



# 55+ SPORTIEF GIDS

Een overzicht van het sport- en beweegaanbod  
in Wageningen voor iedereen vanaf 55 jaar

# Contact met ons



Sylvano Hendriks (buurtsportcoach)  
06 - 46815044  
sylvano.hendriks@sportservicevallei.nl

Floor Steenvoorden (Leefstijlcoach)  
06 - 82375369  
floor.steenvoorden@sportservicevallei.nl



Iris Schaars (Buurtsportcoach)  
06 - 51710362  
iris.schaars@sportservicevallei.nl

Justin Marks (Buurtsportcoach)  
06 - 82570013  
justin.marks@sportservicevallei.nl



# Beste lezers

De Beweegbrochure 55+ Sportief is een initiatief dat is ontstaan om het sport- en beweegaanbod voor senioren inzichtelijk te maken. Er zijn veel organisaties en verenigingen die zich inzetten voor deze steeds groter wordende groep. In deze brochure wordt dit aanbod uit de gemeente Wageningen gebundeld. De brochure helpt inwoners en verwijzers om een passende keuze te maken en draagt tevens bij aan het meer én actiever in beweging brengen van senioren.

Heeft u vragen over dit aanbod of bent u op zoek naar aanbod wat niet in de brochure staat? Dan kunt u altijd terecht bij ons.

Namens Sportservice De Vallei veel sport- en beweegplezier gewenst!



# Inhoudsopgave

## Algemeen

Contact met ons	1
beste lezers	2
inhoudsopgave	3
Voorwoord burgemeester	5

## Wageningen

Actief 60+ MyLife	7
Aquasporten Zwembad De Bongerd	8
De Kantjils Badminton	9
Pluto Basketbal	10
Body Fit, Gym & Koersbal	11
Bridgeclub Sans Fumeurs Wageningen	12
CleverMove 50+/70+ Sport	13
Dance4Fit	14
Dans je fit & Beweeg je blij	15
Dansstijlen & Yoga	16





## Voorwoord Burgemeester

### Sporten is gezond en gezellig

Wat hebben we in Wageningen toch een mooi aanbod van sportverenigingen, beweegprogramma's en zorgaanbieders. In dit boekje vindt u hier een handig overzicht van. Samen helpen al deze activiteiten onze inwoners om fit en gezond te kunnen blijven.

Wageningen is onlangs uitgeroepen tot meest sportieve gemeente van Nederland, door een grote zorgverzekeraar. We wisten natuurlijk al lang dat we in onze stad (en in de mooie gebieden eromheen) veel bewegen. Maar deze erkenning zegt wel veel over hoe goed we dat doen met elkaar!

Want sporten en bewegen is belangrijk, zeker als je wat ouder wordt. Bewegen houdt je gezond en vitaal. Je blijft in conditie, behoudt je spieren, je botten blijven stevig en ook de lenigheid blijft op peil. Door te bewegen blijven daarnaast je brein en geheugen in conditie.

Bewegen is dus enorm belangrijk voor je lichaam, maar is het ook enorm belangrijk voor de sociale contacten. Wist u dat meer dan 1 miljoen ouderen in Nederland zich eenzaam voelen? Eenzaamheid kun je niet altijd voorkomen, wel kunnen we zorgen dat we allemaal een beetje op elkaar letten en zorgen dat er voldoende activiteiten zijn. Of het nu sporten in een gymzaal is, volleyballen, schaken, koersbal, wandelen, fietsen of iets anders, samen bezig zijn zorgt altijd voor een hoop gezelligheid.

Zelf behoor ik nog niet tot de doelgroep van dit boekje. Maar ook ik sport graag, want ik merk persoonlijk dat het belangrijk is om gezond en fit te blijven. Dat doe ik voornamelijk door veel te wandelen. De prachtige natuur in en om onze stad is daar perfect geschikt voor.

Door te wandelen blijf ik in goede conditie. En het helpt om alle dagelijkse stress even lekker aan te kant te zetten door te genieten van al het moois dat ik dan om me heen zie.

In boekje vindt u vast een activiteit die bij u past. Of probeer juist eens een sport die u nog niet kende. Ik wens u daarmee in ieder geval veel plezier, want sporten is en blijft gezond en gezellig.

Floor Vermeulen  
Burgemeester van Wageningen



## Actief 60+ MyLife

Deze lessen zijn gericht op het verbeteren van uithoudingsvermogen, spierkracht en balans. Alles onder deskundige begeleiding in een gezellige, ontspannen sfeer.

### DAGEN EN TIJDEN:

Pilates:

Maandag 13:30 en 18:45

Dinsdag 20:15

Woensdag 08:00 en 19:00

Donderdag 09:45 en 20:30

Vrijdag 10:15

60+ active:

Maandag 11:30

Dinsdag 10:00

Woensdag 09:30

Donderdag 09:15

Pilates- en yoga lessen zijn heel geschikt voor 55+.

Maandag 08:00

Zaterdag 09:15

Zondag 10:00

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Senioren die aan hun gezondheid willen werken.

### LOCATIE(S):

Plataanlaan 1, 6708 PT, Wageningen

### CONTACT:

Sylvian Schuman

[wageningen@mylife.nl](mailto:wageningen@mylife.nl)

0317-414114

[www.mylife.nl/wageningen](http://www.mylife.nl/wageningen)



A photograph of two women swimming in a pool. The woman in the foreground is smiling and has blonde hair. The woman in the background is also smiling and has brown hair. They are both wearing swimsuits. The water is blue and there are some colorful structures in the background.

## Aquasporten Zwembad De Bongerd

Verschillende aquasporten die in diep en ondiep (warm) water gegeven worden. Er wordt o.a. gewerkt aan uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht en coördinatie.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag:

10.45-11.30 uur

Aquavitaal

13.30-14.15 uur

Bewegen in water

Woensdag:

08.45-10.45 uur

Aquasportief

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Aquasporten: Alle senioren, ook degene die fysieke problemen ervaren of minder sportief zijn.

### LOCATIE(S):

Zwembad Bongerd, Bornsesteeg 4, 6708 PE, Wageningen

### CONTACT:

Zwembad de Bongerd

[rec.wageningen@sportfondsen.nl](mailto:rec.wageningen@sportfondsen.nl)

0317-466670

[www.zwembaddebongerd.nl/](http://www.zwembaddebongerd.nl/)



## De Kantjils Badminton

B.C. De Kantjils is de badmintonvereniging van Wageningen. Naast serieus spel vinden wij gezelligheid heel belangrijk. We organiseren regelmatig leuke, gezellige en toch ook spannende (recreanten)toernooien. Kom gerust eens de sfeer proeven op een donderdag bij de volwassenen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 20:30 – 22:00 Competitietraining

Donderdag 20:00 – 23:00 Vrijspelen  
recreanten

Donderdag 20:00 – 21:00 Aspirantentraining  
(beginners)

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Badminton is geschikt voor iedereen.

### LOCATIE(S):

Sporthal de Vlinder Hollandseweg 7, 6706  
KN, Wageningen

### CONTACT:

BC de Kantjils

[badminton@kantjils.nl](mailto:badminton@kantjils.nl)

[www.kantjils.nl/](http://www.kantjils.nl/)



## Pluto Basketbal

Bij OldStars basketbal bestaat de training uit een warming up en verschillende beweegvormen aangepast op 55-plussers. Op deze manier basketbal je én werk je tegelijkertijd aan een betere coördinatie en motoriek. De belangrijkste aanpassingen zijn: Er wordt 5 tegen 5 gespeeld, lichamelijk contact is niet toegestaan en men mag niet rennen en springen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 16.00 - 17.30 uur

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Oldstars basketbal is geschikt voor iedereen.

### LOCATIE(S):

Tarthorst 152, 6708 JD Wageningen

### CONTACT:

Pluto Basketbal

[oldstars@plutobasketbal.nl](mailto:oldstars@plutobasketbal.nl)

[www.plutobasketbal.nl](http://www.plutobasketbal.nl)



## Body Fit, Gym & Koersbal

Body fit: Fit houdende oefeningen, waarbij het accent ligt op kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Gymnastiek: Een leuke en zinvolle manier van bewegen. Gevarieerde lessen met diverse zachte materialen.

Koersbal: een binnensport die geen speciale conditie vraagt. Het spel is een kruising tussen bowling en jeu de boules.

### DAGEN EN TIJDEN:

Maandag 09:30 – 11:30 Koersbal\*

Woensdag 09:00 – 10:00 Body fit

Donderdag 09:15 – 10:15 uur Body Fit \*\*

Woensdag 13:30 – 14:30 Gymnastiek

Vrijdag 09:00 – 10:00 Body fit

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor iedereen die zich er thuis voelt.

Meestal is het vanaf 55+.

### LOCATIE(S):

Pieter Pauw, Costerweg 75, 6702 AA, Wageningen

\* Speeltuin Tuindorp, Floralaan 20 B, 6707 HR, Wageningen

\*\* Huis van de wijk De Pomhorst, Pomona 562, 6708 CV Wageningen

### CONTACT:

Solidez

[b.finkensieper@solidez.nl](mailto:b.finkensieper@solidez.nl)

06-57872316



## Bridgeclub Sans Fumeurs Wageningen

Voor iedereen die het gezellig vindt om in competitieverband te bridgen. Ook worden er ieder jaar cursussen gegeven voor beginners én beginners+. Naast de paren-, 4tal- én laddercompetitie organiseren wij ieder jaar een spondrive bij één van onze sponsoren thuis.

### DAGEN EN TIJDEN:

Maandag 13:30 – 17:00 Vrije inloop bridge\*  
Woensdag 19:30 – 22:45 Bridge

\* Iederéén die wil bridgen is welkom, ook als u alleen komt. Maar dan moet u zich wel melden d.m.v. een email naar [sansfumeursmami@gmail.com](mailto:sansfumeursmami@gmail.com). Er wordt dan gekeken of er een partner voor u beschikbaar is. Dit geldt niet voor de woensdagbridge, want dan wordt er met een vaste partner in competitieverband gespeeld.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Niet van toepassing.

### LOCATIE(S):

Party & Catering Vadaring 7, 6702 DL,  
Wageningen  
Service De Patio

### CONTACT:

BC Sans Fumeurs  
[bridgesansfumeurs@gmail.com](mailto:bridgesansfumeurs@gmail.com)  
06-21247008  
[7035.bridge.nl/](http://7035.bridge.nl/)



## CleverMove 50+/70+ Sport

### Kracht- & Balanstraining

Sportaanbieder speciaal voor 50+ & 70+. Met toegankelijke kracht- en balansprogramma's werken we samen aan het versterken van spierkracht, balans en vitaliteit. In een rustige en gezellige omgeving met persoonlijke aandacht en respect voor ieders unieke mogelijkheden en behoeften. Onze programma's zijn ontwikkeld en getoetst met Wageningen Universiteit. We geven groepslessen in een ruime trainingszaal, buiten in de natuur en online.

### DAGEN EN TIJDEN:

Neem voor dagen en tijden contact op of kijk op onze website.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mobiele 50- en 65-plussers. Samen met leeftijdsgenoten in een rustige huiskameromgeving op eigen niveau sporten met persoonlijke aandacht.

### LOCATIE:

GZ-Punt Gezondheidscentrum, Industrieweg  
21 6702DR Wageningen

### CONTACT:

CleverMove  
Nick Wezenbeek  
[info@clever-move.nl](mailto:info@clever-move.nl)  
06-11195374



## Dance4Fit

Een bewegingsles in muzikale omlijsting met dansstijlen zoals jazz, modern en latin. Bij deze dansworkout oefenen we balans, flexibiliteit en behouden en verbeteren we conditie.

### **DAGEN EN TIJDEN:**

Dinsdag 10:00 – 11:00 Dance4fit

Er wordt binnen les gegeven

Er wordt buiten les gegeven wanneer het weer dit toe laat

### **TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:**

50-plussers en senioren die willen werken aan het behouden en verbeteren van conditie in groepsverband.

### **LOCATIE(S):**

Archery Club Hollandseweg 328, 6704 PK, Wageningen

### **CONTACT:**

Dance4fit

Marianne de Pagter

[info@dance4fit.nl](mailto:info@dance4fit.nl)

06-20943702

[www.dance4fit.nl/](http://www.dance4fit.nl/)

## Dans je fit & Beweeg je blij

Er wordt gewerkt aan het soepeler maken van spieren, uithoudingsvermogen en houdingsaspecten. Pilates, Yoga, Qigong en BenB spieren komen ruimschoots voor in het programma.

### **DAGEN EN TIJDEN:**

Maandag 20:00 – 21:00

Maandag 21:00 – 22:00

Dinsdag 10:00 – 11:00

Donderdag 18:00 – 19:00

### **TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:**

Niet van toepassing.

### **LOCATIE(S):**

Sportstudio Vlinder Hollandseweg 7, 6706 KN, Wageningen

### **CONTACT:**

JazzDance & More

Gisela Boers

[info@jazzdance.nl](mailto:info@jazzdance.nl)

0317-421604 of 06-20270910

[www.jazzdance.nl/](http://www.jazzdance.nl/)







## Dansstijlen & Yoga

Bransz geeft dans- en yogalessen voor 55+. Dans en yoga is niet alleen leuk, maar ook goed voor lichaam en geest. Er wordt geoefend op souplesse, kracht en balans. Je wordt er vrolijk en energiek van.

### **DAGEN EN TIJDEN:**

Van maandag tot en met zondag biedt BRANSZ verschillende dansstijlen aan zoals:

- Modern/Jazz
- Lyrical Jazz
- Dansmix Jazz en Klassiek
- Feminine

Het overzicht van deze lessen kunt u op de website onderaan deze pagina vinden.

### **TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:**

Alle doelgroepen.

### **LOCATIE(S):**

BRANSZ Studio's Nude 38, 6702 DM, Wageningen

Gymzaal De Bijenkorf Buurtseweg 1, 6707 EZ, Wageningen

Kijk op [www.bransz.nl/rooster](http://www.bransz.nl/rooster) voor de locatie van de les van jouw keuze.

### **CONTACT:**

BRANSZ:

Haico van Dijk en Magdalena Bulatovic

[info@bransz.nl](mailto:info@bransz.nl)

[06-23992727](tel:06-23992727)

[www.bransz.nl/](http://www.bransz.nl/)



## Di-eetgezond

Vraagt uw gezondheid om een aanpassing van uw voedingspatroon? Wij bieden u graag de juiste begeleiding. De diëtisten van Di-eetgezond staan voor u klaar, samen zullen we toewerken naar een leefstijlverandering met haalbare afspraken.

### Wij kunnen begeleiden bij:

- Overgewicht en obesitas
- Koolhydraatbeperkt dieet
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes
- Maag- en/of darmklachten, prikkelbaar darm syndroom en fodmap
- Voedseintolerantie en -allergie
- Ongewenst gewichtsverlies en ondervoeding
- Drinkvoeding en sondevoeding
- Oncologie
- Ziekte van Parkinson
- Voedingsadvies voor/ na maagverkleining

### Bij Diëtistenpraktijk Di-eetgezond bent u zeker van:

- een dieetadvies dat aansluit bij uw situatie en wensen;
- persoonlijke en praktische begeleiding;
- een enthousiast en ervaren team van diëtisten.

Samen werken we stap voor stap toe naar een gezond eet- en beweegpatroon

Kijk voor meer informatie op onze website: [www.di-eetgezond.nl](http://www.di-eetgezond.nl) of neem contact op via ons afsprakenbureau: 085 – 0211627

Adres: Floralaan 77, 6708EH Wageningen 17



## Fitness & Spel Scylla 55+

Wekelijks wordt er op 6 momenten fitness & spel aangeboden. De oefeningen worden onder begeleiding van erkende trainers gegeven. Ca. 40 min. fysieke oefeningen en ca. 20 min. Spel. Daarnaast is er een groep die dynamic tennis speelt.

### DAGEN EN TIJDEN:

Neem voor dagen en tijden contact op of kijk op onze website.

TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:  
55 plussers.

### LOCATIE(S):

De Bongerd Bornsesteeg 2, 6708 PE,  
Wageningen

Sporthal de Vlinder Hollandseweg 7, 6706  
KN, Wageningen

### CONTACT:

Scylla 55+

Kees van Gerwen

[keesvangerwen@ziggo.nl](mailto:keesvangerwen@ziggo.nl)

06-48138374



## Fysiotherapie Groothuis

Iedere dinsdag bieden wij van 10.00-10.45 uur in huis van de wijk De Pomhorst "fit met de fysio" lessen aan. Dit is een stoelgym met aansluitend koffie drinken.

Uw hele lijf komt aan bod, terwijl we zittend op de stoel en staand achter de stoel bewegen op muziek.

Daarnaast bieden wij ook:

- Groepstrainingen voor mensen met MS;
- Groepstrainingen voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel;
- Groepstrainingen voor mensen met longklachten (COPD).

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Mensen met MS, Niet Aangeboren Hersenletsel, COPD, rugklachten en mensen die minder te been zijn.

### LOCATIE(S):

Nude 30, 6702 DL, Wageningen (tenzij hierboven anders vermeld)

### CONTACT:

Fysiotherapie Groothuis

[info@ftng.nl](mailto:info@ftng.nl)

0317-421487

[www.ftng.nl/](http://www.ftng.nl/)



## Fysiotherapie Recover

Speciaal om het ouder worden tegen te gaan is het mogelijk om bij Recover Fysiotherapie 2x per week deel te nemen aan een krachttrainingsprogramma genaamd ProMuscle. Dit programma is ontworpen met als doel het tegen gaan van sarcopenie. Sarcopenie is het verlies van spiermassa. Naarmate we ouder worden verliezen we meer spiermassa. Wanneer u overmatig spiermassa verliest neemt de kans op vallen en daarmee letsel als botbreuken toe. In het ProMuscle programma traint u 12 weken 2 maal in de week (in groepsverband) onder begeleiding van een fysiotherapeut. Gedurende deze 12 weken zal de belasting van de krachtoefeningen opgebouwd worden passend bij uw belastbaarheid. Om te bepalen op welke intensiteit u het beste kan trainen zal vooraf een intake worden afgenomen. Na enkele malen trainen wordt tevens in kaart gebracht wat u op dat moment maximaal aan krachtsinspanning kan leveren. Zo zal het programma passend zijn bij uw fysieke mogelijkheden. Wilt u uw zelfredzaamheid behouden? Zorg dan dat uw spierkracht op peil blijft.

**TEVENS GESCHIKT/BEGELEIDING VOOR:**  
Iedereen van 65+

**LOCATIE:**  
Plataanlaan 1 (in sportcentrum Mylife), 6708 PT, Wageningen

**CONTACT:**  
Casper Freriks 06 58012757  
[info@recoverfysiotherapie.nl](mailto:info@recoverfysiotherapie.nl)  
[www.recoverfysiotherapie.nl](http://www.recoverfysiotherapie.nl)

## Fysiotherapie M-Visio

Bij M-Visio kunt u samen met anderen blijven bewegen en aan uw conditie en spierkracht werken.

Het eerste half uur trainen we met een individueel af te stemmen programma. Het tweede half uur werken we in groepsverband aan balans en stabiliteit.

- Training onder begeleiding van een fysiotherapeut
- Conditietraining
- Spierkracht training
- Balans en stabiliteitsoefeningen
- Een oefenprogramma op basis van persoonlijke doelen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Maandag van 10:30 tot 11:30 uur.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Voor iedereen die wilt bewegen op een verantwoorde manier.

### LOCATIE(S):

Mennonietenweg 16a, Wageningen

### CONTACT:

M-Visio

0317 412444

[info@m-visio.nl](mailto:info@m-visio.nl)

[www.m-visio.nl](http://www.m-visio.nl)



## Fysiotherapie Vis

"Bij Fysiotherapie Vis in Wageningen zijn jullie van harte welkom om te komen sporten. Ons team staat klaar om jullie te begeleiden, zowel bij fitness als bij medische klachten. Kom langs en investeer in een vitaal en gezond leven met de expertise van onze fysiotherapeuten!"

### LOCATIE(S):

Plantsoen 55, 6701 AS, Wageningen

### CONTACT:

Fysiotherapie Vis

Pieter Jansen

[pieter@fysiotherapie-vis.nl](mailto:pieter@fysiotherapie-vis.nl)

0317-420200

[www.fysiotherapie-vis.nl/](http://www.fysiotherapie-vis.nl/)



## Golfen

Bij de Wageningse Golfclub kun je golfen op sportpark de Zoom. De club heeft op dit sportpark een 9-holes golfbaan. De club heeft 400 leden en is volledig goedgekeurd door de Nederlandse Golf Federatie (NGF). Je kunt er les krijgen van een golfleerling en het officiële golfregelexamen doen. Je mag dan ook spelen op andere golfclubs in binnen- en buitenland. Golfen is bewegen, concentreren en spelen in de buitenlucht, zomer en winter. Een gezonde sport, sociaal en met een laag risico op blessures

### DAGEN EN TIJDEN:

Golfen is voor veel mensen nog een onbekende sport. Er worden regelmatig clinics georganiseerd om met de golfsport kennis te maken. Op onze website kun je je hiervoor aanmelden. De clinics zijn zonder kosten en de club zorgt voor het materiaal.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Geschikt voor alle leeftijden, maar in het bijzonder ook voor mensen op leeftijd.

### LOCATIE(S):

Zoomweg 10, 6704PE Wageningen

### CONTACT:

De Wageningse Golfclub  
[info@wageningsegolfclub.nl](mailto:info@wageningsegolfclub.nl)  
[www.wageningsegolfclub.nl/](http://www.wageningsegolfclub.nl/)





## Internationale dans

De Wageningse Vereniging Wieledansers maakt zich sterk voor de Internationale Dans: dansen uit alle delen van de wereld, ieder met zijn eigen muziekcultuur en bewegingskarakter. Samen dansen is gezellig, biedt je prachtige muziek en houdt je fit.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdagavond vanaf 19:30 uur

Om 19:30 begint de les, waarbij veel aandacht is voor beginnende dansers. Gedurende de les, die duurt tot 22:00, bouwt de moeilijkheid van de dansen langzaam op tot die van gevorderde dansers. Halverwege de les is er een korte pauze. Je kunt de hele les dansen, maar ook bijvoorbeeld alleen het eerste gedeelte meedoen.

Natuurlijk kun je ook eerst een keertje komen kijken. Je bent van harte welkom!

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle doelgroepen

### LOCATIE(S):

Sportzaal Marijkeweg 3, Wageningen

### CONTACT:

<https://www.wieledansers.nl/>

Vragen of aanmelden? Mail naar [wieledansers@yahoo.com](mailto:wieledansers@yahoo.com)



## Judo & Zeker Bewegen

U bent van harte welkom om een judo les te volgen. Dit zorgt voor een verbetering van de fitheid. Bij voldoende deelname start de cursus Zeker Bewegen. De cursus is bedoeld voor senioren die hun balans en beweeglijkheid willen verbeteren. Er wordt ook aandacht besteed aan veilig vallen en opstaan. Judoën kan op eigen niveau, met of zonder ervaring.

### DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 18:30 – 20:00 Judo  
Zeker Bewegen start bij voldoende deelname

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Zeker bewegen: Hartproblematiek, suikerziekte, instabiele balans, bewegingsproblematiek en zit/staan problematiek. Judo: veiligheid en fitheidsverbetering.

### LOCATIE(S):

Gymzaal SBO De Dijk, Marijkeweg 3,  
Wageningen

Zeker Bewegen: In overleg bij u in de buurt of in een van de sporthallen.

### CONTACT:

Judoschool Ichido  
André van Buiten

[info@judoschoolichido.nl](mailto:info@judoschoolichido.nl)

06-29733211

[www.judoschoolichido.nl/](http://www.judoschoolichido.nl/)



## Langlauf Sporten

Meerdere keren per week bieden wij sneeuwfit, Nordic Walking in de natuurgebieden, Cross Skate en Rolski tochten. Langlaufen doen we wanneer er sneeuw is.

### DAGEN EN TIJDEN:

Donderdag 19:30 – 20:45 Sneeuwfit  
Dinsdag en zondag ochtend & middag  
Nordic Walking  
Op afspraak – Cross Skate en Rolski

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die zelfstandig kan sporten.

### LOCATIE(S):

Edese IJvereniging Langekampweg 6, 6715  
CT, Ede (Sneeuwfit)  
Overige sporten zijn buiten in de regio.

### CONTACT:

Troll Nordic Sports  
Maurice Strubel  
[info@trollnordicsports.nl](mailto:info@trollnordicsports.nl)  
06-42131156  
[www.trollnordicsports.nl/](http://www.trollnordicsports.nl/)



## Moutainbiken & Wielrennen

Iedere zaterdag (mrt t/m okt) vertrekken we voor een rit op de weg. En in de periode nov t/m feb voor een rit op de weg en door het bos.

### DAGEN EN TIJDEN:

Zaterdag 09:00 Wielrennen (mrt t/m okt)

Zaterdag 10:00 Mountainbiken (nov t/m feb)

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Wielrenners en mountainbikers.

### LOCATIE(S):

Nudepark 81, 6702 DZ, Wageningen

### CONTACT:

Toerclub Wageningen

Joost Verburg

[info@tcw79.nl](mailto:info@tcw79.nl)

06-11303874

[www.tcw79.nl/](http://www.tcw79.nl/)



## Schaatstrainingsgroep Wageningen

In de winter organiseren we schaatstrainingen in Utrecht en Nijmegen. Zomers blijven we fit doormiddel van fiets-, skeeler- en schaats specifieke trainingen. Buiten de trainingen om wordt er regelmatig door groepjes aan fiets- en schaatstochten deelgenomen.

### DAGEN EN TIJDEN ZOMER:

Maan- en donderdag 18:30 – 20:00

Bostraining

Vrijdag 19:00 – 20:30 Skeelertraining

Zaterdag 14:30 – 16:30 Fietstraining

WINTER: Schaatstraining op doordeweekse avonden. Zie website voor de dagen en tijden.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die graag schaatst. STW is een club voor alle niveaus en leeftijden.

### LOCATIE(S):

Skeelerbaan EIJV Langekampweg 6, Ede (skeelers)

Scheidingslaan 1, 6704 PA,

Wageningen (bostraining, fietstraining)

Triavium ijsbaan Nijmegen en De

Vechtsebanen Utrecht (schaatstraining)

### CONTACT:

[info@stw-site.nl](mailto:info@stw-site.nl)

[www.stw-site.nl/](http://www.stw-site.nl/)



## Schaken

Schaken is spannend en gezellig en het houdt uw brein in conditie. Bij de Schaakvereniging Wageningen kunt u elke week meespelen in onze interne competitie. Wilt u leren schaken of er beter in worden? Er zijn door het jaar heen diverse trainingen en cursussen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 20:00 – 23:45 Competitie

\*Kijk voor cursussen en trainingen op de website.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen die het brein in conditie wil houden.

### LOCATIE(S):

De Doorbraak, Grintweg 324a, Wageningen

### CONTACT:

Schaakvereniging Wageningen

Kees Stap

[voorzitter@svwageningen.nl](mailto:voorzitter@svwageningen.nl)

06-30277145

[www.svwageningen.nl/](http://www.svwageningen.nl/)



## Slow Sports® Wageningen

Slow Sports staat voor ontspannen buiten sporten op je eigen niveau. Wandelen wordt afgewisseld met oefeningen voor balans, kracht, conditie en lenigheid. Plezier in het sporten staat voorop. Even een moment voor jezelf. En verder moet het 'te doen' zijn. Niet te moeilijk en niet te zwaar dus. Maar wel de uitdaging die je zoekt, binnen de grenzen van jouw kunnen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Neem voor dagen en tijden contact op of kijk op onze website.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Geschikt voor absolute beginners tot matig gevorderden. Voor mensen die niet (te) intensief willen sporten, lang niet gesport hebben en/of een hoge drempel ervaren om weer te sporten.

### LOCATIE(S):

Landgoed Oranje Nassau's Oord (bij de ingang achter bushalte Wageningse Berg)

### CONTACT:

Linda Kovačević

06-28782951

[info@degeledeur.nl](mailto:info@degeledeur.nl)

[www.degeledeur.nl](http://www.degeledeur.nl)



## Schermen

La Prime geeft persoonlijke begeleiding aan alle nieuwkomers in deze edele vechtsport. Leer schermen op uw eigen niveau, binnen uw eigen mogelijkheden en zonder blessures.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 20:30 – 22:00 Sabeltraining

Vrijdag 20:00 – 21:30 Klassikaal les

Vrijdag 21:00 – 22:30 Individuele begeleiding

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Sporters met verschillende vormen en gradaties van mobiliteitsbeperking.

### LOCATIE(S):

Sporthal De Vlinder Hollandseweg 7,  
Wageningen

### CONTACT:

SV La Prime

Maarten Berkers

[info@laprime.nl](mailto:info@laprime.nl)

06-12910680

[www.laprime.nl/](http://www.laprime.nl/)



## Tafeltennis

Iedere woensdagmiddag organiseert SHOT tafeltennis voor 55+, met in de pauze gezellig samenzijn. Bij 'OldStars tafeltennis' is er extra aandacht voor beweeg- en spelvormen

### DAGEN EN TIJDEN:

Woensdag 13:30 – 17:00 Vrij spelen 50+

Donderdag 14:00 - 16:00 Oldstars 55+

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Bevordering van de conditie en leidt tot een betere balans en betere oog/handcoördinatie.

### LOCATIE(S):

Gymzaal Haverlanden Haverlanden 92, 6708 GP, Wageningen

### CONTACT:

TTV Shot

Steeff Lips en Berend Aukema

[steef.lips@gmail.com](mailto:steef.lips@gmail.com)

[www.ttshot.nl/](http://www.ttshot.nl/)



## Tennis

Voor jong en oud, voor de recreatieve en competitieve spelers. Ook als u nog nooit getennist heeft, bent u van harte welkom. Tennis kan gespeeld worden tot op hoge leeftijd. KB Tennis Academy organiseert de tennislessen voor alle leeftijden.

### DAGEN EN TIJDEN:

Neem voor dagen en tijden contact op of kijk op onze website.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen, ook de beginnende tennisser.

### LOCATIE(S):

Sportpark de Bongerd Bornsesteeg 8, 6708 PE, Wageningen

### CONTACT:

Tennisvereniging NVLTB en KB  
Tennisacademy  
Constance vd Kolk en Marjolein Bartels-Arntz

Voor meer informatie over tennisles en lidmaatschap zie [www.nvlbtb.nl](http://www.nvlbtb.nl).  
Ze zouden graag eerst naar de website verwijzen i.p.v. de overige contactgegevens.  
[welkom@nvlbtb.nl](mailto:welkom@nvlbtb.nl)  
06-42908394  
[www.nvlbtb.nl/](http://www.nvlbtb.nl/)



## Trim hockey

Actief maar vooral ook gezellig met elkaar bewegen, met bal en stick aan de gang en achteraf socializen.

### DAGEN EN TIJDEN:

Neem voor dagen en tijden contact op of kijk op onze website.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Oud-hockeyers, hockeyers, maar ook voor geïnteresseerde nieuwe liefhebbers.

### LOCATIE(S):

WMHC clubhuis Bornsesteeg 10, 6708 PE, Wageningen

### CONTACT:

Wageningsche Mixed Hockeyclub  
Monique de Vies

[bestuur.communicatie@wmhc.nl](mailto:bestuur.communicatie@wmhc.nl)

06-53173756

[www.wmhc.nl/](http://www.wmhc.nl/)



## Voetbal

Bij WAVV organiseren we op vrijdag seniorenvoetbal. We voetballen één keer in de veertien dagen een onderlinge competitie, waar recreatie en gezelligheid voorop staat.

### DAGEN EN TIJDEN:

Vrijdag 19:45 – 20:30 Seniorenvoetbal\*

Vrijdag 20:30 – 21:30 Seniorenvoetbal\*

\*Deze trainingen zijn eens per 14 dagen.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Iedereen vanaf 35 jaar en ouder is welkom.

### LOCATIE(S):

Sportpark Peppelsteeg 4, Wageningen  
Ketwich Verschuur

### CONTACT:

VV WAVV

Tonnie Bongers

[tbo.wavv@upcmail.nl](mailto:tbo.wavv@upcmail.nl)

06-21143872

[www.wavv.nl/](http://www.wavv.nl/)



## Walking Football

Bij SKV zijn wekelijks 55+ers, man en vrouw, om onder begeleiding mee te doen aan Walking Football. Walking Football is wandelend voetballen. Er wordt gestart met een kop koffie (of thee) en een praatje. Daarna wordt het bewegingsprogramma in gang gezet.

### DAGEN EN TIJDEN:

Dinsdag 10:00 – 12:00 Walking Football

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Ieder die lopend mobiel is.

### LOCATIE(S):

SKV Wageningen Zoomweg 4, 6704 PE,  
Wageningen

### CONTACT:

SKV Wageningen

Daan van Dijk

[info@skv-wageningen.nl](mailto:info@skv-wageningen.nl)

[www.skv-wageningen.nl/](http://www.skv-wageningen.nl/)



## Yoga: Het Yogaschooltje

### DAGEN EN TIJDEN:

We hebben op maandagochtend een kracht en balans les voor 55+ ers.

Kracht en balans is een groepsles om kracht, flexibiliteit en het uithoudingsvermogen op te bouwen. De oefeningen zijn gericht op alle spiergroepen in het lichaam. Ook wordt er aandacht besteed aan de ademhaling. Een gezellige groepsles met veel persoonlijke aandacht.

### TEVENS GESCHIKT / BEGELEIDING VOOR:

Alle andere lessen op het rooster van het Yogaschooltje zijn toegankelijk voor alle leeftijden, onze jongste deelnemer is 18 en de oudste 85 jaar.

### LOCATIE(S):

Binnen locatie :

Rouwenhofstraat 10 (lichtblauw)

Buiten locatie :

Hartenseweg 25 (tegenover Nol in het Bosch - groen)

### CONTACT:

Het Yogaschooltje

[www.hetyogaschooltje.nl](http://www.hetyogaschooltje.nl)

[hanna@hetyogaschooltje.nl](mailto:hanna@hetyogaschooltje.nl)

[tel: 06-41326564](tel:06-41326564)



## Sportservice De Vallei

Vanuit Sportservice De Vallei worden er verschillende sport- en beweegactiviteiten georganiseerd. Wij richten ons op alle inwoners uit Wageningen en vinden het belangrijk dat iedereen lekker kan bewegen, sporten en werken aan zijn of haar gezondheid. Voorbeelden hiervan zijn de Wandeluitdaging en Valpreventie.

Ons actuele overzicht kunt u vinden op:  
<https://sportservicevallei.nl/voor-jou/senioren/>

Wij verzorgen daarbij ook fitadvies op maat. Wilt u graag met ons in gesprek om samen te kijken welke sport- of beweegactiviteit het beste bij u past, dan mag u gerust met één van ons contact opnemen. Wij helpen u graag en plannen een afspraak met u in.

Onze contactgegevens vindt u op de eerste pagina van dit boekje.



## Ik doe mee fonds

U kunt met het 'Ik doe mee fonds' deelnemen aan verschillende activiteiten of voorzieningen. Er geldt een vast bedrag per persoon. Voor elke volwassene is dat €150 per jaar. Hiermee kunt u de sportverenigingen, entree zwembad of een museum jaarkaart vergoed krijgen. Deze regeling geldt in de gemeente Wageningen voor inwoners die een minimuminkomen hebben.

Kijk op [www.ikdoemeefonds.nl](http://www.ikdoemeefonds.nl) of u in aanmerking komt voor deze regeling.





De Sportgids Wageningen 55+ wordt u  
aangeboden door:

## Sportservice De Vallei

Peppelensteeg 17

6715 CV Ede

[www.sportservicevallei.nl](http://www.sportservicevallei.nl)