.

Tijd:	8.00-21.00 uur (individueel, vrije inloop)
Locatie:	Fysiotherapie Nijhuis
Kosten:	€ 20,- per maand
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nijhuis
T:	0541-52 04 48
M:	info@fysiotherapienijhuis.nl

Fysiosportief

Bij Fysiosportief werkt u op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van deze trainingen. De lessen duren een uur.

Tijd:	9.00-12.15 uur (3 groepen)
Locatie:	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
Kosten:	€ 29,50 per maand (1x per week) en € 45,- per maand (2x per week); proefles gratis.
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nusmeier
T:	0541-51 55 63
M:	info@fysiotherapienusmeier.nl

Tai Chi Tao

Bewegen in ontspanning.

Tijd:	9.00-9.45 uur
Locatie:	Abdij, Zuidwal 82
Contactpersoon:	Jola Ruijter
T:	0541-51 70 49
M:	jolaruijteroldenzaal@kpnmail.nl

Yoga

Tijd:	9.15-10.15 uur
Locatie:	Het Stakenboer, Burg. Wallerstraat 115
Kosten:	€ 111,- voor 12 lessen, proefles gratis
Contactgegevens:	Renate Boerkamp
T:	06-11 85 48 24
M:	contact@rustdooryoga.nl

Yoga

Tijd:	9.15-10.30 uur
Locatie:	Breedwijs, Helmichstraat 42b
Contactpersoon:	Astrid Baumann
T:	0541-52 17 23
M:	aln.baumann@kpnmail.nl

Actieve ontmoeting

Bij de actieve ontmoeting staan ontmoeten én bewegen centraal.

Tijd:	9.30-12.00 uur
Locatie:	VV Berghuizen, Schapendijk 37
Kosten:	€ 1,- per keer
Contactpersoon:	Ellen Reuvers, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.reuvers@impuls-oldenzaal.nl

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

<i>Tijd:</i>	9.30-22.00 uur (individueel trainen)
<i>Locatie:</i>	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
<i>Kosten:</i>	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
<i>Contactgegevens:</i>	Sportcentrum Marian
<i>T:</i>	0541-52 04 44
<i>M:</i>	info@sportcentrummarian.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Speciaal voor vrouwen van 50 jaar en ouder.

<i>Tijd:</i>	9.45-10.30 uur
<i>Locatie:</i>	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
<i>Kosten:</i>	2x € 90,- voor 36 lessen van september tot en met juni
<i>Contactpersoon:</i>	Michel Scholten
<i>T:</i>	0541-66 22 66
<i>M:</i>	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

Gymnastiek Blijf fit

Gevarieerde lessen, zoals spierkracht verbeterende en coördinatie oefeningen, afgewisseld met voorlichting over waar men als ouder wordende sporter mee te maken krijgt.

<i>Tijd:</i>	10.00-10.30 uur
<i>Locatie:</i>	Michgoriushuis, Marktstraat 10
<i>Kosten:</i>	€ 6,- per maand
<i>Contactpersoon:</i>	Esther van Loon, Impuls
<i>T:</i>	0541-57 14 14
<i>M:</i>	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

Kracht, balans en uithoudingsvermogen

Tijd:	10.00-10.30 uur
Locatie:	Hantei, Molenstraat 41
Kosten:	€ 30,- per maand
Contactpersoon:	Wouter de Jong, Burofysio
T:	06-24 55 49 91
M:	info@burofysio.nl

Bewegen 60+

Tijd:	10.00-11.00 uur
Locatie:	Rouwhorst, Ootmarsumsestraat 9
Kosten:	€ 6,50 per les of € 20,50 per maand (1x in de week)
Contactpersoon:	Lisa Gierveld, LEZ Studio
T:	06-83 60 63 59
M:	info@lezstudio.nl

Bewegen in water: aqua senior

Aqua senior bestaat uit een warming-up, een gevarieerde conditietraining en spierversterkende oefeningen.

Tijd:	10.15-11.00 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; All-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Tai Chi Tao

Bewegen in ontspanning.

Tijd:	10.15-11.00 uur
Locatie:	Abdij, Zuidwal 82
Contactpersoon:	Jola Ruijter
T:	0541-51 70 49
M:	jolaruijteroldenzaal@kpnmail.nl

Gymnastiek Blijf fit

Gevarieerde lessen, zoals spierkracht verbeterende en coördinatie oefeningen, afgewisseld met voorlichting over waar men als ouder wordende sporter mee te maken krijgt.

Tijd:	11.00-11.30 uur
Locatie:	Breedwijs, Helmichstraat 42b
Kosten:	€ 6,- per maand
Contactpersoon:	Esther van Loon, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

Gymnastiek Blijf fit

Gevarieerde lessen, zoals spierkracht verbeterende en coördinatie oefeningen, afgewisseld met voorlichting over waar men als ouder wordende sporter mee te maken krijgt.

Tijd:	13.30-14.00 uur
Locatie:	Paal 12, Vondellaan 12
Kosten:	€ 6,- per maand
Contactpersoon:	Esther van Loon, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

Jeu de boules

Tijd:	13.30 uur
Locatie:	OJBV, Vondellaan 16
Kosten:	€ 80,- per jaar
M:	secretaris@ojbv.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Specifiek voor vrouwen van 50 jaar en ouder.

Tijd:	14.00-15.00 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	2 x € 114,50 voor 36 lessen van september tot en met juni
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

Tafeltennis 65+

Tijd:	14.00-16.00 uur
Locatie:	ttv Quick '20, Nagelstraat 70-72
Kosten:	€ 10,- per maand; 2 gratis proeflessen
Contactpersoon:	Chris Kleinhaarhuis
T:	06-25 05 12 40
M:	chris@kleinhaarhuis.nl

Gymnastiek Blijf fit

Gevarieerde lessen, zoals spierkracht verbeterende en coördinatie oefeningen, afgewisseld met voorlichting over waar men als ouder wordende sporter mee te maken krijgt.

Tijd:	14.30-15.00 uur
Locatie:	de Walgaarden
Kosten:	€ 6,- per maand
Contactpersoon:	Esther van Loon, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

SeniorFit

Groepstraining gericht op het vitaal blijven in het dagelijks leven, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

<i>Tijd:</i>	14.30-15.00 uur
<i>Locatie:</i>	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
<i>Contactgegevens:</i>	Fysiotherapie de Essen
<i>T:</i>	0541-51 80 16
<i>M:</i>	info@fysiotherapiedeessen.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

<i>Tijd:</i>	18.00-19.00 uur (trainen in een groep)
<i>Locatie:</i>	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
<i>Contactgegevens:</i>	Fysiotherapie de Essen
<i>T:</i>	0541-51 80 16
<i>M:</i>	info@fysiotherapiedeessen.nl

Fysiosportief

Bij Fysiosportief werkt u op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van trainingen. De lessen duren een uur.

<i>Tijd:</i>	tussen 18.30-21.30 uur (3 groepen)
<i>Locatie:</i>	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
<i>Kosten:</i>	€ 29,50 per maand (1x per week), € 45,- per maand (2x per week); gratis proefles
<i>Contactgegevens:</i>	Fysiotherapie Nusmeier
<i>T:</i>	0541-51 55 65
<i>M:</i>	info@fysiotherapienusmeier.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Speciaal voor 50+, mannen en vrouwen gemengd.

Tijd:	19.00-20.00 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	€ 25,45 per maand
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

Tai Chi 55+

U beweegt op een zachte manier alle pezen, spieren, gewrichten en botten waardoor de soepelheid van uw lichaam wordt bevorderd. Hierdoor komen lichaam en geest tot rust.

Tijd:	19.00-20.00 uur
Locatie:	Michgoriushuis, Marktstraat 10
Kosten:	€ 31,- per maand
Contactpersoon:	Paul Grefte
T:	06-41 02 79 15
M:	paulgrefte@sanqidao.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	19.00-20.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Hatha Yoga

Yogahoudingen en ontspanningsoefeningen.

Tijd:	19.30 uur
Locatie:	De Yogaschool Oldenzaal, Deurningerstraat 39-c
Kosten:	€ 36,- per maand; gratis proefles
Contactgegevens:	Yogaschool Oldenzaal
T:	053-433 68 87
M:	info@yogaschool.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Speciaal voor mannen van 50 jaar en ouder.

Tijd:	20.00-21.00 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	2 x € 114,50 voor 36 lessen van september tot en met juni
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

Tai Chi (alle leeftijden)

U beweegt op een zachte manier alle pezen, spieren, gewrichten en botten waardoor de soepelheid van je lichaam wordt bevorderd. Hierdoor komen lichaam en geest tot rust.

Tijd:	20.15-21.15 uur
Locatie:	Michgoriushuis, Marktstraat 10
Kosten:	€ 31,- per maand
Contactpersoon:	Paul Grefte
T:	06-41 02 79 15
M:	paulgrefte@sanqidao.nl

Woensdag

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	07.30-18.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Fitness

Vooraf wordt een schema opgesteld, dat u vervolgens zonder begeleiding kunt uitvoeren. Het is uiteraard wel mogelijk vragen te stellen.

Tijd:	8.00-17.00 uur (individueel, vrije inloop)
Locatie:	Fysiotherapie Nijhuis
Kosten:	€ 20,- per maand
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nijhuis
T:	0541-52 04 48
M:	info@fysiotherapienijhuis.nl

Pilates

Richt zich op spierversterking, flexibiliteit, lenigheid, houding, ademhaling en balans.

Tijd:	8.45-9.45 uur
Locatie:	Sporthal de Thij, Thijlaan 33
Kosten:	€ 28,- per maand
Contactgegevens:	Quick gym
T:	06-52 64 12 05
M:	quick.oldenzaal@gmail.com

De Thijronde door Het Hulsbeek

6 of 9 km wandelen door Het Hulsbeek.

Tijd:	9.00-10.45 uur
Locatie:	start bij Winkelcentrum de Thij, einde bij Paal 12
Kosten:	geen
Contactpersoon:	Henk Koïter
T:	0541-51 10 94
M:	henkkoiter@gmail.com

Fitness: NLG Seniorenfit

Seniorenfit is begeleid cardio in fitnessruimte. Hierbij worden buikspier-, coördinatie- en balansoefeningen gedaan.

Tijd:	9.00-9.30 uur
Locatie:	LCO Fitness centre, Approach Fitness, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 26,95 per maand, bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Gym voor 55+

Tijd:	9.00-10.00 uur
Locatie:	basisschool De Drieëenheid, Meijbreestraat 11
Kosten:	€ 10,- per maand
Contactgegevens:	Senioren Gymclub Oldenzaal
T:	0541-51 08 35
M:	crhilgenberg@gmail.com

Actieve ontmoeting

Bij de actieve ontmoeting staan ontmoeten én een afwisselende beweegactiviteit centraal.

Tijd:	9.30-12.00 uur
Locatie:	Hantei, Molenstraat 41
Kosten:	€ 1,- per keer
Contactpersoon:	Ellen Reuvers, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.reuvers@impuls-oldenzaal.nl

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

Tijd:	9.30-22.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
Kosten:	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
Contactgegevens:	Sportcentrum Marian
T:	0541-52 04 44
M:	info@sportcentrummarian.nl

Bewegen in water: aqua senior

Deze activiteit begint met een warming-up, gevolgd door conditie- en spierversterkende oefeningen.

Tijd:	10.00-10.45 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Koersbal

De bedoeling van dit spel is om de bal, zittend of staand, zo dicht mogelijk bij het witte doelballetje, de jack, te rollen. De moeilijkheid zit 'm in het zwaartepunt van de bal, deze zit namelijk niet in het midden!

Tijd:	9.45-11.15 uur
Locatie:	Michgoriushuis, Marktstraat 10
Kosten:	geen, wel voor consumptie (bijv. koffie/thee €1,-)
Contactpersoon:	Dian van Beest, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	d.vanbeest@impuls-oldenzaal.nl

Walking Football

Voetbal voor 55+ers. Er wordt gevoetbald in wandel- of snel wandeltempo.

Tijd:	10.00-11.00 uur
Locatie:	VV Quick '20, Primulastraat 15
Kosten:	geen
Contactpersoon:	Esther van Loon, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.com

Sportfit 65+

Een combinatie van sport/spel/fitness en conditie.

Tijd:	11.00-12.00 uur
Locatie:	Het Stakenboer, Burg. Wallerstraat 115
Kosten:	€ 27,- per maand
Contactgegevens:	Quick gym
M:	quick.oldenzaal@gmail.com

Wandelen

Groepswandeling van ongeveer een uur met de fysiotherapeut.

Tijd:	12.45-13.45 uur
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Kosten:	geen
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Wandelen

Groepswandeling met een fysiotherapeut.

Tijd:	13.00-13.45 uur
Locatie:	Gezondheidscentrum, Haverstraat 15
Kosten:	geen
Contactpersoon:	Frank Lanen
T:	0541-52 31 11
M:	info@fysiotherapielanen.nl

Wandelen 5 à 6 km

Tijd:	13.00-15.00 uur
Locatie:	Het Stakenboer, Burg. Wallerstraat 115
Kosten:	geen
Contactpersoon:	Paula Grobbe
T:	06-40 29 26 12
M:	paulagrobbe@hotmail.com

Dansmiddag met partner

Dansen met je partner op muziek uit de jaren 60, 70 en 80.

Tijd:	1 ^e woensdag van de maand van 14.30-16.30 uur
Locatie:	Rouwhorst, Ootmarsumsestraat 9
Kosten:	geen; u betaalt wel voor consumpties
Contactpersoon:	Ragonda Masselink
T:	0541-51 57 36
M:	ragonda@partycentrumrouwhorst.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Fysiofitness en beweegles voor mannen en vrouwen van 50+.

Tijd:	17.30-18.30 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	2 x € 114,50 voor 36 lessen van september tot en met juni
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	18.00-19.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Fysiofitness en bewegen voor vrouwen

Fysiofitness en beweegles voor vrouwen van 50+.

Tijd:	18.30-19.30 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	€ 25,45 per maand (lessen gedurende het gehele jaar)
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

Maartje FITness

Tijd:	18.30-19.30 uur
Locatie:	De Molenkamp, Monnikstraat 33
Kosten:	€ 30,- per maand, maandelijks opzegbaar
Contactpersoon:	Rianne Hulst
T:	088-000 52 05 of 06-82 53 10 12
M:	info@maartje.nl

Yogales

Yoga betekent verbinden, het herenigen van lichaam, geest en ziel.

Tijd:	18.45-20.15 uur
Locatie:	Yogahuis Oldenzaal, Monnikstraat 5
Kosten:	€ 35,- per maand, proefles gratis.
Contactpersoon:	Nicole Nijhuis
T:	0541-51 06 51 of 06-38 20 15 37
M:	info@yogahuis-oldenzaal.nl

Fysiosportief

Bij Fysiosportief werkt u op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van deze trainingen. De lessen duren een uur.

Tijd:	tussen 19.00-21.00 uur (2 groepen)
Locatie:	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
Kosten:	€ 29,50 per maand (1x per week), € 45,- per maand (2x per week); gratis proefles
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nusmeier
T:	0541-51 55 65
M:	info@fysiotherapienusmeier.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	19.00-20.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Hatha Yoga

Yogahoudingen en ontspanningsoefeningen.

Tijd:	19.30 uur
Locatie:	De Yogaschool Oldenzaal, Deurningerstraat 39-c
Kosten:	€ 36,- per maand; gratis proefles
Contactgegevens:	De Yogaschool Oldenzaal
T:	053-433 68 87
M:	info@yogaschool.nl

Yogales

Yoga betekent verbinden, het herenigen van lichaam, geest en ziel.

Tijd:	20.30-22.00 uur
Locatie:	Yogahuis Oldenzaal, Monnikstraat 5
Kosten:	€ 35,- per maand, proefles gratis.
Contactpersoon:	Nicole Nijhuis
T:	0541-51 06 51 of 06-38 20 15 37
M:	info@yogahuis-oldenzaal.nl

Rolstoeldansen

Rolstoeldansen is een recreatieve activiteit voor mensen met en zonder beperking, voor iedereen die zin heeft om te dansen (onafhankelijk van handicap, soort rolstoel of leeftijd).

<i>Tijd:</i>	19.00-20.00 uur, 1x per twee weken
<i>Locatie:</i>	Breedwijs, Helmichstraat 42b
<i>Kosten:</i>	€ 2,00 per les. De eerste 2 lessen zijn gratis.
<i>Contactpersoon:</i>	Francisca van de Schilde, Impuls
<i>T:</i>	0541-57 14 14
<i>M:</i>	f.vandeschilde@impuls-oldenzaal.nl

Donderdag

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	07.30-18.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Fitness

Vooraf wordt een schema opgesteld, dat u vervolgens zonder begeleiding kunt uitvoeren. Het is uiteraard wel mogelijk vragen te stellen.

Tijd:	8.00-21.00 uur (individueel, vrije inloop)
Locatie:	Fysiotherapie Nijhuis
Kosten:	€ 20,- per maand
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nijhuis
T:	0541-52 04 48
M:	info@fysiotherapienijhuis.nl

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

Tijd:	8.30-22.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
Kosten:	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
Contactgegevens:	Sportcentrum Marian
T:	0541-52 04 44
M:	info@sportcentrummarian.nl

Dansen voor volwassenen

Tijd:	9.00-9.45 uur
Locatie:	Breedwijs, Helmichstraat 42b
Kosten:	€ 10,50 per maand
Contactpersoon:	Esther van Loon, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

Fysiosportief

Bij Fysiosportief werkt u op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van deze trainingen. De lessen duren een uur.

Tijd:	tussen 9.00-12.15 uur (3 groepen)
Locatie:	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
Kosten:	€ 29,50 per maand (1x per week), € 45,- per maand (2x per week); gratis proefles
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nusmeier
T:	0541-51 55 63
M:	info@fysiotherapienusmeier.nl

Tai Chi Tao

Bewegen in ontspanning.

Tijd:	9.00-9.45 uur
Locatie:	Meijbree, Meijbreestraat 134
Contactpersoon:	Jola Ruijter
T:	0541-51 70 49
M:	jolaruijteroldenzaal@kpnmail.nl

Pilates

Fysiek en mentaal welbevinden met elkaar verweven. Je werkt aan een sterk en soepel lijf en een veerkrachtige geest. De lessen worden gegeven door een ervaren sportfysiotherapeut/pilates instructrice.

Tijd:	9.00-10.00 uur
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Actieve ontmoeting

Bij de actieve ontmoeting staan ontmoeten én een afwisselende beweegactiviteit centraal.

Tijd:	9.30-12.00 uur
Locatie:	Sportpark 't Venterinck, Schapendijk 37
Kosten:	€ 1,- per keer
Contactpersoon:	Ellen Reuvers, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.reuvers@impuls-oldenzaal.nl

Actieve ontmoeting

Bij de actieve ontmoeting staan ontmoeten én een afwisselende beweegactiviteit centraal.

Tijd:	9.30-12.00 uur
Locatie:	Paal 12, Vondellaan 12
Kosten:	€ 1,- per keer
Contactpersoon:	Ellen Reuvers, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	e.reuvers@impuls-oldenzaal.nl

Klootschieten

Tijd:	10.00 uur
Locatie:	Het Hulsbeek, Almeloseweg 11
Kosten:	€ 55,- per jaar
Contactgegevens:	KV Lemselo/ Eendracht, de heer Siemerink
T:	0541-51 36 79
M:	info@flusshoeve.nl

55+ Club bij Plaza Fit

Hier gaat het om conditieverbetering, spierversterking, het vasthouden van de bestaande conditie en het tegengaan van gewrichtsverstijving.

Tijd:	10.00 uur
Locatie:	Sporthal de Thij, Thijlaan 8
Kosten:	€ 39,95 per maand inclusief koffie/thee, sportdrink en sauna
Contactgegevens:	Plaza
T:	0541-51 12 81
M:	info@plazatheater.nl

Yogales

Yoga betekent verbinden, het herenigen van lichaam, geest en ziel.

Tijd:	10.00-11.30 uur
Locatie:	Yogahuis Oldenzaal, Monnikstraat 5
Kosten:	€ 35,- per maand, proefles gratis.
Contactpersoon:	Nicole Nijhuis
T:	0541-51 06 51 of 06-38 20 15 37
M:	info@yogahuis-oldenzaal.nl

Badminton

Tijd:	10.15-12.15 uur
Locatie:	sporthal Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 19,- per maand en eenmalig € 10,50 (bondsbijdrage)
Contactgegevens:	Bestuur Icarus
M:	bestuur@bvicarus.nl

Tai Chi Tao

Bewegen in ontspanning.

Tijd:	10.00-11.45 uur
Locatie:	Abdij, Zuidwal 82
Contactpersoon:	Jola Ruijter
T:	0541-51 70 49
M:	jolaruijteroldenzaal@kpnmail.nl

Bewegen in water: aqua senior

Deze activiteit begint met een warming-up, waarna conditie- en spierversterkende oefeningen worden gedaan.

Tijd:	11.00-11.45 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Pilates

Fysiek en mentaal welbevinden met elkaar verweven. Je werkt aan een sterk en soepel lijf en een veerkrachtige geest. De lessen worden gegeven door een ervaren sportfysiotherapeut/pilates instructrice.

Tijd:	9.00-10.00 uur
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Jeu de boules

Tijd:	13.30 uur
Locatie:	OJBV, Vondellaan 16
Kosten:	€ 80,- per jaar
M:	secretaris@ojbv.nl

Koersbal

De bedoeling van dit spel is om de bal, zittend of staand, zo dicht mogelijk bij het witte doelballetje, de jack, te rollen. De moeilijkheid zit 'm in het zwaartepunt van de bal, deze zit namelijk niet in het midden!

Tijd:	14.00-16.00 uur
Locatie:	Breedwijs, Helmichstraat 42b
Kosten:	geen, wel voor consumptie (bijv. koffie/thee € 1,-)
Contactpersoon:	Dian van Beest, Impuls
T:	0541-57 14 14
M:	d.vanbeest@impuls-oldenzaal.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	18.00-19.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Voor mannen en vrouwen van 50 jaar en ouder.

Tijd:	18.30-19.30 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	€ 25,45 per maand
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	19.00-20.00 uur (trainen in een groep)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapiedeessen.nl

Bewegen in water: aqua senior

Deze activiteit begint met een warming-up, waarna conditie- en spierversterkende oefeningen worden gedaan.

Tijd:	19.00-19.45 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Klootschieten

Tijd:	19.00 uur (training). Op zondag om 9.30 uur wordt een wedstrijd gespeeld.
Locatie:	KV vooruitzicht, Kleibultweg 33
Kosten:	€ 60,- per jaar
Contactpersoon:	de heer Luttkhuis
T:	0541-53 14 63
M:	kvvooruitzicht@hotmail.com

Fysiosportief

U werkt op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van deze trainingen.

Tijd:	tussen 19.30-20.30 uur
Locatie:	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
Kosten:	€ 29,50 per maand (1x per week), € 45,- per maand (2x per week); gratis proefles
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nusmeier
T:	0541-51 55 63
M:	info@fysiotherapienusmeier.nl

Fysiofitness en bewegen voor ouderen

Speciaal voor vrouwen van 50 jaar of ouder.

Tijd:	19.30-20.30 uur
Locatie:	Fysiopraktijk Berghuizen, Uiverstraat 3
Kosten:	2 x € 114,50 voor 36 lessen van september tot en met juni
Contactpersoon:	Michel Scholten
T:	0541-66 22 66
M:	info@fysiopraktijkberghuizen.nl

Hatha Yoga

Yogahoudingen en ontspanningsoefeningen.

<i>Tijd:</i>	19.30 uur
<i>Locatie:</i>	De Yogaschool Oldenzaal, Deurningerstraat 39-c
<i>Kosten:</i>	€ 36,- per maand; gratis proefles
<i>Contactgegevens:</i>	De Yogaschool Oldenzaal
<i>T:</i>	053-433 68 87
<i>M:</i>	info@yogaschool.nl

Fysiosportief

U werkt op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van deze trainingen.

<i>Tijd:</i>	tussen 20.30-21.30 uur
<i>Locatie:</i>	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
<i>Kosten:</i>	€ 29,50 per maand (1x per week), € 45,- per maand (2x per week); gratis proefles
<i>Contactgegevens:</i>	Fysiotherapie Nusmeier
<i>T:</i>	0541-51 55 63
<i>M:</i>	info@fysiotherapienusmeier.nl

Vrijdag

MediTrain:Fitness

Aandacht voor kracht, cardio, coördinatie, lenigheid, stabiliteit, balans en plezier! Het oefenprogramma wordt aan de hand van uw mogelijkheden opgesteld door een (sport)fysiotherapeut.

Tijd:	07.30-18.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
Contactgegevens:	Fysiotherapie de Essen
T:	0541-51 80 16
M:	info@fysiotherapieedeessen.nl

Fitness

Vooraf wordt een schema opgesteld, dat u vervolgens zonder begeleiding kunt uitvoeren. Het is uiteraard wel mogelijk vragen te stellen.

Tijd:	8.00-17.00 uur (individueel, vrije inloop)
Locatie:	Fysiotherapie Nijhuis
Kosten:	€ 20,- per maand
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nijhuis
T:	0541-52 04 48
M:	info@fysiotherapienijhuis.nl

Bewegen in water: aqua senior

Deze activiteit begint met een warming-up, waarna conditie- en spierversterkende oefeningen worden gedaan.

Tijd:	9.10-9.55 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Yogales

Yoga betekent verbinden, het herenigen van lichaam, geest en ziel.

Tijd:	9.30-11.00 uur
Locatie:	Yogahuis Oldenzaal, Monnikstraat 5
Kosten:	€ 35,- per maand, proefles gratis
Contactpersoon:	Nicole Nijhuis
T:	0541-51 06 51 of 06-38 20 15 37
M:	info@yogahuis-oldenzaal.nl

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

Tijd:	9.30-21.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
Kosten:	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
Contactgegevens:	Sportcentrum Marian
T:	0541-52 04 44
M:	info@sportcentrummarian.nl

Bewegen in water: aqua senior

Deze activiteit begint met een warming-up, gevolgd door conditie- en spierversterkende oefeningen.

Tijd:	10.15-11.00 uur
Locatie:	Zwembad Vondersweijde, Ada Kokstraat 20
Kosten:	€ 22,50 per maand, bij jaarabonnement € 20,- per maand; 1x les € 4,85; 12x les € 48,50; all-in (inclusief fitness) € 26,- per maand; bij jaarabonnement € 23,95 per maand
Contactgegevens:	Zwembad Vondersweijde
T:	0541-51 46 43
M:	info@vondersweijde.nl

Mindfulness meditatie

Met Mindfulness leer je beter luisteren naar je lichaam en kun je klachten voorkomen. Het helpt je beter bij jezelf te komen en op een slimme manier om te gaan met stress, zodat je meer van het leven kunt genieten.

<i>Tijd:</i>	10.30-11.45 uur
<i>Locatie:</i>	Yogastudio Kom thuis bij jezelf, Wilhelminastraat 2
<i>Kosten:</i>	€ 10,- per keer of € 35,- per maand
<i>Contactpersoon:</i>	Nicole Gort
<i>T:</i>	0541-52 09 58
<i>M:</i>	info@komthuisbijjezelf.nl

Wandelen

Wandelen met een fysiotherapeut.

<i>Tijd:</i>	13.00-13.30 uur
<i>Locatie:</i>	Fysio Kruisstraat, Kruisstraat 8
<i>Kosten:</i>	geen
<i>Contactpersoon:</i>	Harold de Jong
<i>T:</i>	0541-51 48 33
<i>M:</i>	info@fysiotherapiekruisstraat.nl

Taekwondo voor senioren

<i>Tijd:</i>	19.15-20.15 uur
<i>Locatie:</i>	Hantei, Molenstraat 41
<i>Kosten:</i>	€ 20,50 per maand
<i>Contactpersoon:</i>	Dirkje van Hattem, secretariaat Hantei
<i>T:</i>	06-24 85 07 58
<i>M:</i>	taekwondo@hantei.nl

Zaterdag

Fysiosportief

U werkt op een verantwoorde manier aan uw gezondheid. U ontvangt individuele begeleiding van ervaren fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het geven van trainingen.

<i>Tijd:</i>	9.00-10.00 uur
<i>Locatie:</i>	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
<i>Kosten:</i>	€ 29,50 per maand (1x per week), € 45,- per maand (2x per week); gratis proefles
<i>Contactgegevens:</i>	Fysiotherapie Nusmeier
<i>T:</i>	0541-51 55 63
<i>M:</i>	info@fysiotherapienusmeier.nl

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

<i>Tijd:</i>	9.30-13.00 uur (individueel trainen)
<i>Locatie:</i>	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
<i>Kosten:</i>	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
<i>Contactgegevens:</i>	Sportcentrum Marian
<i>T:</i>	0541-52 04 44
<i>M:</i>	info@sportcentrummarian.nl

Bowls

Bij deze van oorsprong Engelse sport speelt u, staand, de bal (de 'wood') rollend over de mat om zo dicht mogelijk bij het witte doelballetje (de 'jack') te komen. Dat is nog best lastig als u weet dat het zwaartepunt van de bal niet in het midden zit!

<i>Tijd:</i>	10.00-12.00 uur
<i>Locatie:</i>	Sporthal de Luttermolen, Kroepstraat 1, De Lutte
<i>Kosten:</i>	€ 15,- per maand
<i>Contactpersoon:</i>	Johan Schiltkamp
<i>T:</i>	06-82 00 08 08
<i>M:</i>	j.b.schiltkamp@home.nl

Zondag

Klootschieten

Met zo min mogelijk schoten van punt a naar b schieten, in teamverband.

Tijd:	10.00 uur
Locatie:	KV vooruitzicht, Kleibultweg 33
Kosten:	€ 60,- per jaar
Contactpersoon:	Frans Bossink
T:	0541-51 43 07
M:	riaenfransbossink@hotmail.com

Senioren fitness

Fitness waarbij begeleiding in de zaal aanwezig is.

Tijd:	10.30-13.00 uur (individueel trainen)
Locatie:	Sportcentrum Marian, Helmichstraat 18
Kosten:	voor 65-plussers € 28,50 per maand, voor 80-plussers € 20,50 per maand. Daarnaast betaalt u eenmalig € 10,- inschrijfgeld.
Contactgegevens:	Sportcentrum Marian
T:	0541-52 04 44
M:	info@sportcentrummarian.nl

Jeu de boules

Tijd:	13.30 uur
Locatie:	OJBV, Vondellaan 16
Kosten:	€ 80,- per jaar
M:	secretaris@ojbv.nl

Onregelmatig

Valpreventietraining 'Vallen verleden tijd'

Deze training wordt gegeven door een geriatrisch fysiotherapeut en bestaat uit twee blokken van vijf lessen. U krijgt les in een kleine groep. (Op dinsdag 10 september vindt bij Hantei een informatie-bijeenkomst plaats.)

Tijd:	dinsdag 10.30-11.30 uur, start 24 september
Locatie:	Hantei, Molenstraat 41
Kosten:	€ 15,00 per blok van vijf lessen
Contactpersoon:	Wouter de Jong, Burofysio
T:	06-24 55 49 91
M:	e.vanloon@impuls-oldenzaal.nl

Valpreventie 'Vallen verleden tijd'

Valpreventieprogramma onder begeleiding van twee fysiotherapeuten.

Tijd:	in overleg, per groep van minimaal 6 personen
Locatie:	Fysiotherapie Nusmeier, Jan Jansstraat 4
Kosten:	afhankelijk van aanvullend pakket zorgverzekering
Contactgegevens:	Fysiotherapie Nusmeier
T:	0541-51 55 63
M:	info@fysiotherapienusmeier.nl

Tennis Fit Training

Deze training zorgt voor flexibiliteit. Daarnaast krijgt u tips om het spel te verbeteren en blessures te voorkomen.

Tijd:	meer info op www.tvzuidberghuizen.nl
Locatie:	TV Zuid-Berghuizen, Schapendijk 35
Kosten:	contributie € 132,- per jaar. Daarnaast betaalt u eenmalig € 20,-.
Contactpersoon:	Henk Teussink
T:	06-30 14 35 09
M:	activiteiten@tvzuidberghuizen.nl

Tennis Tossavond

Een toss onder begeleiding. Hierbij is er niet alleen ruimte voor gezelligheid, maar ook voor tips ter verbetering van het spel en voorkoming van blessures.

<i>Tijd:</i>	meer info op www.tvzuidberghuizen.nl
<i>Locatie:</i>	TV Zuid-Berghuizen, Schapendijk 35
<i>Kosten:</i>	contributie € 132,- per jaar. Daarnaast betaalt u eenmalig € 20,-.
<i>Contactpersoon:</i>	Henk Teussink
<i>T:</i>	06-30 14 35 09
<i>M:</i>	activiteiten@tvzuidberghuizen.nl

50plus-toernooi

Een tennistoernooi voor tennissers van ongeveer 50 jaar en ouder. De gezelligheid van een wedstrijd is belangrijker dan de uitslag. Tijdens een ochtend worden enkele dubbelwedstrijden gespeeld van ongeveer 30 of 45 minuten. Er wordt afgesloten met een gezamenlijke lunch.

<i>Tijd:</i>	meer info op www.tvzuidberghuizen.nl
<i>Locatie:</i>	TV Zuid-Berghuizen, Schapendijk 35
<i>Kosten:</i>	contributie € 132,- per jaar. Daarnaast betaalt u eenmalig € 20,-.
<i>Contactpersoon:</i>	Henk Teussink
<i>T:</i>	06-30 14 35 09
<i>M:</i>	activiteiten@tvzuidberghuizen.nl

Fietstocht

Eén keer in de maand lekker fietsen op zondagmiddag. Bij droog weer wordt een tocht gereden van ongeveer 30km. Tijdens een tussenstop kunnen de benen gestrekt worden. Het fietstempo is rustig, dus geschikt voor ieder niveau.

<i>Tijd:</i>	13.00 uur
<i>Locatie:</i>	start bij de kei op de Grote Markt
<i>Kosten:</i>	geen. Eventuele consumpties zijn voor eigen rekening
<i>Contactpersoon:</i>	Dian van Beest, Impuls
<i>T:</i>	0541-57 14 14
<i>M:</i>	d.vanbeest@impuls-oldenzaal.nl

Fitheid testen

Twijfelt u aan wat u fysiek aankan? Wilt u hier graag eerst advies over? U kunt een fitheidstest doen. Hieronder een overzicht van de mogelijkheden.

Fysiofitheidsca

Het is mogelijk een fitheidsca te doen bij de fysiotherapeut.

<i>Locatie:</i>	Fysiotherapie de Essen, Zilverschoon 151
<i>Contactpersoon:</i>	Jeroen Busch
<i>T:</i>	0541-51 80 16
<i>M:</i>	jeroen@fysiotherapiedeessen.nl


Hup, in de benen

Valpreventie:
de dagelijkse dingen thuis, net even anders doen.



veiligheid  nl

 BUURTZORG

 kbo-pcob

7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



VOETSIE
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.



Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar.

Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.

POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen.



Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.

KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd.



BELPEL
Tijdens bellen.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.



THUISSPORTER
Tijdens zitten.

Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.



GAANRECHT
Tijdens koken.

Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



PLAATSMAKER
Tijdens opstaan.

DE FEITEN VERJAREN NIET

Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.
Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.

Botdichtheid neemt af.
Wat de kans op botfracturen verhoogt.

Daarbij verandert de neurale aansturing.
Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.

We struikelen eerder als we ouder worden.
Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.

Dus.
Hup.

Meer weten over Valpreventie:

VeiligheidNL www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-words

KBO-PCOB www.kbo-pcob.nl of 030-3400600

Buurtzorg Nederland www.buurtzorgnederland.com

Luister altijd goed naar uw lichaam. Bij twijfel raadpleeg uw huisarts of fysiotherapeut. VeiligheidNL aanvaardt in geen geval aansprakelijkheid bij schade of letsel als gevolg van, of voortvloeiend uit het gebruik van informatie in deze folder.

55+ Club bij Plaza Fit	6, 35
Actieve ontmoeting	5, 15, 25, 34
Aqua balance	12
Aqua senior	6, 17, 25, 36, 38, 41, 42
Badminton	35
Bewegen 60+	17
Bewegen voor hartpatiënten	9
Bowls	45
Dansen voor volwassenen	33
Dansmiddag met partner	27
De Thijronde door Het Hulsbeek	24
Fietstocht	49
Fitness	4, 14, 23, 32, 41
Fitness: Maartje Fitness	7, 29
Fitness: MediTrain:Fitness	4, 10, 14, 20, 21, 23, 28, 30, 32, 37, 38, 41
Fitness: NLG Seniorenfit	5, 24
Fysiofitheidscaan	50
Fysiofitness en bewegen voor ouderen	7, 10, 16, 19, 21, 22, 28, 38, 39
Fysiofitness en bewegen voor vrouwen	28
Fysiosportief	9, 14, 20, 29, 33, 39, 40, 44
Gym voor 55+	24
Gymnastiek Blijf fit	16, 18, 19
Hatha Yoga	12, 22, 30, 40
Jeu de boules	10, 18, 37, 46
Klootschieten	35, 39, 46
Koersbal	26, 37
Kracht, balans en uithoudingsvermogen	17
MediTrain:Fitness	7
Mindfulness meditatie	43
Pilates	5, 11, 12, 23, 34, 36
Rolstoeldansen	31
Senioren fitness	4, 16, 25, 32, 42, 44, 46
SeniorFit	20
Sportfit 60+	6
Sportfit 65+	9, 26
Taekwondo voor senioren	43
Tafeltennis 65+	19
Tai Chi	11, 15, 17, 21, 22, 33, 36
Tennis	47, 48
Valpreventietraining	47
Volleybal en conditie	11
Walking Football	7, 26
Wandelen	27, 43
Yogales	10, 13, 15, 29, 30, 35, 42