

WIJK ALLIEF

SPORT, CULTUUR & NATUUR
IN COTHEN, LANGBROEK
EN WIJK BIJ DUURSTEDEN

ACTIVITEITENGIDS VOOR 55-PLUSSERS



**WIJK
ACTIEF**

**SPORT, CULTUUR & NATUUR
IN COTHEN, LANGBROEK
EN WIJK BIJ DUURSTEDEN**

ACTIVITEITENGIDS VOOR 55-PLUSSEERS

Een uitgave van Stichting WijkSport - Wijk bij Duurstede - september 2023.

WijkActief is een project van de gemeente Wijk bij Duurstede en wordt uitgevoerd door de buurtsportcoaches van Stichting WijkSport, de cultuurcoach van Bibliotheek Z-O-U-T en de natuurcoördinator van Groen doet goed.

© Copyright 2023 - Stichting WijkSport - Wijk bij Duurstede.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting WijkSport.

Ontwerp en vormgeving: Joop Hendriks - Den Hoed Creatie & Print - Wijk bij Duurstede.

Productie: Den Hoed Creatie & Print - Wijk bij Duurstede.

**WIJK
ACTIEF**





Iris Meerts



Jan Kuiper

VOORWOORD

Actief leven is gezond en leuk!

Tegenwoordig kunt u veel zaken regelen vanuit huis. U kunt uw boodschappen of een heerlijke maaltijd thuis laten bezorgen. Voor veel dingen hoeft u niet meer de deur uit. Dit betekent dat bewegen er soms bij inschiet. Terwijl het zo leuk en gezond is om te bewegen. Bewegen hoeft niet intensief sporten te betekenen. Het gaat erom dat u actief bezig blijft. Dat kan ook door mee te doen aan cultuur- en natuuractiviteiten. Dat houdt u fit en gezond. Want ook samen in een moestuin werken of zingen in een koor is erg ontspannend.

Deze activiteitengids voor 55-plussers richt zich dus niet alleen op bewegen, maar ook op culturele en natuuractiviteiten. Al deze verschillende activiteiten zijn ook te vinden op www.wijkactief.nl. Het zijn activiteiten die u alleen kunt doen, maar er zijn er ook genoeg die u met anderen kunt doen. Hoe fijn is dat!

Wij zijn trots op ons activiteiten aanbod. In alle drie de kernen vindt u prachtige sportaccommodaties, mooie wandelroutes en moestuinen. Op Sportpark Mariënhoeve zijn nu ook padelbanen. Padel is een enorm populaire sport voor jong en oud. Er is vast wel een sport of activiteit bij die bij u past. De keuze is aan u.

We hopen dat u enthousiast bent over wat er in deze activiteitengids voor 55-plussers staat. En bezoek ook eens de website www.wijkactief.nl. U kunt zich altijd eerst aanmelden voor een proefles of een kijkje nemen bij een activiteit voordat u zich aansluit. Bewegen en actief bezig zijn zorgt voor vreugde en gezelligheid. We wensen u veel plezier!

Met een sportieve groet,

Iris Meerts en Jan Kuiper

Bestuurders sport en gezondheid
Gemeente Wijk bij Duurstede

CONTACTGEGEVENS

Algemeen

info@wijkactief.nl



Sport

Roben Schenk

Buurtsportcoach Stichting WijkSport
roben@stichtingwijkSport.nl
06 33 56 70 36

Cultuur

Colinda Bongers

Cultuurcoach De Bibliotheek Z-O-U-T
cultuurcoachwbd@bibliotheekzout.nl
06 12 89 46 13

Natuur

Nancy Rietveld

Natuurcoördinator Groen doet goed
Natuurlijk heel leuk V.O.F.
info@natuurlijkheelleuk.nl
06 38 40 96 75

de Bibliotheek
Z-O-U-T



GROEN
DOET
GOED



www.wijkactief.nl

OVER WIJKACTIEF

Er zit vast een activiteit voor jou bij!

WijkActief is hét platform waar alle activiteiten in de gemeente Wijk bij Duurstede gevonden kunnen worden. Dit boekje geeft een overzicht van alle activiteiten speciaal voor 55-plussers op het gebied van sport, cultuur en natuur in de drie kernen Cothen, Langbroek en Wijk bij Duurstede.

Maar WijkActief is er voor jong en oud. Wat je leeftijd ook is, er zit vast een activiteit voor jou bij. Via www.wijkactief.nl kan iedereen die actief wil worden in contact komen met onze aanbieders. Op de website kun je in onze etalage filteren, zoeken en kijken. En vooral, met zo min mogelijk drempels vinden wat bij jou past!

Het platform heeft zijn kracht in een volledig aanbod. Alle verenigingen, clubs en bedrijven die activiteiten aanbieden hebben een plaats op het platform. Vervolgens wijst WijkActief vooral door naar deze aanbieders, zodat je direct in contact kunt komen met de betreffende aanbieder.

WijkActief is een project van de gemeente Wijk bij Duurstede, uitgevoerd door de buurtsportcoaches van Stichting WijkSport, de cultuurcoach van Bibliotheek Z-O-U-T en de natuurcoördinator van Groen doet goed.

WijkActief wordt financieel ondersteund door de gemeente Wijk bij Duurstede en het ondernemersfonds.

WijkActief is een lokaal initiatief. Onze partners zijn dan ook Wijkse bedrijven. Procurios is onze digitale partner. Zij beheren onze website en het digitale relatiebeheersysteem.

Den Hoed Creatie & Print heeft het logo en de huisstijl van WijkActief ontwikkeld en verzorgt de vormgeving en de productie van alle communicatie-uitingen.

GEZOND & VITAAAL

ouder worden



Zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven, dat wil toch iedereen? Helaas is een goede gezondheid niet vanzelfsprekend, maar je kunt deze wel bevorderen. Ben je 55-plusser en sport of beweeg je op dit moment weinig of niet? Wil je hier verandering in brengen? Je hebt daarom waarschijnlijk meegedaan aan de vitaliteitstest van de werkgroep Gezond & Vitaal ouder worden voor inwoners van de gemeente Wijk bij Duurstede van 55 jaar en ouder.

BLIJF GEZOND EN

ACTIEF.

De 55+ vitaliteitstest

De test duurde ongeveer 45 minuten. Je bent door deskundige begeleiders getest op verschillende onderdelen:

- Knijpkracht • Beenspierkracht • Lenigheid
- Uithoudingsvermogen (6 minuten wandeltest) • Balans • Bloeddruk • Bloedsuiker
- Lengte en gewicht (BMI) • Risico op vallen

Vragen en advies

Ook heb je een vragenlijst over je gezondheid en beweeggedrag ingevuld. Aan het einde van de vitaliteitstest heb je een persoonlijk beweegadvies gekregen.

Verder heb je informatie ontvangen over verschillende onderwerpen op het gebied van gezond en vitaal ouder worden.

Hoe nu verder?

Je kunt deelnemen aan een veelzijdig en gevarieerd beweegprogramma en je opgeven voor kennismakingsactiviteiten bij diverse sport- en beweegaanbieders.

Als je een verhoogd valrisico hebt kun je deelnemen aan het programma 'Wijk Balans en Spel'.



En, wat ga jij doen voor jouw gezondheid? In deze activiteitengids vind je het complete aanbod op het gebied van sport en bewegen. Er is vast en zeker iets voor jou bij.

Meer informatie?

Neem dan contact op met
Roben Schenk (buurtsportcoach)
telefoon: 06 33 56 70 36 of
per e-mail: roben@stichtingwijk sport.nl

De werkgroep Gezond & Vitaal ouder worden is een initiatief van de gemeente Wijk bij Duurstede, Fysiotherapie Weustink, Stichting Binding en Stichting WijkSport.



SPONSORS

Deze activiteitengids voor 55-plussers is mede mogelijk gemaakt dankzij de steun van deze bedrijven en instellingen



CREATIE & PRINT



INHOUD

**ALLE ACTIVITEITEN
VOOR 55-PLUSSERS
OP HET GEBIED VAN
SPORT EN BEWEGEN,
CULTUUR EN NATUUR.**

Er zit vast een activiteit voor jou bij!

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3	Country en linedansen	38	Kickboksen	74	Sjoelen	109
Contactgegevens	4	Cross Core	39	Klaverjassen en jokeren	75	Small Group Training	110 - 111
Over WijkActief	5	Dames conditietraining	40	Koersbal	76	SpinFit	112
Gezond&Vitaal ouder worden	6 - 7	DanceFit	41	Korfbal	77	Spinning	113 - 114
Sponsors	8	Darts	42 - 43	Kwiek	78	Spin&Shape	115
Inhoud	9 - 10 - 11 - 12	Doortrappen	44	Lifestyleprogramma BenFit	79	Sportief wandelen	116
De Buurtsportcoaches	14	eGym	45	Medische fitness	80	StepFit	117
SPORT & BEWEGEN	15	Fietsgroep	46	Meditatie	81	SuperShape	118
Aikido	16	Fit 55+	47	Mixed Hockey 30+	82	Taekwondo	119
Air Badminton	17	Fitheidstraining indoor	48	MMA	83	Tafeltennis	120 - 121
Artrose pilates	18	Fitheidstraining outdoor	49	Nationale Diabetes Challenge	84	Tai chi chuan	122
Badminton	19 - 20	Fithockey (walking hockey)	50	Oldstars football	85	Tennis	123 - 124 - 125
Beachvolleybal	21	Fitness	51 - 52 - 53	Ontspanningsgroep	86	Training bij oncologische klachten	126
Beweggroep voor mensen met Parkinson	22	Fitness plus	54	Otago valpreventie	87	Training voor mensen met NAH	127
Bewegen voor ouderen	23	Flow yoga	55	Padel	88	Trimhockey 45+	128
Biljarten	24	Functional training	56	Performance fitness	89	Vinyasa yoga	129
Bodypump	25	FunXtion circuittraining	57	Personal training	90 - 91 - 92	Voetballen	130
Bodyshape	26 - 27	Gezond oud	58	Pilates	93 - 94 - 95 - 96	Volleybal	131 - 132
Bodystretch	28	Gym&Dance	59	Power	97	Wijk Balans & Spel	133
Boksen	29	Gymnastiek	60	Qigong voor mensen met Parkinson	98	Wijk Fit	134
Boksaktraining	30	Hardlopen	61	Realistische zelfverdediging	99	voor mensen met hersenletsel	134
Bootcamp	31 - 32	Hatha yoga	62 - 63 - 64	Recreatief volleybal	100	Wijk loopt	135
Booty-Fit	33	Healthy Moves	65	Rugvitaal	101	Xcore	136 - 137
Bridge	34	Het Wijks Ommetje	66	Runningtherapie	102	Yin/nidra yoga	138
Circuittraining	35 - 36	Jeu de boules	67 - 68	Schaken	103	Yin yoga	139 - 140
Conditietraining	37	Jiu jitsu	69	Schietsport	104	Yin-do yoga	141
		Judo	70	Scouting Loodsen/Stam	105	Yoga	142 - 143 - 144
		Kanovaren	71	Senior en Fit	106	Yoga & meditatie voor senioren	145
		Karate	72	Senioren circuit	107	Zomer yoga	146
		Keep fit	73	Senioren fitness	108	Zumba	147 - 148

INHOUDSOPGAVE

De Cultuurcoach 150

CULTUUR 151

Atelierroute 152

Bingo 153 - 154

Blues ervaren 155

Computercursus (basis) 156

Creamiddagen 157

Digitaal café 158

Filmmiddag 159

Glas in lood en Tiffany 160

Handwerken 161

Historische vaartuigen kijken 162

Inpakken 163

Koor 164 - 165

Kunst kijken en kopen 166

Mandala tekenen 167

Muziek 168

Open atelier 169

Orkest 170

Pianoles 171

Schilderen 172 - 173

Schilderen voor gevorderden 174

Slagwerkgroep 175

Tekenen 176

Tekenen met pastelkrijt 177

Ukelele-les 178

Workshop handvormen 179

Zingen 180

De Natuurcoördinator 182

NATUUR 183

Bloemschikken 184

De planten in je tuin 185

Floragroep 186

Groente, fruit, bloemen,
kruiden en natuur 187

Heemtuin 188

Je tuin inrichten 189

Meewerken in de moestuin 190

Natuur en milieu 191

Natuurrijk tuinieren 192

Natuurwerkdag 193

Opgemaakt Wijk 194

Plukken uit eigen tuin 195

Samen moestuinieren 196

Straatsafari 197

Stukje natuur thuis 198

Vleermuizen spotten 199

Vogelwerkgroep 200

Vuurmaken en wildlife skills 201

Wandelen in de natuur 202

Wandelen met de seizoenen 203

Wijks voedselbos 204

Wild tea 205

Wildplukken 206

Wijgen knotten en meer 207

Aantekeningen 208

WIJK ALLIEF

SPORT, CULTUUR & NATUUR
IN COTHEN, LANGBROEK
EN WIJK BIJ DUURSTEDE



DE BUURTSPOORTCOACHES



Fleur Zumbrink
fleur@stichtingwijkenport.nl
06 45 99 56 14

Roben Schenk
roben@stichtingwijkenport.nl
06 33 56 70 36

Luc Bernard
luc@stichtingwijkenport.nl
06 18 12 67 21

Tobias Wijnmaalen
tobias@stichtingwijkenport.nl
06 17 41 35 17

Buurtsportcoaches zijn professionals op het gebied van sport en bewegen. Ze ondersteunen sport- en beweegaanbieders, ontwikkelen nieuw aanbod dat zorgt voor een hogere sportdeelname en ze gaan de wijk in om inwoners aan het bewegen te krijgen. Ook adviseren ze welk sport- en beweegaanbod passend is voor individuen of specifieke doelgroepen en zijn ze op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van sport, bewegen en gezondheid.

Hierbij zoeken ze verbinding tussen betrokken partijen zoals onderwijs, zorg, gezondheid, welzijn en sport- en beweegaanbieders. De gemeentelijke speerpunten worden dus vertaald naar concrete acties in de praktijk. De buurtsportcoaches zijn er voor alle inwoners, sport- en beweegaanbieders en maatschappelijke organisaties van Cothen, Langbroek en Wijk bij Duurstede.

Heb je vragen over het sport- en beweegaanbod neem dan contact op met de buurtsportcoaches van Stichting Wijkenport via 0343 - 59 77 74.



SPORT & BEWEGEN

**WAT BEWEEGT JOU
DAGELIJKS?**

**ONTDEK JOUW PASSIE
MET WIJKACTIEF!**

Activiteiten voor 55-plussers
op het gebied van sport en bewegen

AIKIDO



YU SHIN RYU AIKIDO

Yu Shin Ryu Aikido is een Aikido-vereniging die zich laat leiden door inzet, volharding en een goed hart. Dit betekent dat wij respectvol zijn en vanuit een niet agressieve houding werken.

Dit betekent echter niet dat de stijl aikido die wij beoefenen praktisch niet toepasbaar is... integendeel. Realiteit en betrekken van andere inklekjes binnen de martial arts zorgen voor effectiviteit en zelfverzekerdheid.



Yu Shin Ruy betekent vrij vertaald 'vrienden verenigd, één in geest en doel'. In het logo staat een bloem afgebeeld (Sakura) die staat voor volharding, voltooiing en een zuiver hart.



Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 19 46 76 30
E-mail: yushinryu.aikido@gmail.com
Website: www.yushinryu.nl

AIR-BADMINTON



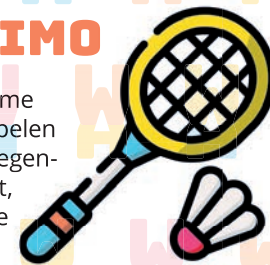
BADMINTONCLUB FORTISSIMO

AirBadminton is een dynamische outdoor sport en wordt in juni en juli gespeeld op het zand.

AirBadminton is voor alle leeftijden, dus ook voor 55+. Het kan relaxed met zijn tweeën, actief met zijn vieren en zelfs spectaculair met z'n zessen.

AirBadminton is op ieder niveau uitdagend. Het draait om snelheid, reactievermogen en conditie.

Om de outdoor game AirBadminton te spelen heb je alleen een tegenstander, een racket, een AirShuttle en je eigen creativiteit nodig.



Locatie: Sportcomplex 'De Rijnsloot'
Kersenakker 29, Cothen
Contactpersoon: Gerard van der Horst
Telefoonnummer: 06 - 10 00 12 93
E-mail: horstgerard@gmail.com
Website: www.sporthalcothen.nl



ARTROSE PILATES



PILAGO

Artrose pilates is een uurtje waarin je met gerichte oefeningen je lichaam weer in balans brengt zodat bewegen steeds minder pijn doet. Je werkt in je eigen kunnen, zodat je beweegt zonder pijn.

Je gaat aan de slag met oefeningen voor thuis, buiten en bij Pilago en je gaat je bezig houden met goede voeding. Hierdoor maak je je gewrichten weer soepel en houd je ze ook zo.

Daarnaast versterk je je spieren in de juiste houding en verstevigen je je gewrichten en je botten. Dit allemaal om een operatie uit te stellen of eventueel te kunnen voorkomen.



Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl

BADMINTON



BADMINTONCLUB RICOCHET

Welkom bij BadmintonClub Ricochet!
BadmintonClub Ricochet is opgericht op 21 juni 1971.

Maak kennis met de snelste racketsport ter wereld! Dat kan op woensdag (training + vrijspelen), vrijdag (vrijspelen) en/of zondag (competitie), zowel jeugd als volwassenen.



Locatie: Sporthal 1
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Agnes van de Water
E-mail: secretariaat@bc-ricochet.nl
Website: www.bc-ricochet.nl

BADMINTON



BADMINTONCLUB FORTISSIMO

Badmintonclub Fortissimo is een badmintonvereniging uit Cothen.

Badminton is een snelle sport, waarbij reactiesnelheid, hand-oog coördinatie en conditie een belangrijke rol spelen.

Het is heerlijk om met je badmintonracket aan het einde van de dag even alles er lekker uit te slaan.

Bij badmintonclub Fortissimo kun je zowel op recreatief als op professioneel niveau spelen.

Een paar keer per jaar zijn er badmintontoernooien en er is natuurlijk het clubkampioenschap.



Locatie: Sportcomplex 'De Rijnsloot'
Kersenakker 29, Cothen
Contactpersoon: Gerard van der Horst
Telefoonnummer: 06 - 10 00 12 93
E-mail: horstgerard@gmail.com
Website: sporthalcothen.nl
/badmintonclub-fortissimo

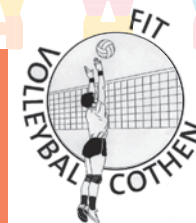
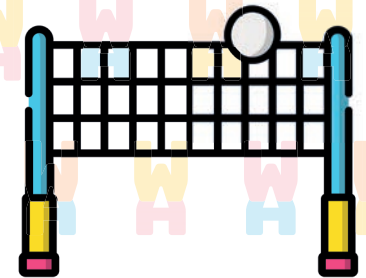
BEACHVOLLEYBAL



VOLLEYBALVERENIGING FIT

Van mei t/m augustus kun je bij ons komen beachvolleyballen. Om mee te doen hoef je geen lid te zijn van onze vereniging.

Volop gelegenheid voor een heerlijk potje beachvolleybal, plezier gegarandeerd!



Locatie: Beachvelden
Sportcomplex 'De Rijnsloot'
Kersenakker 29, Cothen
Contactpersoon: Bertjan de With
Telefoonnummer: 06 - 81 42 12 26
E-mail: bestuur@fitvolleybal.nl
Website: www.fitvolleybal.nl

BEWEEGGROEP VOOR MENSEN MET PARKINSON



FYSIOTHERAPIE WEUSTINK

Het is voor mensen met Parkinson niet altijd haalbaar regulier te sporten.

Omdat het wel erg belangrijk is dat juist bij hen kracht, conditie en balans zo optimaal mogelijk zijn is er de mogelijkheid onder leiding van de fysiotherapeut te trainen.

Wij kunnen optimale begeleiding bieden, omdat we aangesloten zijn bij ParkinsonNet.



fysiotherapie
weustink

Locatie: Fysiopraktijk Weustink
Klooster Leuterstraat 24,
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tom Weustink
Telefoonnummer: 0343 - 57 19 57
E-mail: info@fysioweustink.nl
Website: www.fysioweustink.nl

BEWEGEN VOOR OUDEREN



DAILY-FIT

BVO betekent Bewegen Voor Ouderen. Deze half uur durende training is laagdrempelig om in te stappen!

Het hele lichaam wordt getraind, zowel conditievergroterend als spierversterkend maar ook de flexibiliteit komt aan bod.

Na de training hoort een kopje koffie er uiteraard ook bij want het sociale aspect is bij deze training net zo belangrijk als het fysieke!



daily fit
samen met Wijk bij Duurstede

Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

BILJARTEN

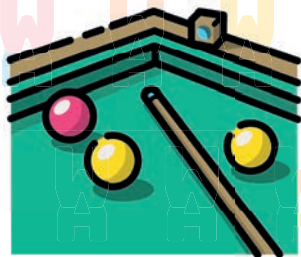


QUARIJN

Kom geheel kosteloos op zaterdagmiddag biljarten in het Ewoud en Elisabeth Gasthuis.

Het maakt niet uit of je de nodige ervaring hebt of pas begint met biljarten, iedereen kan meedoen.

Wil jij het eens proberen of kun je het al, maar zoek je iemand om samen mee te spelen? Je bent van harte welkom!



QuaRijn
Dichtbij in zorg

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

BODYPUMP



DAILY-FIT

Bodypump by Les Mills is de originele *barbell* les die je hele lichaam versterkt.

Deze workout van 60 minuten daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste krachttoefeningen, zoals *squats*, *presses*, *lifts* en *curls*.

Zoals bij alle andere Les Mills programma's wordt een les elke 3 maanden vernieuwd met nieuwe muziek en nieuwe choreografie.



daily fit
samen met Wijk bij Duurstede

Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

BODYSHAPE



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

De naam zegt het eigenlijk al: tijdens de shape-lessen draait het allemaal om het 'shapen' van je 'body'.

De Bodyshape is een *low impact* en de SuperShape is een *high impact* conditie-training op muziek, primair gericht op het vormen van een strakker lichaam. Dat strakkere lichaam krijg je door tijdens de SuperShape-les te werken aan je spierkracht en uithoudingsvermogen.

Daarbij worden lichte gewichten gebruikt voor meer weerstand. Het accent ligt op het versterken van je spieren, lenigheid en kracht.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

BODYSHAPE



FIT BIJ DUURSTEDE

De bodyshape-les is een mooie gecombineerde les voor sporters die op verschillende vlakken willen trainen, maar geen keiharde intervaltraining zoeken.

Het is een combinatie van aerobics en spierversterkende oefeningen, waardoor je op een leuke manier werkt aan je kracht, balans, vitaliteit en conditie. De les duurt een uur en wordt gegeven in groepsverband waarbij bewegen op muziek centraal staat.

Alle spieren en spiergroepen worden aangesproken wat een positief effect heeft op je figuur. Hierdoor zal ook de algehele lichaamsconditie verbeteren en zul je merken dat je meer energie krijgt.



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

BODYSTRETCH



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Les van 30 minuten met als doel verbetering van balans en flexibiliteit.

Zeer goed geschikt voor ieder niveau.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

WIJK
HUIJEF

BOKSEN



WITHOUT LIMITS

Boxing is een groepstraining met trappen- en stoottechnieken in een exclusieve groep van maximaal 8 personen.

Kick en Fun training waarbij de beats uit de speakers knallen, de adrenaline en energie door je lichaam stromen want tijdens onze boxing-lessen gooi jij alles eruit!

Heerlijk losgaan op een bokspaal met afwisselend krachtoefeningen en conditie onderdelen. Na 45 minuten verlaat jij de zaal moe en voldaan!



Locatie: Sportschool Without Limits
De Langkamp 16, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 19 58 15 84
E-mail: info@without-limits.nl
Website: www.without-limits.nl

WIJK
HUIJEF

BOKSZAKTRAINING



RENÉ SPORTS

Meer conditie en sterker worden? Bij de zak/conditietraining komen verschillende trap- en bokstechnieken voor die je ook ziet in het kickboksen. Alleen sta je in deze sport niet tegenover elkaar, maar werk je samen.

De verschillende trap- en stoottechnieken beoefen je op de stootzak of het stoot/trapkussen.

Daarnaast doe je tijdens de les veel verschillende spierversterkende grondoefeningen. De zak/conditietraining is wel op muziek, alleen niet op de ritme van de muziek.

Het is een intensieve conditietraining voor iedereen die van pittig trainen houdt en is geschikt voor dames en heren.



Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl

BOOTCAMP



DAILY-FIT

Ben jij stoer en wil jij tijdens de training helemaal los gaan? Dan is Bootcamp Outdoor iets voor jou!

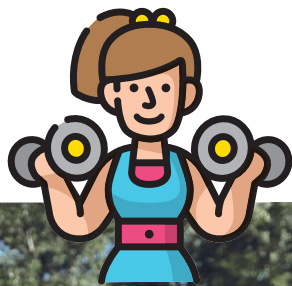
Deze explosieve buitentraining motiveert je om je grenzen constant opnieuw te verleggen en zorgt ervoor dat je snel fitter en sterker wordt dan ooit!



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl



BOOTCAMP



WITHOUT LIMITS

Open Air Bootcamp is erg populair en is een uitstekende en leuke manier om lekker buiten te sporten en jezelf uit te dagen.

De trainingen zullen individueel of juist in groepsverband zijn. Wij sporten op verschillende toffe locaties in Wijk bij Duurstede zoals bijvoorbeeld het Kasteelpark, de Haven en bij de sluizen.

De Without Limits Open Air Trainingen zijn er voor gevorderde en beginnende leden.

Het fijne aan onze trainingen én persoonlijke manier van werken is dat iedereen kan deelnemen en de work-outs zo worden ingedeeld dat iedereen zijn of haar eigen tempo kan bepalen en iedereen alles uit zijn of haar training kan halen!



Locatie: Sportschool Without Limits
De Langkamp 16, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 19 58 15 84
E-mail: info@without-limits.nl
Website: www.without-limits.nl

BOOTY-FIT



DAILY-FIT

Een intensieve training voor vrouwen, waar de focus gedurende 45 minuten ligt op je buik, benen en uiteraard je BILLEN!

Booty-Fit is de perfecte combinatie van spier- en conditieopbouw. Wil jij graag strakkere billen en sterkere benen? Dan is deze work-out echt iets voor jou.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

BRIDGE

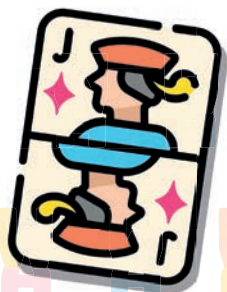


STICHTING BINDING

Train de hersenen. Er wordt gespeeld in 3 verschillende klassen.

Op maandagmiddag wordt er gebridget in de Van Abcoudezaal in het Ewoud & Elisabeth Gasthuis.

Wilt u de sfeer binnen de club proeven, meld u zich dan aan en kom vrijblijvend meespelen. Wilt u het spel leren, dan weet men op de locatie waar u dit kunt doen.



Kijk op de website van Stichting Binding op /ontmoeten-en-meedoen/cursussen-en-activiteiten/bridgen/



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Arnold Pastoors
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

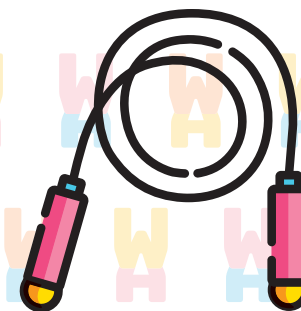
CIRCUITTRAINING



FIT BIJ DUURSTEDE

Bij een circuittraining komen de verschillende grote spiergroepen aan bod.

De les wordt gegeven in circuitvorm, maar kan elke keer andere oefeningen bevatten. Doordat je de oefeningen achter elkaar uitvoert werk je niet alleen aan het versterken van je spieren, maar ook aan je conditie.



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl



CIRCUITTRAINING



INVORM SPORT

De naam zegt het al, bij onze circuittraining volg je een parcours van verschillende oefeningen voor je hele lichaam achter elkaar uit zonder tussendoor te pauzeren.

Het aantal oefeningen dat je achter elkaar uitvoert ligt meestal tussen de vier en acht stuks. Heb je alle oefeningen uitgevoerd (en het aantal herhalingen per oefening) dan heb je één ronde voltooid.

Afhankelijk van de lengte van het parcours, doe je in een uur tijd een aantal rondes.

Je gaat dus flink aan de bak, maar door de variatie in oefeningen blijft de work-out speels. Iedereen kan meedoen aan de circuittraining, het maakt niet uit wat je niveau is.



Locatie: Sportschool INVORMsport
De Langkamp 16a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Niels de Jong
E-mail: info@invormsport.nl
Website: www.invormsport.nl

CONDITIETRAINING



STICHTING BINDING

Tijdens de conditietraining wordt er gewerkt aan conditie, coördinatie en oefeningen op de matjes.

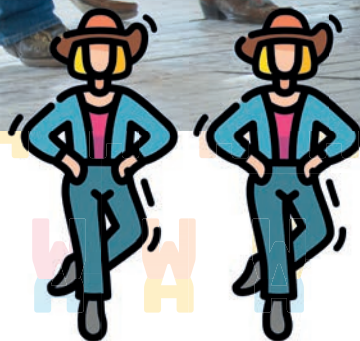
Voor de training moeten de deelnemers nog makkelijk op de grond kunnen gaan zitten en opstaan. Tijdens de les zullen alle spiergroepen aanbod komen.

Kijk op de website van Stichting Binding op /ontmoeten-en-meedoen/cursussen-en-activiteiten/gymnastiek/



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Teunie Emons
Telefoonnummer: 06 - 13 82 00 73
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

COUNTRY EN LINEDANSEN



STICHTING BINDING

Elkaar ontmoeten en samen naar muziek luisteren en wat bewegen (dansen) is de oorsprong van country en linedance.

Nog steeds zijn gezelligheid en ontspanning een belangrijk onderdeel van de lessen. Gewoon samen leuke patronen neerleggen en luisteren naar fijne muziek.

Voor veel mensen is het ook fijn dat er niet met een vaste partner wordt gedanst, iedereen kan gewoon meedoen in de groep.

BINDING
ONLEEFBAAR
HELP MEEDOEN!

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Monique van den Oetelaar
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

CROSS CORE



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Raak je snel verveeld in de fitness? Vervelend om vooral zelf je oefeningen uit te voeren? Dan is de door ons zelf ontwikkelde Cross Core les echt iets voor jou!

Afwisseling, afwisseling en nog eens afwisseling, daar staat deze training garant voor. De groepslessen worden gegeven in circuitvorm en geen les is hetzelfde. Reken op veel variatie en veel verschillende oefeningen.

De basis van de Cross Core draait grotendeels om je 'Core Stability'. Ofwel de controle en training van de spieren rondom je bekken en romp. Core Stability vormt de kern voor het goed uitvoeren van elke beweging, handeling of sport.

Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

fit4all
Fysiotherapie & Sport

DAMES CONDITIETRAINING



KARATESCHOOL SHIAI-JO

Dames conditietraining is training voor dames die niet van stilzitten houden.

Eén uur in de week verzamelen zij in de gymzaal van het Revius. Meerdere spiergroepen komen per avond aan bod.

Geen één les is hetzelfde. We maken wisselend gebruik van attributen die in de gymzaal aanwezig zijn, of we bewegen op muziek, voor elk wat wils.

Nadien is er de mogelijkheid om even bij te praten onder het genot van koffie en/of thee.

Benieuwd? Kom rustig een paar proeflessen meedoen, dan ontdek je vanzelf of het iets voor je is.

De lessen worden gegeven door het team van Karateschool Shiai-Jo.



Locatie: Gymzaal van het Revius
Remus 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Barbara Maijer
Telefoonnummer: 06 - 23 45 77 47
E-mail: info@shiai-jo.nl
Website: www.shiai-jo.nl

DANCEFIT



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Op woensdag: een leuke, pittige les met verschillende dans & fitness choreo's.

Op vrijdag: bewegen op verschillende soorten dansmuziek.

We hebben geen ingewikkelde dansspasjes en de lessen zijn voor iedereen geschikt.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl



DARTS



DARTHOUSE COTHEN

Er zijn vele soorten dartsporten die je kunt spelen tegen een tegenstander, in een groepje of alleen. In het laatste geval gaat het meestal om darts training.

De meest bekende spelvorm die je tegenkomt is wel de 501-variant. Deze 501-darts spelvorm wordt ook gebruikt op de grote TV-toernooien.

Er zijn echter ook veel darts spelletjes die je speelt voor of na een wedstrijd of tijdens de training.



Locatie: Eetcafé Het Molentje
Dorpsstraat 53, Cothen
E-mail: info@darthousecothen.nl
Website: www.darthousecothen.nl

DARTS



BREAK OUT WIJK BIJ DUURSTEDEN

Heb jij ook zin om eens in clubverband te darten? Kom dan op een dinsdagavond naar Dartsvereniging Break Out!

Op deze clubavond gaat het er niet om hoe goed je bent, maar juist om de gezelligheid, gewoon eens met andere darters onder elkaar een pijltje gooien.

Uiteraard onder het genot van bijvoorbeeld een kopje koffie of een ander drankje.

Dat is toch gezelliger dan wanneer je thuis in je eentje staat te gooien, vind je niet?

Mocht je besluiten om eens te komen te kijken op onze clubavond? Vergeet dan je pijlen niet en gooi gezellig een potje mee!



Locatie: Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 11, Wijk bij Duurstede
E-mail: breakoutwijkbijduurstede@gmail.com
Website: www.breakoutwijkbijduurstede.nl

DOORTRAPPEN



STICHTING WIJKSPORT

Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat.

De gemeente Wijk bij Duurstede is sinds 2022 ook aangesloten bij Doortrappen en hiermee de 13e gemeente in de provincie Utrecht.

Met Doortrappen wil de gemeente ervoor zorgen dat ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam zijn.

Ouderen fietsen graag, en willen graag blijven fietsen, maar ze zijn ook kwetsbaar in het verkeer.

Het programma Doortrappen heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Doortrappen motiveert hen zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen.



Locaties: verspreid over de drie dorpskernen Gemeente Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Roben Schenk
Telefoonnummer: 06 - 33 56 70 36
E-mail: roben@stichtingwijkstra.nl
Website: www.stichtingwijkstra.nl

E GYM



DAILY-FIT

eGYM bij Daily-Fit. Op zoek naar een manier om fitter en vitaler te worden? Maar wil je daar niet teveel tijd aan besteden en ondertussen wel met plezier bewegen? Maak kennis met de eGym-Cirkel.

Voordelen van trainen op de eGym-Cirkel zijn:
het eenvoudig & veilig trainen dankzij de volautomatische toestellen en je persoonlijke chipbandje;

een effectieve training kost slechts 2x 30 minuten per week tijd;
je traint resultaatgericht door optimale begeleiding en;
je hebt altijd en overal inzage in je trainingsresultaat.

Voel je fit en vitaal in 30 minuten!



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

FIETSGROEP



STICHTING BINDING

Ontspannen genieten in de natuur. Onderbegeleiding van een enthousiaste vrijwilliger wordt elke donderdagmiddag een stukje gefietst.

Alleen bij uitzonderlijk slecht weer gaat het niet door.



BINDING
ONTSPANNEN
HELPT MEEDOEN!

Locatie: Stichting Binding
Steenstraat 14a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Toon Knoop
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

FIT 55+



STICHTING BINDING

Voor alle 55+ mannen en vrouwen, die gezellig en ontspannen aan hun conditie willen werken.

Elke les wordt gewerkt aan de conditie, worden oefeningen gedaan voor het hele lichaam en er wordt afgesloten met een spel (badminton, tennis, volleybal, hockey, etc. in aangepaste vorm).

Voor wie elke week wil bewegen, maar niet elke week hetzelfde wil doen.



Dit kan op maandag, donderdag en vrijdag.

Neem vrijblijvend contact op met Stichting Binding.

BINDING
ONTSPANNEN
HELPT MEEDOEN!

Locatie: Gymzaal
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Teunie Emons
Telefoonnummer: 06 - 13 82 00 73
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

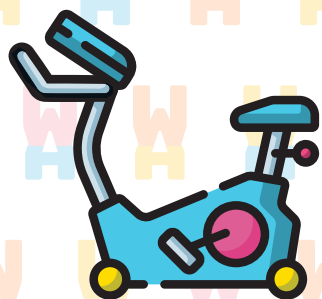
FITHEIDSTRAINING INDOOR



SBS SPORT

Geschikt voor iedereen die wil bewegen en hierbij persoonlijke begeleiding wenst, maar die het niet prettig vindt in een sportschool bezig te zijn.

Combinatie van cardio en kracht oefeningen. De oefeningen worden uitgevoerd onder begeleiding en worden waar nodig aangepast aan het doel van de sporter.



De trainingen zijn in een overdekte ruimte buiten en wanneer nodig kan het binnen.



Locatie: Sportruimte SBS
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 12, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Pieter Barte
Telefoonnummer: 06 - 11 35 75 42
E-mail: pbarte@hotmail.nl
Website: www.sbssport.site

FITHEIDSTRAINING OUTDOOR



SBS SPORT

Geschikt voor alle leeftijden die buiten willen trainen met een fysieke uitdaging.

Onder leiding van een trainer worden in kleine groepjes van ongeveer 5 personen 25 minuten oefeningen uitgevoerd waarbij het gehele lichaam aandacht krijgt.

Vervolgens wordt er een interval-parcours gelopen. Iedereen krijgt de gelegenheid om de oefeningen op het parcours op zijn of haar eigen niveau uit te voeren.



Omdat er in kleine groepjes wordt gesport is er ruimte en tijd voor persoonlijke aandacht.



Locatie: Kunstgrasveld CDW
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 12, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Pieter Barte
Telefoonnummer: 06 - 11 35 75 42
E-mail: pbarte@hotmail.nl
Website: www.sbssport.site

FITHOCKEY (WALKING HOCKEY)



HOCKEYVERENIGING DORSTETI

Fithockey is er voor iedereen vanaf 50+. Het is bedoeld voor ouderen boven de 50, die graag actief blijven en willen sporten in teamverband. Er is geen leeftijdsgrens voor Fithockey en iedereen, man of vrouw, is welkom.

Het spel kan worden gedoseerd voor hartpatiënten of senioren die zich beperkt mogen inspannen.

Kunnen lopen zonder hulpmiddelen is het enige criterium.

Fithockey kent geen competitie en is geschikt voor ouderen met én zonder hockey-ervaring.



Locatie: Hockeyvereniging Dorsteti
Sportcomplex Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13b, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Ingeborg Blaauw
Telefoonnummer: 0343 - 59 10 11
E-mail: communicatie@dorsteti.nl
Website: www.dorsteti.nl

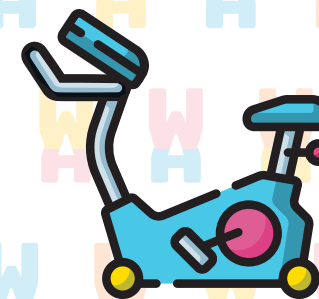
FITNESS



DAILY FIT

Daily-Fit maakt gebruik van de professionele Matrix-apparatuur voor zowel cardio- als krachttraining. Er zijn grote ruimtes om zowel individueel als in groepsverband te trainen.

De voordelen van fitness zijn sterkere pezen en vergroting van de spierkracht; verbetering van de lichaamsbouw en -houding; het tegengaan van het verlies van spiermassa en spierkracht;



het verlaagt je vetpercentage; het verlaagt de kans op blessures in andere sporten en laat je je sterk en vol zelfvertrouwen voelen.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

FITNESS



FIT BIJ DUURSTEDE

Fit bij Duurstede beschikt over een ruim aanbod aan kracht- en fitnessapparatuur van TechnoGym.

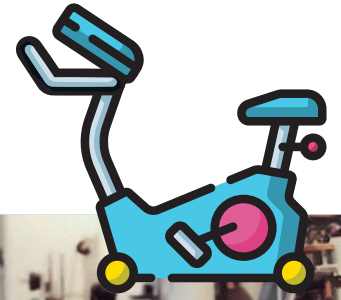
Wil jij je conditie verbeteren, sterker worden, spiermassa opbouwen, afslanken of houd je gewoon ontzettend van sporten? Dan ben je bij ons op de juiste plek!

Wij zijn een kleinschalige sportschool, waardoor wij al onze leden kennen. Een fijne en gezellige sfeer vinden wij ontzettend belangrijk.



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

FITNESS



SOMATIC FYSIO & SPORT

Het is het belangrijkste wat je hebt, je gezondheid. Daarom helpen wij je graag gezond te blijven door middel van onze fitness. Je zit hierdoor lekker in je vel en bent goed uitgerust.

Om jouw gezondheid en fitheid te vergroten, is er een aanpak ontwikkeld die zich richt op vier kerngebieden: beweging, voeding, mindset en balans. Deze kerngebieden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Ze zijn essentieel voor jouw gezondheid.

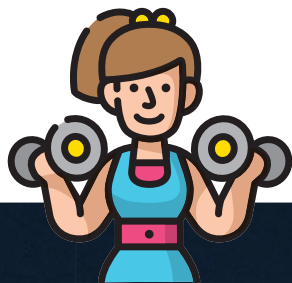
Somatic is opgericht om gezond te blijven, om je dagelijkse prestaties te verbeteren en om je gezonde/sportieve doelen te realiseren. Daarbij wordt niet gefocust op conditie maar vooral gekeken naar het totale plaatje.

Er zijn verschillende abonnementen mogelijk, van licht tot zwaar.



Locatie: Gezondheidscentrum Cothen
Van Beeck Calkoenstraat 27, Cothen
Telefoonnummer: 0343 - 41 70 96
E-mail: info@somatic.nl
Website: www.somatic.nl

FITNESS PLUS



FIT4ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Fitness bij Fit4all noemen wij ook wel 'Fitness Plus'. Wanneer je namelijk bij ons komt fitnessen mag je meer verwachten dan dat standaard is.

Er staat namelijk altijd professionele, deskundige en/of medische begeleiding tot je beschikking in een moderne en innovatieve fitnesszaal.

Zo sta je er in de fitnesszaal nooit alleen voor en is er altijd iemand in de buurt om je te helpen bij een persoonlijk trainings-schema; om de correcte en veilige uitvoering te waarborgen; nieuwe inspiratie en oefeningen te geven en voor te doen; voor (medische) vragen en om gewoon te motiveren!



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Prinsenplein 2b, Langbroek
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

FLOW YOGA



DAILY-FIT

Flow yoga is een dynamische vorm van yoga, waarin verschillende houdingen elkaar afwisselen op het ritme van de adem.

De voortdurende focus op adem en beweging helpt om de aandacht in het nu te brengen. Flow yoga brengt niet alleen de geest tot rust, maar het vergroot ook kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit én het brengt het stressniveau omlaag.

Een mooie aanvulling op work-outs of elke andere vorm van beweging die bijdragen aan een gezonde en gebalanceerde leefstijl.

Werken aan balans en evenwicht; Mentale focus op diverse onderdelen van het lichaam; Soepel houden van spieren en bindweefsel.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

FUNCTIONAL TRAINING



FIT BIJ DUURSTEDE

Functional Training is gericht op het verbeteren van jouw uithoudingsvermogen, kracht, stabiliteit, snelheid en flexibiliteit.

Bij veel oefeningen wordt er gebruik gemaakt van het lichaamseigen gewicht of materiaal dat het hele lichaam uitdaagt om mee te werken bij de uitvoering van de oefening. Doordat het hele lichaam wordt getraind, ligt de intensiteit zeer hoog.

Dit zorgt voor een hoge calorieverbranding, ook ná de training.

Je kracht en conditie gaan razendsnel vooruit en je zult merken dat je je snel energiever, fitter en sterker zult voelen. Deze 30 minuten durende training is intensief, effectief en goed aan te passen naar ieder zijn eigen kunnen!



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

FUNXTION CIRCUITTRAINING



DAILY-FIT

FunXtion circuittraining is de originele les met een hoog fungehalte die je hele lichaam versterkt.

Deze 30 minuten durende workout daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van kleine materialen, losse attributen en eigen lichaamsgewicht.

Iedere maand staat er een nieuw circuit voor je klaar. Iedereen kan meedoen met deze les.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

GEZOND OUD



GEZOND OUD

Hét sportprogramma voor vitaal 60+!
Heerlijk sporten in de buitenlucht met een gezellige groep.

Iedereen kan meedoen en de oefeningen zijn uitvoerbaar op ieders niveau. Tijdens de training wordt gewerkt aan de conditie, de stabiliteit, de mobiliteit en doen we diverse spierversterkende oefeningen.



De trainingen zijn gevarieerd en volledig gericht op dat wat belangrijk is naarmate je ouder wordt.



Locatie: Hoofdingang van het kasteelpark
Dijkstraat 29, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@gezondoud.com
Website: www.gezondoud.nl

GYM & DANCE



DANSSCHOOL MBITION

Gym & Dance voor 60-plussers.
Heb jij op deze leeftijd nog steeds zin om lekker te bewegen op muziek?
Dan ben jij hier op het goede adres!

In deze les bewegen we een uur lang op muziek door middel van zumba-bewegingen, staande work-outs, liggende work-outs en we sluiten altijd af met een gezellig dansje!



Locatie: Dansschool MBition
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 58 96 16 88
E-mail: info@dansschoolmbition.nl
Website: www.dansschoolmbition.nl

GYMNASTIEK



STICHTING BINDING

Eenvoudige oefeningen gericht op beter bewegen en een betere conditie. Veel oefeningen worden gedaan met muzikale ondersteuning. Hierdoor wordt er op een ontspannen manier het gevoel voor ritme behouden.

We werken op en achter de stoel, en ook worden er verschillende materialen gebruikt.



De gymnastieklessen worden gegeven bij SVF Cothen, Overrijneveld 5; in Dorpshuis Langbroek, Prinsenplein 3; in het Ewoud & Elisabeth Gasthuis, Gansfortstraat 4.

BINDING
HELPT MEEDOEN!

Locaties: Cothen, Langbroek,
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Teunie Emons
Telefoonnummer: 06 - 13 82 00 73
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

HARDLOPEN



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Wil je het ook vol kunnen houden om 5 kilometer achter elkaar te hardlopen zonder blessures? Of gewoon met een andere groep lopers en onder begeleiding 1x per week lekker buiten sporten?

Dan ben je bij Fit4all op het juiste adres. We hebben meerdere keren per jaar een speciaal 10 weken-programma voor beginners om minimaal 5 kilometer te kunnen hardlopen.

Ook hebben we een vast terugkerende hardlooptraining voor de gevorderde of al wat meer getrainde lopers.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

fit4all
Fysiotherapie & Sport

HATHA YOGA



YOGAPRAKTIJK THE JOY OF YOGA

Hatha yoga is de meest gangbare vorm van yoga in Nederland. Door de relatief eenvoudige bewegingen is deze stijl van yoga toegankelijk voor jong en oud, voor zowel mannen als vrouwen.

Je kunt op ieder moment beginnen en hoeft niet lenig te zijn. Plezier in bewegen staat voorop!

Door het oefenen van houdingen word je je meer bewust van je lichaam.

Je leert naar je lichaam te luisteren, grenzen te verkennen en te respecteren. Het ademen is daarbij een belangrijk aspect. De bewegingen worden altijd gedragen door de adem. Met behulp van vooral de lage buikadem kun je leren je beter en dieper te ontspannen.

Je bent van harte welkom want je bent nooit te oud om aan yoga te beginnen!



Locatie: Hockeyvereniging Dorsteti
Sportcomplex Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13b, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Judith Bouwhuis
Telefoonnummer: 06 - 12 61 24 88
E-mail: info@thejoyofyoga.nl
Website: www.thejoyofyoga.nl

HATHA YOGA



DAILY-FIT

Hatha yoga is een basisvorm van yoga. Bij deze les is er evenwicht tussen inspannende en ontspannende oefeningen.

Naast een serie houdingen zijn een korte meditatie en ademhalingsoefeningen vaste onderdelen van hatha yoga.

Geschikt voor elk niveau;
Veel aanwijzingen;
Evenwicht in ontspanning en inspanning.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

HATHA YOGA



PILAGO

Hatha yoga brengt je in contact met jezelf, laat je innerlijke rust/balans ervaren in zowel je lichaam als geest en laat je leven in harmonie met jezelf, de natuur, je omgeving en anderen.

Het geeft positieve energie aan je zenuwstelsel en organen en het leert je met stress omgaan en maakt je soepeler.

Bij het beoefenen van hatha yoga gaat het om hoe het voelt en je daar bewust van te zijn.

Bij hatha yoga gaat het om jou! Je leert negatieve gedachten los te laten, je volledig op jezelf te concentreren en jezelf en de wijze waarop jij de houding kunt uitvoeren te accepteren.



Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl

HEALTHY MOVES



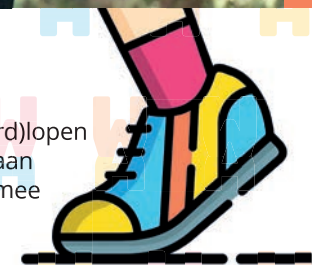
STICHTING WIJKSPORT

Healthy Moves is een beweegprogramma van twaalf weken voor mensen die willen ervaren hoe je door rustig (hard)lopen beter in je vel komt te zitten.

Door het samen bewegen in de buitenlucht word je vrolijker en krijg je meer energie, ook als je niet aan het (hard)lopen bent. De focus ligt op lekker en plezierig bewegen en niet op competitie, snelheid of het voeren van gesprekken.

Ervaring met (hard)lopen is niet nodig om aan het programma mee te kunnen doen, een strak lijf evenmin.

Naast de (hard)looptrainingen, ook wel runningtherapie genoemd, is er een aantal bijeenkomsten over voeding, mindset en ontspanning. Healthy Moves wordt in het voorjaar van maart t/m juni aangeboden.



Locatie: Diverse plekken in de gemeente Wijk bij Duurstede
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tobias Wijnmaalen
Telefoonnummer: 06 - 17 41 35 17
E-mail: tobias@stichtingwijkstra.nl
Website: www.stichtingwijkstra.nl

HET WIJKS OMMETJE



QUARIJN

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid.

Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

JEU DE BOULES



MAZIK DE PETANQUE

Jeu de boules is een leuke, laagdrempelige sport voor jong en oud. Bij de Wijkse Jeu de Boulesvereniging Mazijk de Petanque kan deze sport het gehele jaar door op 18 buiten- en 8 binnenbanen (verwarmde hal) beoefend worden.

Op maandagochtend (incl. trainer/begeleiding) dinsdagavond, woensdagmiddag, donderdagavond (competitie) en zaterdagmiddag.

Locatie: Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: D. van de Leer
E-mail: secretariaat@mazijkdepetanque.nl
Website: www.mazijkdepetanque.nl



Naast actief bewegen tijdens het spel is er, tussen de spelrondes, ook ruimte voor sociale contacten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Kom gerust kijken en speel gratis 4 keer mee om te ervaren hoe leuk onze sport is.



JEU DE BOULES



QUARIJN

Iedereen is wel enigszins bekend met het spel, of heeft het ooit gespeeld. Misschien op een familiedag of op de camping.

Jeu de boules wordt ook wel 'petanque' genoemd, vanwege zijn Franse oorsprong. Petanque is een spel dat al eeuwenlang wordt gespeeld.

De Grieken speelden het spel vroeger voornamelijk als krachttraining, waarna de Romeinen het spel vormden tot het behendigheidsspel zoals we het nu kennen.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

JIU JITSU



RENÉ SPORTS

Jiu jitsu is een eeuwenoude Japanse vechtkunst. Het was onderdeel van de training van de Samurai (de Japanse ridders) die op het slagveld ook zonder hun wapens moesten kunnen overleven.

Later is het jiu jitsu meer en meer ontwikkeld tot een zelfverdedigingssysteem wat het tot vandaag de dag ook nog is. In de loop van de tijd zijn er ook andere bekende sporten ontstaan uit het jiu jitsu, zoals judo en aikido.

De technieken uit het judo en aikido komen dan ook voor een groot deel terug in de jiu jitsu-lessen zoals die op vrijdagavond in de *dojo* gegeven worden.

Maar naast de worpen en klemmen uit het judo en aikido komen er ook trappen en stoten voor zoals in het karate geoeftend wordt.

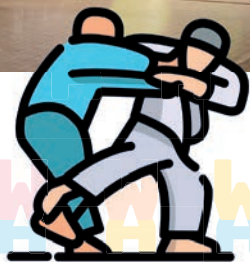


Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl



RENÉ
SPORTS

JUDO



RENÉ SPORTS

Judo is een actieve en dynamische sport, waar sportiviteit en plezier centraal staan. Daarnaast neemt gezelligheid een belangrijke plaats in.

Naast judo worden ook lessen verzorgd in jiu jitsu en conditietraining. Alles onder leiding van ervaren en gediplomeerde trainers. De meeste lessen hebben een recreatief karakter, maar voor de judoka's die willen presteren zijn er speciale wedstrijdtrainingen en is er een uitgebreid wedstrijdprogramma.

Tijdens de wedstrijden worden de judoka's begeleid door onze coaches.

Judovereniging Duurstede is sinds 1960 actief in de gemeente Wijk bij Duurstede en beschikt over een eigen oefenruimte (*dojo*) met een vaste judomat op een unieke zwevende vloer.



Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl

KANOVAREN



KANOVERENIGING DORESTAD

Wij zijn een kleine maar actieve kano-vereniging. Kanovaren is een ontspannen sport waarbij je volop van de natuur kunt genieten.

Een aantal leden zoekt wat meer uitdaging en maakt regelmatig tochten op groot water. We willen je graag kennis laten maken met deze prachtige sport en onze gezellige vereniging.

Je hoeft niet over eigen materiaal te beschikken om bij ons te kunnen varen, je kunt alles lenen van de club.

Kom eens geheel vrijblijvend meevaren onder begeleiding van een ervaren instructeur of kom een keer langs op zaterdagmiddag vanaf 14 uur of op woensdagavond.



Locatie: Steenfabriek Bosscherwaarden
Lekdijk West 28, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Ina Roelfs
Telefoonnummer: 06 - 12 57 10 78
E-mail: info@kvdoestad.nl
Website: www.kvdoestad.nl

KARATE



KARATESCHOOL SHIAI-JO

Karateschool Shiai-Jo bestaat al 50 jaar in Wijk bij Duurstede.

Wij geven kyokushin karate aan deelnemers vanaf 6 jaar.

Karate is een vorm van ongewapende zelfverdediging waarbij gebruik wordt gemaakt van de natuurlijke wapens die een mens heeft meegekregen, zoals handen, ellebogen, hoofd, knieën en voeten.

Karate bestaat uit 3 hoofdvormen:

1. Karate als kunst van het bewegen
2. Karate als sport
3. Karate als zelfverdediging.

Geïnteresseerd? Kom langs voor proeflessen.



Locatie: Gymlokaal van het Revius Remus 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Barbara Maijer
Telefoonnummer: 06 - 23 45 77 47
E-mail: info@shiai-jo.nl
Website: www.shiai-jo.nl



KEEP FIT



LEVITAS GYM & DANCE

Een actieve levensstijl helpt je om positief in het leven te staan. Voldoende bewegen draagt daar vooral aan bij.

Keep Fit Dames helpt om het verouderingsproces te vertragen. De cursisten gaan met meer energie weer naar huis.

Keep Fit wordt gedaan om: het uithoudingsvermogen te trainen; de spierkracht te verbeteren;

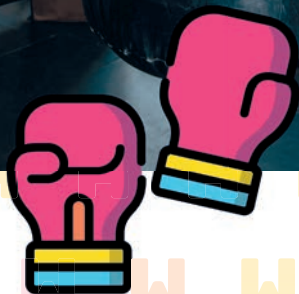
de flexibiliteit van de gewrichten te vergroten; coördinatie en balans te verbeteren en je houding te verbeteren.



Locatie: Sporthal 1 Sportpark Mariënhoeve Lekdijk Oost 16, Wijk bij Duurstede
E-mail: rooster@levitasgymdance.nl
Website: www.levitasgymdance.nl



KICKBOKSEN



RENÉ SPORTS

Kickboksen is een vechtsport waarbij bokstechnieken worden gecombineerd met trappen en knieën. Het is afgeleid van het klassieke muay thai uit Thailand en heeft zich in de loop der jaren ontwikkeld tot de sport zoals die nu is.

Het is een harde sport die steeds populairder wordt bij het grote publiek. De lessen die worden gegeven zijn voor iedereen: jong/oud, ervaren/onervaren.

Er wordt rekening gehouden met het niveau en de wensen van de leden. Het is een perfecte sport om aan uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, snelheid en zelfvertrouwen te werken.

De een wil puur trainen om zijn of haar conditie te verbeteren, terwijl de ander ambities heeft om wedstrijden te gaan vechten.



Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl

KLAVERJASSEN EN JOKEREN



STICHTING BINDING

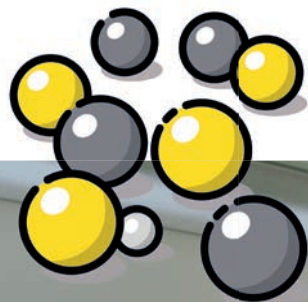
Elke donderdagmiddag worden diverse kaartspellen (klaverjassen en jokeren) gespeeld in het Ewoud & Elisabeth Gasthuis.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Ton Waslijah
Telefoonnummer: 06 - 57 18 01 95
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl



KOERSBAL



STICHTING BINDING

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt een beetje op jeu de boules. Het wordt gespeeld op een vilten mat van 8 x 2 meter.

De verrassing en moeilijkheid zijn dat de ballen niet in een rechte baan rollen maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt niet in het midden van de bal ligt. Daarom is koersbal leuk en verrassend maar lijkt het zeker in het begin moeilijk.

Iedereen kan het leren en ondervindt snel dat het een gezellig spel is. Er is geen kracht voor nodig zodat iedereen gelijke kansen heeft en het uitermate geschikt is voor senioren.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Jan de Hoop
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

KORFBAL



KV VIKING

Korfbalvereniging Viking speelt en traint in Wijk bij Duurstede op sportcomplex Mariënhoeve.

Gedurende de maanden september/ oktober en april/mei/juni spelen en trainen we buiten. Gedurende de maanden november t/m maart spelen en trainen we binnen. Onze trainingsavonden zijn maandag en donderdag. Op zaterdag worden er wedstrijden gespeeld.



Kom gerust een keer bij ons kijken en een aantal keren meetraineren om te kijken of korfbal iets voor je is zonder dat daar kosten aan verbonden zijn.



Locatie: Korfbalvelden
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Caroline Vroege
Telefoonnummer: 06 - 51 33 72 68
E-mail: secretariaat@kvviking.com
Website: www.kvviking.com

KWIEK



FYSIOTHERAPIE WEUSTINK

Mensen die niet graag sporten maar wel lichamelijk fit willen blijven kunnen deelnemen aan KWIEK.

In KWIEK worden functionele activiteiten getraind. Denk hierbij aan lopen, tillen, sjouwen, bukken, opstaan en gaan liggen.

Spierkracht, balans, algemene mobiliteit en conditie verbeteren hierdoor wat het dagelijkse functioneren ten goede komt.



fysiotherapie
weustink

Locatie: Fysiopraktijk Weustink
Klooster Leuterstraat 24
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tom Weustink
Telefoonnummer: 0343 - 57 19 57
E-mail: info@fysioweustink.nl
Website: www.fysioweustink.nl

LIFESTYLEPROGRAMMA BENFIT



DAILY-FIT

Het BenFit-programma is speciaal ontwikkeld om op een gezonde manier aan je lifestyle te werken: of het doel nu afvallen, aankomen of juist in balans blijven is.

Je wordt begeleid door een persoonlijke coach die samen met jou aan de slag gaat om een gezonde lifestyle te realiseren. Jouw coach helpt je om op een andere manier te kijken naar jouw lichaam en gezondheid.

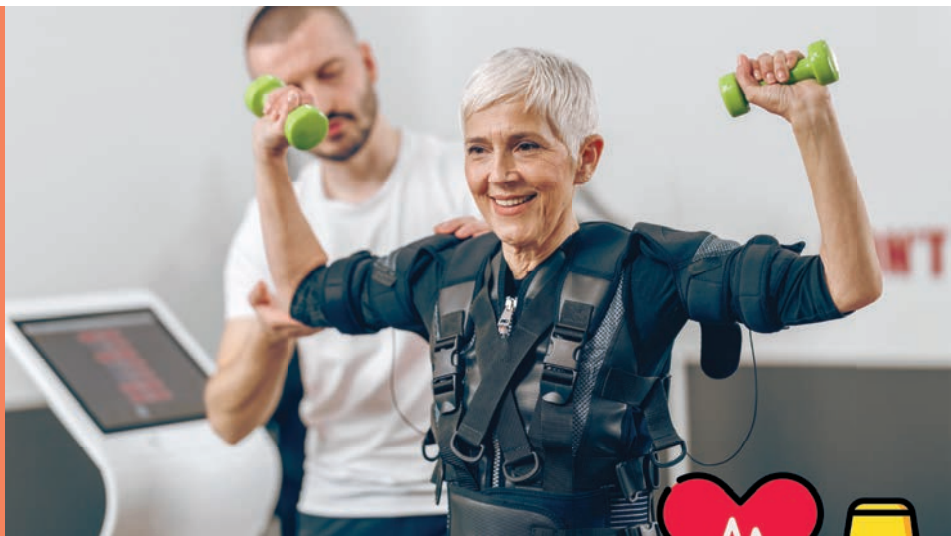


Het BenFit-programma geeft je een wekelijks voedingsadvies, inclusief boodschappenlijst, individueel afgestemd op jouw lichaam en situatie.

daily fit
samen met Wijk bij Duurstede

Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

MEDISCHE FITNESS



FYSIOTHERAPIE WEUSTINK

Medische fitness is sporten onder begeleiding van fysiotherapeuten. Deze deskundige begeleiding zorgt voor een verantwoorde manier van sporten.

Met medische fitness verhoog je op een verantwoorde manier de belastbaarheid van je lichaam. Tijdens en na een trainingsperiode voel je jezelf energieker en sterker. Je krijgt letterlijk en figuurlijk, lichamelijk en geestelijk meer veerkracht.

Wanneer hebt u baat bij medische fitness?
Na een blessure;
Lang niet gesport en/of je voelt zich niet sterk genoeg om alleen te gaan sporten;
Bij terugkerende lage rug- of nekklachten;
Bij chronische ziekte zoals reuma, COPD, diabetes etc.



Locatie: Fysiopraktijk Weustink
Klooster Leuterstraat 24
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tom Weustink
Telefoonnummer: 0343 - 57 19 57
E-mail: info@fysioweustink.nl
Website: www.fysioweustink.nl

MEDITATIE



PILAGO

Meditatie leert je om te vertragen en elk moment te nemen zoals het komt. Zoals de meditatieve tradities ons eraan herinneren, bestaat alleen het huidige moment - het verleden is slechts een herinnering en de toekomst een fantasie.

Wanneer je mediteert, leer je elke ervaring en elk facet van je wezen te verwelkomen zonder oordeel of ontkenning.



In het proces begin je jezelf te behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen, waarbij je het hele pakket accepteert (en zelfs liefhebt), zowel de schijnbare zwakheden en tekortkomingen als de positieve kwaliteiten en sterke punten.

Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl



MIXED HOCKEY 30+



HOCKEYVERENIGING DORSTETI

Voor wie het weekend vrij wil houden maar toch hockey wil spelen in een elftal, hebben we mixed hockey.

Mixed hockey is voor mannen en vrouwen. Ongeveer eens per maand is er op diezelfde avond een competitiewedstrijd tegen mixed teams uit de omgeving.



Locatie: Hockeyvereniging Dorsteti,
Sportcomplex Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13b, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 59 10 11
E-mail: communicatie@dorsteti.nl
Website: www.dorsteti.nl

MMA

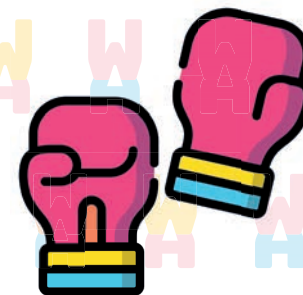


RENÉ SPORTS

MMA staat voor Mixed Martial Arts en is een vechtsport, die zich richt op het combineren van technieken uit verschillende vechtsporten.

Denk hierbij aan technieken uit voorname-lijk: judo en worstelen, Braziliaanse Jiu Jitsu en *grappling* en Muay Thai en kickboksen.

In MMA mag er dus zowel staand als op de grond gevochten worden.



Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl



NATIONALE DIABETES CHALLENGE



STICHTING WIJKSPORT

Wijk bij Duurstede doet mee aan de Nationale Diabetes Challenge. Vanaf mei wandelen wij elke week, ongeveer 20 weken lang, samen met een groep deelnemers in de buurt.

Wil jij werken aan uw gezondheid? Je bent van harte uitgenodigd om met ons mee te wandelen. Samen wekelijks wandelen is goed voor je gezondheid en daarnaast nog gezellig!

Je krijgt voorlichting over een gezond leven waardoor je actief werkt aan jouw gezondheid.

De Nationale Diabetes Challenge is een bewezen effectieve wandelinterventie van de Bas van de Goor Foundation. Bij deze interventie werken professionals uit het zorg-, sport- en sociale domein samen om mensen op een laagdrempelige manier in beweging te brengen.



Locaties: Startpunten door de hele gemeente Wijk bij Duurstede
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Roben Schenk
Telefoonnummer: 06 - 33 56 70 36
E-mail: roben@stichtingwijk sport.nl
Website: www.stichtingwijk sport.nl

OLDSTARS FOOTBALL



SBS SPORT

Oldstars Football is geschikt voor ouderen die het voetballen leuk vinden.

Op een kunstgrasveld wordt onder begeleiding van een trainer gestart met een warming-up. Aansluitend is er een wedstrijdje 6 tegen 6 zonder keepers, gespeeld op een klein veld met kleine doeltjes.

Omdat bewegen het belangrijkste is, zijn de spelregels aangepast waardoor er geen fysiek contact mag zijn.

Na de wedstrijd is er in de 3e helft gelegenheid om de ervaringen te delen.

Locatie: Afwisselend bij CDW - Sportpark Mariënhoeve, Wijk bij Duurstede en SVF - Sportpark de Kamp, Cothen.



Locaties: Sportparken
Lekdijk Oost 12, Wijk bij Duurstede
Overrijnseveld 7, Cothen
Contactpersoon: Pieter Barte
Telefoonnummer: 06 - 11 35 75 42
E-mail: pbarte@hotmail.nl
Website: www.sbs sport.site

ONTSPANNINGSGROEP



PRAKTIJK VITA

Heb je behoefte aan rust, ontspanning en milde yoga-oefeningen? Merk je dat het je moeite kost om tijd voor jezelf in te plannen en in het moment te leven? Of heb je lichamelijke klachten/stress en slaapproblemen? Dan is de ontspanningsgroep zeker iets voor jou.

De juiste balans vinden tussen activiteiten en ontspanning kan soms moeilijk zijn. Daarom kan het je helpen om één keer in de week een uur voor jezelf vrij te plannen en onder begeleiding jouw fijne moment te creëren.

We gaan fijne oefeningen doen voor het lichaam in combinatie met mindfulness. Tijdens deze les is het belangrijk dat je naar jouw lichaam luistert en niet over je grens heen gaat.

oefentherapie cesar & mensendieck

Locatie: Medisch Centrum Zandweg
Zandweg 10, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Dewi Kandhai
Telefoonnummer: 0343 - 57 83 29
E-mail: info@praktijkvita.nl
Website: www.praktijkvita.nl

OTAGO VALPREVENTIE



QUARIJN

Als mens worden we steeds ouder, maar dit brengt ook andere problemen met zich mee.

Zo komt 1 op de 5 ouderen die vallen op de spoedeisende hulp terecht. In 2021 vielen er 105.000 mensen en de verwachting is dat dit met 10 jaar zal verdubbelen.

Nu het belangrijk wordt om langer thuis te kunnen blijven wonen en zelfredzaam

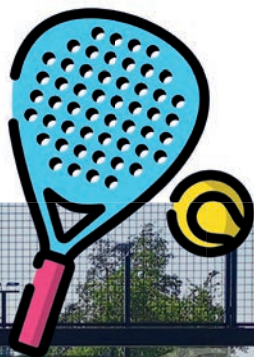
te zijn, hebben wij bij QuaRijn de intentie om mensen te helpen met balans, kracht en lenigheid.

In 10 weken tijd word je in een groepje getraind om stabiel op de benen te blijven. Ook krijg je diverse handvatten aangereikt, die ervoor gaan zorgen dat je dit ook vast kunt houden in de toekomst.

Dichtbij in zorg

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: kbc@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

PADEL



TENNIS EN PADELVERENIGING UITWIJK

Verrassend. Bij padel gaat de bal elke keer weer net anders dan je verwacht.

In de kooi moet je op alles voorbereid zijn. De bal gaat telkens weer anders, en net als je denkt verslagen te zijn, krijg je onverwacht toch weer een tweede kans, bijvoorbeeld door hulp van de wanden.

Maar ook het hekwerk van de kooi doet mee in het spel en je mag zelfs helemaal buiten de kooi de bal nog terugspelen.

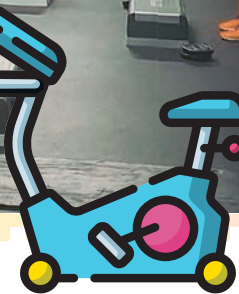
In iedere wedstrijd zitten altijd ook lange en spectaculaire rally's.

Oftewel: *Expect the Unexpected!*



Locatie: Tennisvelden
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@tvuitwijk.nl
Website: www.tvuitwijk.nl

PERFORMANCE FITNESS



WITHOUT LIMITS

In onze Performance Fitness en Performance Group sessies wordt onder professionele begeleiding en in kleine groepen van maximaal 8 personen getraind.

Onze missie en taak is om ervoor te zorgen dat er wordt gekeken naar jouw persoonlijke doelstelling zodat jij het resultaat kunt behalen wat jij voor ogen hebt.

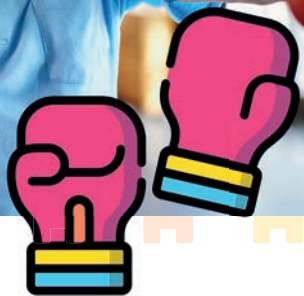
Iemand die terugkomt van bijv. een blessure zal op een andere manier moeten trainen dan iemand die meer spiermassa wil creëren of vetmassa wil kwijtraken.

Ik daag jou nu uit om bij Without Limits te komen sporten en te werken aan je persoonlijke targets op weg naar resultaat!

Locatie: Sportschool Without Limits
De Langkamp 16, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 19 58 15 84
E-mail: info@without-limits.nl
Website: www.without-limits.nl



PERSONAL TRAINING



RENÉ SPORTS

Op zoek naar weerbaarheid en wil je kennismaken met kickboksen? Of je kickboksstechnieken verbeteren? Dat kan voor zowel beginners als gevorderden en gebeurt met persoonlijke aandacht.

De training bestaat uit veel techniek, juist stoten en trappen in combinatie met stootzak en focuspadtraining, eventueel ook met *clinch* en werpen.

Het resultaat is meer weerbaarheid, conditie, overzicht en kennis.

Interesse in kickboksen en muay thai? Neem dan contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. In dit gesprek vertel je wat je wensen en verwachtingen zijn.

We nemen samen door wat je doelstelling is: wat je wilt trainen, waarvoor, hoe vaak, hoe lang en wanneer.



Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl

PERSONAL TRAINING



WITHOUT LIMITS

Met Personal Training bij Without Limits ervaar jij exclusiviteit op het hoogste niveau.

Word gecoacht en train met een eigen performance coach/trainer en ga in één rechte lijn op je gestelde targets af.

Wij stemmen alles samen met jou af.



Locatie: Sportschool Without Limits
De Langkamp 16, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 19 58 15 84
E-mail: info@without-limits.nl
Website: www.without-limits.nl

PERSONAL TRAINING



FIT BIJ DUURSTEDE

Met Personal Training is er veel mogelijk, het helpt je om jouw doelen te realiseren.

De trainingen en begeleiding zijn heel persoonlijk en zijn continu aan jouw doel en wensen aan te passen. Hiervoor zijn wekelijkse sessies mogelijk, maar bijvoorbeeld ook dagelijkse contactmomenten.

Iedereen weet dat regelmatig sporten meer oplevert dan alleen een betere lichamelijke gezondheid.



Door te trainen onder begeleiding van een ervaren personal trainer raak je gemotiveerd en blijf je gemotiveerd om de regelmaat vast te houden.



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

PILATES



PILAGO

Pilateslessen met *big balls, small balls, toning balls, thera bands, gliders, tubes* en ringen.

Met deze attributen zorgen we dat je alles uit je oefening haalt om je bewust te maken wat je lichaam kan. Wij vinden het belangrijk om je te helpen het beste uit jezelf te halen door je persoonlijk in de gaten te houden.



Onze specialisatie is spieren, skelet, gewrichten en bindweefsel en hoe het is opgebouwd.

We gaan voor jou doorvertalen als je een probleem hebt. Hulp in de les als je klachten hebt of als het met een kleine massage op te lossen is kan je van ons verwachten. We willen je kwaliteit bieden en je op alle vlakken helpen.



Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl

PILATES



FIT4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

De kern van een pilatesles ligt in het herstellen van een juiste spierbalans.

Veel voorkomende patronen die zorgen voor klachten worden hierdoor hersteld of voorkomen. Onderactieve spieren worden geactiveerd door gerichte oefeningen en overactieve spieren worden ontspannen middels stretchen en ontspanning.

Het accent zal hierbij vooral liggen op je core-spiere. Ofwel je spieren rond je bekken, billen, buik, lage rug en romp.

Pilates is geschikt voor sporters op elk niveau. Elke training en oefening kan worden afgestemd op ieders niveau. De instructeur zal altijd de intensiteit op een goed niveau waarborgen.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede;
Prinsenplein 2b, Langbroek
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

PILATES



DAILY-FIT

Bij pilates oefen je jezelf geestelijk en lichamelijk fitter en sterker te maken. Oefeningen worden in rustig tempo en doordacht uitgevoerd, waardoor pilates ook geschikt is voor mensen met (herstellende) blessures.

Ook voor deelnemers die moeite hebben om de choreografie van sommige andere groepslessen te volgen is pilates een verademing!

Werken vanuit het eigen lichaam is het uitgangspunt, maar er wordt ook gewerkt met dynabanden, gewichtjes of ballen.

Een pilatesles duurt 60 minuten en bestaat uit een opwarming, een serie oefeningen en een ontspannen afsluiting.

Alle benodigde materialen zijn beschikbaar bij Daily-Fit.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

PILATES



FYSIOTHERAPIE WEUSTINK

Als rugklachten houdingsgerelateerd zijn is pilates een heel geschikte oefenvorm.

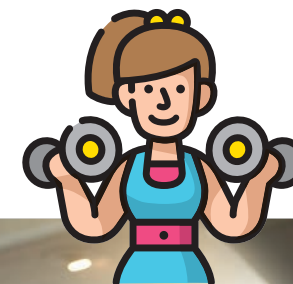
Onder leiding van een fysiotherapeut, geschoold in deze methode, wordt gewerkt aan een stevig spiercorset van buik-, rug-, bil- en beenspieren.



fysiotherapie
weustink

Locatie: Fysiopraktijk Weustink
Klooster Leuterstraat 24,
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tom Weustink
Telefoonnummer: 0343 - 57 19 57
E-mail: info@fysioweustink.nl
Website: www.fysioweustink.nl

POWER



FIT BIJ DUURSTEDE

Power is een zeer effectieve training waarbij je gebruik maakt van een halter met gewichten. De zwaarte van de gewichten wordt aangepast aan jouw wensen.

De coach, de muziek en de enorme afwisseling in het programma zorgen iedere week voor een optimale work-out. Voor iedere spiergroep wordt een apart muziknummer genomen en doe je verschillende fitness-oefeningen met een halter met gewichten.

Op deze manier ontstaat er een uitgebalanceerde training waarbij je hele lichaam aan bod komt.

Je werkt effectief aan je spierconditie, spierversterking en spierversteviging. Je zult je fitter en energiekeer voelen en merken dat je met een steeds zwaarder gewicht kunt trainen.

**FIT BIJ
DUURSTEDE**

Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

QIGONG VOOR MENSEN MET PARKINSON

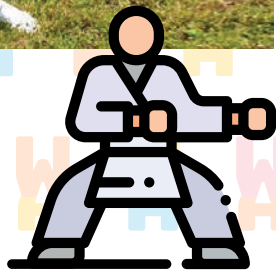


STICHTING BINDING

Qigong is het bewegend meditatieve onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde die wordt beoefend met het doel lichamelijke en geestelijke gezondheid te houden of te verbeteren.

Qigong blijkt een positieve invloed te hebben op zowel motorische (lopen en balans) als non-motorische (cognitieve en psychologische) verschijnselen.

Symptomen verminderen al significant als 3-5 keer per week een uur qigong geoeft wordt. Het helende effect kun je het beste opmerken na 6-8 maanden. Probeer jij het uit?



BINDING
HELP MEEDOEN!

Locatie: Sporthal 2
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Marianne van der Meer
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website:
www.vechtentegenparkinson.com

REALISTISCHE ZELFVERDEDIGING

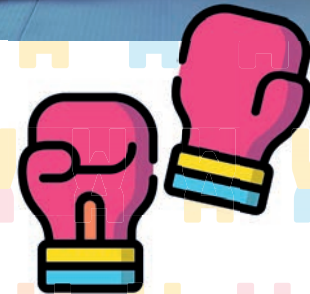


RENÉ SPORTS

Realistische zelfverdediging is een praktijkgerichte zelfverdedigingsvechtsport. Je leert technieken waarmee je je al snel veiliger voelt op straat. Mocht je het ooit nodig hebben dan sta je je 'mannotje'.

Bij ons kun je trainen op die situaties die je nooit hoopt mee te maken, maar waar je jammer genoeg dagelijks over in de krant leest. Realistische zelfverdediging is voor mannen, vrouwen, jongens en meiden vanaf 16 jaar.

Een goede gezondheid is zoals bij iedere sport gewenst. We trainen met hogere en lagere niveaus sporters door elkaar heen en altijd vanuit veiligheid en respect. Je komt om te leren en plezier te hebben.



RENÉ
SPORTS

Locatie: Dojo Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 46 06 40 37
E-mail: info@renesports.nl
Website: www.renesports.nl

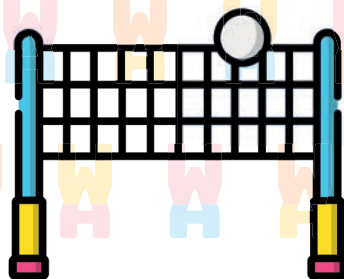
RECREATIEF VOLLEYBAL



VOLLEYBAL RECREATIEF

Na een korte warming-up wordt er gezellig en recreatief gevolleybald. Ervaring is niet noodzakelijk.

Er wordt geen competitie en recreanten-toernooi gespeeld. We volleyballen op maandagavond in de sporthallen op het sportpark Mariënhoeve (naast de turnhal).



Locatie: Sporthal 2
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: René Brouwer
Telefoonnummer: 06 - 51 30 53 51
E-mail: renebrouwer0111@gmail.com

RUGVITAAL



DAILY-FIT

Rugvitaal is een therapeutisch oefenprogramma in groepsverband, gegeven door een van de fysiotherapeuten van Fysio Verbeek.

Het is een leuke en doeltreffende les die effectief is gebleken bij het verhelpen van pijn aan de rug, nek en schouders.

De les bestaat uit gerichte mobiliserende en versterkende oefeningen.



Rugvitaal is er ook op gericht om de diepe spieren in je wervelkolom, die je gewrichten beschermen en aansturen, te trainen. Mede hierdoor is Rugvitaal zo doeltreffend.

De oefeningen vinden plaats in groepsverband, op leuke muziek en met kleine gewichtjes.

Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

daily fit
samen met Wijk bij Duurstede

RUNNINGTHERAPIE



STICHTING WIJKSPORT

Runningtherapie Wijk bij Duurstede is een wekelijkse (hard)loopactiviteit op de maandagavond voor mensen die willen ervaren hoe je door rustig (hard) lopen beter in je vel komt te zitten.

Door het samen bewegen in de buitenlucht word je vrolijker en krijg je meer energie, ook als je niet aan het (hard) lopen bent. De focus ligt op lekker en plezierig bewegen (op eigen niveau)

en niet op competitie, snelheid of het voeren van (therapeutische) gesprekken.

Ervaring met (hard)lopen is niet nodig om aan het programma mee te kunnen doen, een strak lijf evenmin. Binnen de trainingen is er ruim aandacht voor ademhaling, warming-up, looptechniek, conditie en kracht.



Locatie: Diverse plekken in de gemeente Wijk bij Duurstede
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tobias Wijnmaalen
Telefoonnummer: 06 - 17 41 35 17
E-mail: tobias@stichtingwijk sport.nl
Website: www.stichtingwijk sport.nl

SCHAKEN

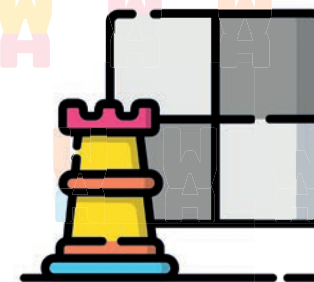


STICHTING BINDING

Voor de senioren is er een uitgebreid programma voor liefhebbers van alle spelsterkten en elk wat wils.

Er wordt gestreden om onder andere het club- en snelschaakkampioenschap. Ook wordt er deelgenomen aan de externe competitie.

Er worden trainingen en cursussen gegeven en regelmatig worden er gezellige avonden georganiseerd.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Frans van Amerongen
Telefoonnummer: 0343 - 56 21 09
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.svdorendenkers.nl

SCHIETSPOORT



SCHIETSPOORTVERENIGING TREF

Als schietvereniging willen wij graag laten zien dat schieten een veilige sport is om te beoefenen.

Onze vereniging leert haar leden verantwoord en bewust om te gaan met het wapen en de schietdiscipline.

De leden kunnen gebruik maken van de verenigingswapens.

Bij onze vereniging gaan serieus sport beoefenen, recreatie en een gezellige sfeer in één hand.



Locatie: Dorpshuis 'De Toekomst'
Prinsenplein 3, Langbroek
E-mail: info@schietverenigingtref.nl
Website: www.svtref.nl

SCOUTING LOODSEN/STAM



SCOUTING SEALIONS

De Loodsen/Stam is de speltak met onze volwassen leden. Veel leden van de Stam zijn vrijwilliger bij de SeaLions, maar dit hoeft natuurlijk niet.

De Stam onderneemt regelmatig activiteiten zoals paintballen, een pubquiz, zeilen naar verre plekken, karten, spellen zoals jachtseizoen, en er worden gameavonden en het Stamkamp georganiseerd.

Opkomsten worden niet structureel georganiseerd en kunnen dus op verschillende dagen vallen.

Bij iedere opkomst zijn er leden die de voorbereiding op zich nemen. Op deze manier is de Stam goed te combineren voor leden die niet elke week tijd hebben of wat verder weg zijn gaan wonen.

De Loodsen/Stam is een leuke speltak om lid van te zijn. Kom je een keer kijken?



Locatie: Clubhuis Scouting SeaLions
bij jachthaven de Lunenburg
Aalswaard 10, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@Sealions.nl
Website: www.sealions.nl



SENIOR EN FIT



FYSIO FRANKENHOF

Ouder worden gaat vanzelf. Daar hoeft u niets voor te doen. Maar als je fit en gezond ouder wilt worden, dan zul je in actie moeten komen!

Heb je lichamelijke stijfheid/klachten of wil je zo lang mogelijk mobiel en zelfstandig zijn? Dan is Senior en Fit misschien iets voor jou.



Het is een beweegprogramma van in totaal 12 weken waarbij je samen met anderen in groepsverband oefent. Dus niet alleen sporten maar ook de gezelligheid van bewegen in een groep.



Locatie: Fysiopraktijk Frankenhof
Karel de Grotestraat 32
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Fieke Wischmann
Telefoonnummer: 0343 - 57 35 42
E-mail: info@fysiofrankenhof.nl
Website: www.fysiofrankenhof.nl

WIJK
ACTIEF

SENIOREN CIRCUIT



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Een speciale les voor 50/60-plussers die, onder professionele begeleiding, in groepsverband en op eigen niveau willen sporten.

Je wordt in groepsverband getraind door een opgeleide trainer en/of fysio. De trainer zet een circuit aan oefeningen uit passend bij jouw inspanningsniveau. Je hoeft de oefeningen zelf

niet te verzinnen, ze worden wekelijks afgewisseld en je doet de training in groepsverband.

Na afloop is er tijd en ruimte voor een bakje koffie of thee of iets anders.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Prinsenplein 2b, Langbroek
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

WIJK
ACTIEF

SENIOREN FITNESS



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Speciaal voor 50/60-plussers die, onder professionele begeleiding, in groepsverband en op eigen niveau willen sporten. Senioren fitness is een gevarieerde training in een veilige omgeving.

Zeker bij het ouder worden en opkomen de lichamelijke klachten is sporten onder professionele begeleiding van essentieel belang, niet alleen om klachten te voorkomen. De meeste klachten zijn zeker nog te verhelpen met gerichte training!

Deze speciaal voor 50/60-plussers ingerichte training biedt:

professionele begeleiding;
uitgebreide intake bij aanvang;
trainen in groepsverband;
variatie en veiligheid;
afgestemd op lichamelijke klachten;
en een hoop gezelligheid tijdens de training en achteraf.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Prinsenplein 2b, Langbroek
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

SJOELEN



QUARIJN

Sjoelen is een gezelschapsspel en sport, waarbij de spelers in drie beurten proberen 30 houten schijven door vier kleine gleufjes op het einde van de plank te schuiven.

De eerste keer wordt met alle schijven geschoven, de tweede en de derde keer met de schijven die nog niet in een vakje beland zijn.



De schijven krijgen het aantal punten van het vak waar ze in terechtgekomen zijn.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

SMALL GROUP TRAINING



DAILY-FIT

Small Group Training (outdoor) is trainen in een circuit-achtige vorm en in een groep van maximaal 8 personen.

Het voordeel daarvan is dat de trainer extra goed let op houding en techniek.

De trainingen zijn heel gevarieerd (elke week anders) maar bestaat vaak uit een HIIT-trainingsvorm. HIIT staat voor *High Intensity Interval Training*. Dit betekent kort (30 minuten) en intensief bewegen.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

SMALL GROUP TRAINING



WITHOUT LIMITS

Met de Small Group Trainingen van Without Limits ervaar jij exclusiviteit op het hoogste niveau.

Op 2 vaste momenten in de week werken jullie samen met een eigen performance coach/trainer naar het fysieke doel dat jullie voor ogen hebben.

Met minimaal 3 en maximaal 6 personen in een vaste groep ligt de focus op persoonlijke begeleiding met de dynamiek van een groep.

Functionele, uitdagende én afwisselende full body work-outs afgestemd op ieder zijn persoonlijke fysieke belastbaarheid.

Iedereen kan aan deze lessen deelnemen en op zijn of haar niveau alles uit de training halen op weg naar zijn of haar gestelde doelen.



Locatie: Sportschool Without Limits
De Langkamp 16, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 19 58 15 84
E-mail: info@without-limits.nl
Website: www.without-limits.nl

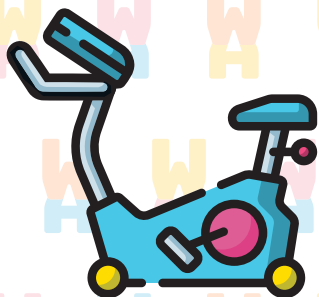
SPINFIT



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Een half uur spinning gecombineerd met een half uur krachttraining.

Conditie en kracht gecombineerd in één groepsles.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

WIJK
HUIJEF

SPINNING



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Wil je lekker uitzweten na een dag werken, veel calorieën verbranden en/of je uithoudingsvermogen verbeteren?

Dan is spinning een uitermate geschikte work-out voor jou.

Tijdens spinning fiets je in groepsverband op een speciale 'stilstaande fiets'.

De les vindt altijd plaats onder leiding van een gecertificeerde spinning-instructeur

in een opzwepende motiverende sfeer van muziek en verlichting.

De inhoud van de les wordt bepaald door de instructeur, maar de intensiteit kan je altijd zelf aanpassen aan je eigen niveau. Doordat de lessen variëren in tempo en weerstand is spinning geschikt voor sporters op elk niveau.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

WIJK
HUIJEF

SPINNING



DAILY-FIT

Spinning is een pittige, conditionele workout van 60 minuten op een soort van hometrainer.

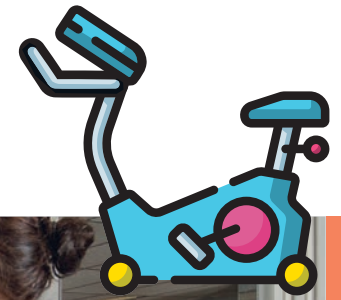
Houd je van hard werken en je in het zweet fietsen, dan is spinning echt iets voor jou. Wie er eenmaal aan begint, is vaak niet meer te stoppen. Ideaal voor de buitenfietser om de winter te overbruggen tot het zomer-fietsseizoen weer begint.

Daily-Fit heeft een aparte spinningzaal met professionele Kaiser spinbikes.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

SPIN&SHAPE



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Wil je naast het verbeteren van je conditie ook gericht je lichaam wat strakker en meer *in shape* krijgen? Dan is de combinatie van spinning- en shape-oefeningen zeker iets voor jou.

Met Spin&Shape combineer je driekwart Spinning met één kwart intensieve oefeningen, gericht op de BBB-zone: buik, billen en benen.

Voor de variatie gebruiken we af en toe hulpmiddelen, zoals gewichtjes, een fitnessbal of een elastische band.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

SPORTIEF WANDELEN



LEVITAS GYM & DANCE

Sportief wandelen is een laagdrempelige manier van bewegen in de vrije natuur.

Tijdens de trainingen wordt gewerkt aan de algemene loopconditie met tussendoor wat oefeningen voor bepaalde spiergroepen, de balans en de coördinatie. Dit alles lekker buiten met als hulpmiddelen of hindernissen alles wat we buiten tegenkomen zoals trappetjes, muren en hekjes.

Natuurlijk speelt gezelligheid een belangrijke rol. Sportief wandelen wordt gedaan om fitheid te verbeteren en fit te blijven, de beweeglijkheid te verbeteren en te behouden en de balans en coördinatie te verbeteren.



Locatie: Binnenstad Wijk bij Duurstede
Klooster Leuterstraat 17
Wijk bij Duurstede
E-mail: rooster@levitasgymdance.nl
Website: www.levitasgymdance.nl

STEPFIT



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Verwacht geen ingewikkelde pasjes of choreografie. Opzweepende cardio workout gecombineerd met spierversterkende oefeningen met gebruik van een step.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 12, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

SUPERSHAPE



FIT4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

De naam zegt het eigenlijk al: tijdens de shape-lessen draait het allemaal om het 'shapen' van je 'body'.

De Bodyshape is een *low impact* en de SuperShape is een *high impact* conditie-training op muziek, primair gericht op het vormen van een strakker lichaam.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 12, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

WIJK
MCIJEF

TAEKWONDO



CHOI DO KWAN

Taekwondo is een stijlvolle en veelzijdige zelfverdediging-vechtsport.

Taekwondo betekent letterlijk de manier van de voet en de vuist, maar het accent ligt op de voeten en de benen.

Taekwondo is een sport die op alle niveaus aantrekkelijk is; voor de recreant, voor de wedstrijdssporter, maar ook voor de topsporter.

Taekwondo leent zich dan ook uitstekend voor het verbeteren van de lichamelijke conditie, zelfvertrouwen, lenigheid, coördinatie, discipline en respect. Taekwondo is voor jong en oud.



Locatie: Gymzaal van het Revius
Remus 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon:
Sylvestro van der Kooye
Telefoonnummer: 06 - 15 51 01 10
E-mail: choidokwan@hotmail.com
Website: www.choidokwan.nl

WIJK
MCIJEF

TAFELTENNIS



TAFELTENNISVERENIGING EFFECT

Tafeltennis of pingpong is een sport waarbij twee of vier spelers een licht en hol balletje met een *batje* heen en weer slaan over een tafel met een net in het midden.

Het doel van dit spel is de bal over het net te slaan op de tafelhelft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal niet correct of helemaal niet kan terugslaan.

Bij Tafeltennisvereniging Effect kun je zowel in competitieverband als recreatief komen tafeltennissen.



Locatie: Sporthal 2
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
E-mail: secretaris@ttv-effect.nl
Website: www.ttv-effect.nl

WIJK
ACTIEF

TAFELTENNIS



STICHTING BINDING

Gewoon gezellig een balletje slaan en geen deelname aan wedstrijden. Tafeltennis is een leuke activiteit op het niveau dat u zelf aankunt.

Speel je met iemand die aanmerkelijk sterker is dan speelt deze zo dat jij ook aan spelen toekomt en niet van de tafel wordt geslagen. Op deze manier is het voor alle spelers leuk maar vooral ook gezellig.

Om iedereen regelmatig te laten spelen wordt er veel gedubbeld.

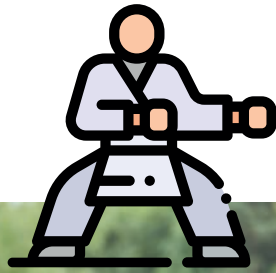
Tafeltennis is een sport waarbij bijna alle spieren van het lichaam worden gebruikt waardoor het zeker ook een goede conditietraining is.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Erik Harmsen
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

WIJK
ACTIEF

TAI CHI CHUAN



SAMEN VANUIT JEZELF

Tai chi chuan (*Taijiquan*) is een Chinese interne krijgskunst gebaseerd op de Taiji-filosofie.

Tai chi chuan kent diverse stijlen zoals: Chen, Yang, Sun, Wu en de Shaolin Rou Quan. Binnen deze stijlen zijn weer vele verschijningsvormen.

Traditioneel beoefenen mensen tai chi chuan als een gevechtscunst, met zijn zachte bewegingen en snelle, explosieve aspecten met of zonder wapens.

Tai chi chuan bestaat uit verschillende elementen, want tai chi chuan is meer dan langzame vloeiende bewegingen.

Qigong, meditatie, kennis van de Chinese filosofie en de traditionele Chinese geneeskunde zijn onderdelen van het leren van traditionele tai chi chuan.



Locatie: Gymzaal
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 06 - 38 40 07 00
E-mail: paul@taichi-reiki.nl
Website: www.samenvanuitjezelf.nl

TENNIS



TENNIS EN PADELVERENIGING UITWIJK

Heb je altijd al eens willen leren tennis-sen, of wil je het opnieuw oppakken?

Onze tennisclub heeft 7 winterharde tennisbanen, dus je speelt het hele jaar rond. TV Uitwijk heeft een grote groep vrijwilligers die activiteiten en toernooien organiseert zoals de clubkampioenschappen en het open toernooi, maar ook dagtoernooitjes zoals het thuisblijverstoernooi, bokkentoernooi of het pink ladytoernooi.

Daarnaast hebben we elke week een toss-avond en inloopochtenden waarvoor je je niet hoeft aan te melden en waaraan je dus altijd zo mee kunt doen.

Iedereen doet hieraan mee, van beginnende tot ervaren leden. Een leuke manier om elkaar beter te leren kennen!



Locatie: Tennisvelden
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@tvuitwijk.nl
Website: www.tvuitwijk.nl

TENNIS



TENNISCLUB DE KAMP

Lekker ongestoord tennissen zonder dat je meteen van de baan gehaald wordt door de volgende groep spelers? Bij TC de Kamp zijn we niet echt gewend om af te hangen.

Er is altijd wel een moment in de week waarop het rustig is, en je ongestoord jouw partij kunt afspelen.

Ben je nieuw met deze sport? Dan hebben we een tennisleraar die jou in een rap tempo kan laten genieten van het spel. Kijk op onze website voor de mogelijkheden voor introductielessen.

TC de Kamp is een recreatieve vereniging waarbij het plezier met elkaar en in het spel op de eerste plaats staat.



Locatie: Sportpark de Kamp
Overijnseveld 7, Cothen
Contactpersoon: Harold van Maasackers
E-mail: ledenadministratie@tcdekamp.nl
Website: www.tcdekamp.nl

TENNIS



SVL TENNIS

SVL is een gezellige tennisclub voor beginners, recreanten en competitieplayers. Doel is tennisplesier te beleven voor elke leeftijd en speelsterkte. Sinds 2021 groeit de jeugdafdeling als kool.

Er zijn ruime mogelijkheden om vrij te tennissen op drie kunstgrasbanen met verlichting. Er is een mooie kantine met dakterras.

Wil je kennis maken met SVL Tennis, dan ben je van harte welkom. Je mag een maand op proef tennissen voordat je de keuze voor een eventueel lidmaatschap maakt.

Kom ook eens vrijblijvend meedoen of kijken op de toss-tijden.



Locatie: Sportpark Oranjarahof
Alexanderdreef 16, Langbroek
Contactpersoon: Jon de Gier
E-mail: secretaris@svl-tennis.nl
Website: www.svl-omni.nl

TRAINING BIJ ONCOLOGISCHE KLACHTEN

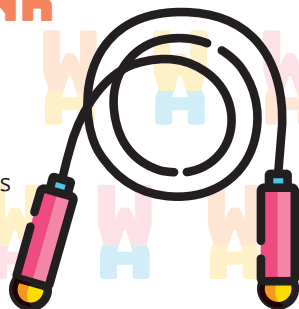


FYSIOTHERAPIE WEUSTINK

Mensen die kanker (gehad) hebben worden vaak gehinderd door vermoeidheid, verminderde conditie en spierkracht waardoor dagelijks functioneren, sporten en werken gehinderd worden.

Je bouwt geleidelijk de duur en kracht van de (sport)activiteiten uit. Zo zorgen we samen voor een betere lichamelijke belastbaarheid, voor meer kracht, conditie, mobiliteit en vitaliteit.

De therapie richt zich op persoonlijke doelen en beweegadvies op maat.



fysiotherapie
weustink 

Locatie: Fysiopraktijk Weustink
Klooster Leuterstraat 24
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tom Weustink
Telefoonnummer: 0343 - 57 18 57
E-mail: info@fysioweustink.nl
Website: www.fysioweustink.nl

WIJK
ACTIEF

TRAINING VOOR MENSEN MET NAH



FYSIOTHERAPIE WEUSTINK

Voor mensen met NAH behoort regulier sporten niet altijd tot de mogelijkheden. Juist ook voor hen is het van groot belang dat spierkracht, conditie en balans zo optimaal mogelijk zijn.

Onder leiding van een fysiotherapeut is er gelegenheid te bewegen op het juiste niveau. Dit is voor iedereen weer anders, dus is individuele benadering wel het uitgangspunt.

De training is echter groepsgewijs wat het plezier en de gezelligheid vergroot.



fysiotherapie
weustink 

Locatie: Fysiopraktijk Weustink
Klooster Leuterstraat 24
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Tom Weustink
Telefoonnummer: 0343 - 57 18 57
E-mail: info@fysioweustink.nl
Website: www.fysioweustink.nl

WIJK
ACTIEF

TRIMHOCKEY 45+



HOCKEYVERENIGING DORSTETI

Wil je bewegen en verder geen verplichtingen, dan is trimhockey iets voor jou. Iedereen, man of vrouw, is welkom.

Trimhockey organiseren we eens per week. Het is laagdrempelig, veilig en gezellig. Er is geen competitie.



Locatie: Hockeyvereniging Dorsteti
Sportcomplex Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13b, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Ingeborg Blaauw
Telefoonnummer: 0343 - 59 10 11
E-mail: communicatie@dorsteti.nl
Website: www.dorsteti.nl

VINYASA YOGA



DAILY-FIT

Deze les is erop gericht om je kracht en flexibiliteit te trainen, je energie te laten stromen en in contact te zijn met je kern en je lichaam.

Een krachtige manier om jezelf te aarden voordat de dag haar vorm heeft aangenomen en vanuit die gronding in regie te zijn, om meer rust en ruimte te ervaren.

We werken met een combinatie van stretch-, power- en relaxhoudingen, gecentreerd rond een thema. De les is toegankelijk voor alle niveaus.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

VOETBALLEN



SVF COTHEN

Sportvereniging Fortissimo SVF Cothen biedt voetbal in alle leeftijdscategorieën; van de allerjongsten (vanaf 4 jaar) tot de Krasse Knarren en het Walking Football.

Onze vereniging draait op vrijwilligers, dit maakt SVF een betrokken dorpsvereniging.

Wil je lid worden, meld je dan aan via onze pagina Lid worden!

Wil je eerst een keer komen kijken dan kan dat natuurlijk ook!



Locatie: Voetbalvelden SVF
Overijnseveld 5, Cothen
E-mail: voetbalzaken@svfcothen.nl
Website: www.svfcothen.nl

VOLLEYBAL

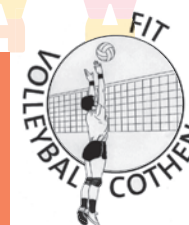
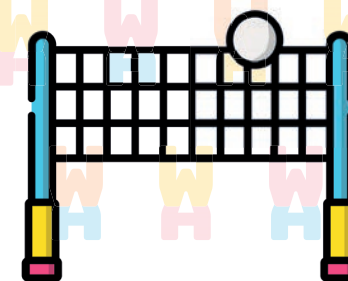


VOLLEYBALVERENIGING FIT

Wij zijn een recreatieve volleybalvereniging. Onze doelgroep is dames en heren vanaf 18 jaar.

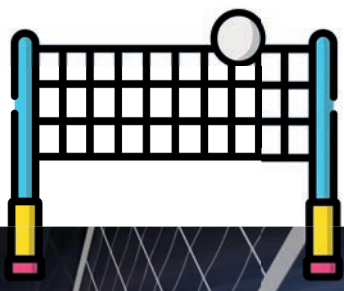
Plezier in het spel staat bij ons voorop, al kan het er behoorlijk fanatiek aan toe gaan. Onze leden kunnen meespelen in een competitie of alleen trainen.

Belangstellenden mogen altijd drie keer gratis meetrainen. Gespeeld wordt op recreatieniveau bij de Nevobo.



Locatie: Sporthal 'De Rijnsloot'
Kersenakker 29, Cothen
Contactpersoon: Bertjan de With
Telefoonnummer: 06 - 81 42 12 26
E-mail: bestuur@fitvolleybal.nl
Website: www.fitvolleybal.nl

VOLLEYBAL



VOLLEYBALVERENIGING BOURGONDIË

Bourgondië is een gezellige volleybalvereniging in Wijk bij Duurstede en bestaat uit ruim 120 leden, variërend van Cool Moves Volley tot 60+’ers.

De competitieteams van Bourgondië (jeugd en senioren) spelen in de NeVoBo-competitie van regio West.

Ook de recreanten zijn actieve leden van de vereniging, uitkomend in de recreantencompetitie.

Er is dus veel diversiteit in doelstelling en spelbeleving. Naast volleybal is er bij Bourgondië ook aandacht voor het verenigingsgevoel door het organiseren van veel verschillende activiteiten.



BOURGONDIË

Locatie: Sporthal 2
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@bourgondie.net
Website: www.bourgondie.net

WIJK BALANS & SPEL



SBS SPORT

Sporten en bewegen voor senioren. Samen werken aan meer vitaliteit, zelfstandigheid en minder zorg.

Ook als je ouder wordt, wil je zo lang mogelijk zelfstandig de dagelijkse dingen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk om onder begeleiding te bewegen.

Dit beweegaanbod vermindert het risico op vallen met 15 tot 60%.

Onder deskundige begeleiding worden de trainingen uitgevoerd op jouw eigen niveau en in jouw eigen tempo.

De training wordt binnen in de sporthal gegeven waarbij aandacht is voor Kracht - Balans - Spel - Beweging en Saamhorigheid.



Locatie: Sporthal 2
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 15a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Pieter Barte
Telefoonnummer: 06 - 11 35 75 42
E-mail: pbarte@hotmail.nl
Website: www.sbssport.site

WIJK FIT VOOR MENSEN MET HERSENLETSEL



STICHTING BINDING

De doelgroep voor deze activiteit zijn mensen met niet aangeboren hersenletsel en/of mensen die in een sportomgeving zonder veel prikkels en met veel persoonlijke aandacht willen sporten.

Je moet in staat zijn om zelfstandig minimaal 15 meter te kunnen lopen. In de training komen aspecten zoals kracht, coordinatie, balans etc. aan bod.

De training bestaat uit 5 oefeningen in tweetallen. Per oefening wordt elke deelnemer 3 minuten actief getraind. Daarna start er een parcours van zo'n 7 á 8 oefeningen.

Elke training wordt afgesloten met een groepsspel.

De oefeningen worden begeleid door opgeleide trainers.



Locatie: Gymzaal
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 16, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Pieter Barte
Telefoonnummer: 06 - 11 35 75 42
E-mail: pbarte@hotmail.nl
Website: www.stichting-binding.nl

WIJK LOOPT



SBS SPORT

Sporten en bewegen voor senioren.

"In Wijk Bij Duurstede staan we stevig op de benen en vallen we niet".

Gezellige training buiten op het kunstgrasveld. Training waarbij aandacht is voor Valpreventie - Kracht - Balans - Wandelen - Spel - Bewegen en Saamhorigheid.

Onder deskundige begeleiding worden de trainingen uitgevoerd op jouw eigen niveau en in jouw eigen tempo.



Locatie: Kunstgrasveld CDW
Sportpark Mariënhoeve
Lekdijk Oost 12, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Pieter Barte
Telefoonnummer: 06 - 11 35 75 42
E-mail: pbarte@hotmail.nl
Website: www.sbssport.site

XCORE



DAILY-FIT

'xCore' is een afkorting voor 'eXtreme Core'. Een core-training wil zeggen dat je voornamelijk jouw natuurlijke corset, ofwel je buik- en rugspieren, traint.

Je krijgt door middel van xCore-training niet alleen een strakker lijf, maar je voelt je na een training vol power ook voldaan en energiek! Deze les duurt 45 minuten.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

XCORE



FIT BIJ DUURSTED E

'xCore' staat voor eXtreme Core Training en is een workout met een buis gevuld met grit, waarmee je optimaal calorieën verbrandt.

Aan het begin en het eind van elke beweging zorgt de buis voor een extra belasting op spier- en bindweefsel door het hele lichaam. xCore is de enige staande core-training waar je naast supersterke buik- en rugspieren ook cardio traint!

De workout bestaat uit eenvoudige bewegingen op de beste beats, waardoor deze training voor iedereen geschikt is.

Na een les xCore voel je je voldaan en energiek, waardoor je al meteen uitkijkt naar de volgende les!



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

YIN/NIDRA YOGA



DAILY-FIT

De eerste helft van de les bestaat uit yin yoga, gericht op het ontspannen van zoveel mogelijk spieren.

Vanuit die ontspanning wordt de overgang gemaakt naar het tweede deel van de les, waarbij nidra yoga wordt beoefend. Bij nidra yoga wordt het bewustzijn tussen waken en slapen gebracht: een diepe ontspanningssessie waarin je je bewust bent van alles om je heen en die gelijk staat aan vier uur slaap.

Een yin/nidra yogales biedt een kalme en ontspannen *body&mind*-ervaring.

daily fit
samen met Wijk bij Duurstede

Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

YIN YOGA



DAILY-FIT

Yin yoga is een rustige en meditatieve yogastijl.

Door twee tot vijf minuten in één (liggende of zittende) houding te blijven, worden niet alleen spieren, maar ook bindweefsel en gewrichten aangesproken. Dit zorgt voor onderhoud en gezond houden van spieren, botten en gewrichten.

Geschikt voor elk niveau - Meditatieve vorm van yoga - Langer in houdingen blijven - Soepel houden van spieren en bindweefsel.

daily fit
samen met Wijk bij Duurstede

Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

YIN YOGA



PILAGO

Yin yoga is op dit moment erg populair. Het richt zich op het bindweefsel en de gewrichten in het gebied waar je de rek voelt. Bindweefsel en gewrichten zijn in de Chinese geneeskunde *yin*, omdat ze niet elastisch en hard zijn.

Spijeren zijn in de Chinese geneeskunde *yang*, omdat ze elastisch en zacht zijn. De houdingen zijn voor het versterken en versoepelen van bindweefsel en gewrichten.

Ze maken dieperliggende spieren en het bekkengebied soepel. Het is vooral een fijne lichaamsbeweging voor wie een zittend beroep heeft en voor mensen die veel *yang* bezigheden hebben.

Je leert op een rustige veilige manier je grenzen te verkennen en te verleggen.



Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl

YIN-DO YOGA



PILAGO

De yin-do yoga werkt met alle vijf elementen om je lichaam en geest in een natuurlijk ritme te brengen. Het zal je veerkracht geven als je leven wat lastiger wordt en je zult meer van de reis van je leven genieten.

Het inrichten vanuit de vijf elementen geeft je richting en succes voor alles wat je wilt ondernemen en niet te vergeten heel veel vreugde.

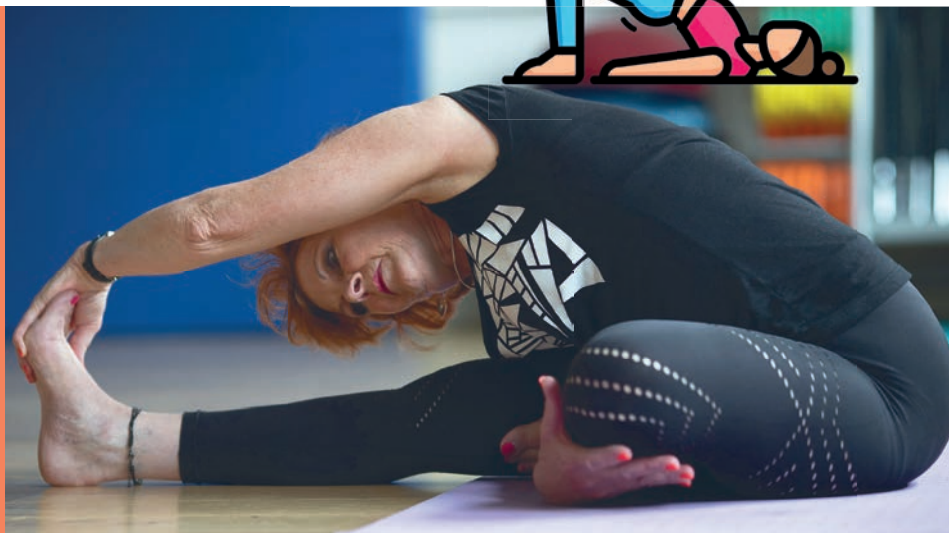
Tijdens de yin-do lessen is het niet de bedoeling dat je ingewikkelde houdingen aanneemt. Er zijn altijd aanpassingen mogelijk om het toch uit te kunnen voeren.

Niet iedereen zit namelijk hetzelfde in elkaar. Op de juiste wijze je houdingen en strekkingen uitvoeren is het belangrijkste, zonder je lichaam te forceren.



Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl

YOGA



FIT 4 ALL FYSIOTHERAPIE & SPORT

Yoga bij Fit4all is een dynamische vorm van bewegen waarbij fysieke houdingen direct na elkaar uitgevoerd worden, ondersteund door een gerichte ademhaling.

Diverse losse oefeningen vormen samen een serie bewegingen, die per les verschillen. Net als bij pilates staan de beheersing, soepelheid, coördinatie en uitvoering bij yoga centraal.

Hierdoor ligt de aandacht op de kwaliteit van bewegen wat wordt gecombineerd met een inspanning gericht op onder andere kracht en souplesse, lenigheid, balans, ademhaling en ontspanning.



Locatie: Fit4all Fysiotherapie & Sport
Zandweg 13, Wijk bij Duurstede
Prinsenplein 2b, Langbroek
Telefoonnummer: 0343 - 43 11 11
E-mail: fit@fit4all.nl
Website: www.fit4all.nl

YOGA



FIT BIJ DUURSTEDE

Yoga is dé perfecte les als je op zoek bent naar rust, ontspanning en balans! Maar ook als je leniger en krachtiger wilt worden of je ademhaling wilt verbeteren is yoga iets voor jou.

Tijdens de yogales voer je bewegingen uit op een laag tempo. Door het afwisselen van statische houdingen en bewegingen verbeter je jouw concentratie, flexibiliteit en vermindert de stijfheid in je lichaam.



Je zult merken dat je soepeler kan bewegen en meer rust ervaart in het drukke dagelijkse leven.

Breng jouw lichaam en geest in balans met yoga.



Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

YOGA



STICHTING BINDING

Yoga is voor iedereen, die zich lichamelijk en geestelijk wil ontspannen.

De lessen zijn gebaseerd op oefening en lichaamshouding, die moeten leiden tot een souplesse van het lichaam. Een belangrijke oefening bij yoga is de ademhaling.



BINDING
HELPT MEEDOEN!

Locatie: Stichting Binding
Veldoven 57, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: M. Gielink
Telefoonnummer: 06 - 18 46 47 67
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

YOGA & MEDITATIE VOOR SENIOREN



YOGAPRAKTIJK THE JOY OF YOGA

Op de donderdagochtenden is er een speciale yoga & meditatiegroep voor senioren. Maar ook voor iedereen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is. En voor hen die een reguliere les als te zwaar ervaren.

De oefeningen worden zo aangepast dat iedereen mee kan doen. Zo nodig wordt gebruik gemaakt van een stoel.



Locatie: Hockeyvereniging Dorsteti
Sportcomplex Mariënhoeve
Lekdijk Oost 13b, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Judith Bouwhuis
Telefoonnummer: 06 - 12 61 24 88
E-mail: info@thejoyofyoga.nl
Website: www.thejoyofyoga.nl

ZOMER YOGA



PILAGO

We geven ook les in de zomer, het is alleen een verrassing welke yoga je krijgt.



Locatie: Pilago
Keulenaar 44, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Christel
Telefoonnummer: 06 - 22 68 43 80
E-mail: christel@pilago.nl
Website: www.pilago.nl

ZUMBA



DAILY-FIT

Zumba is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinmuziek, zoals salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, maar ook flamenco en hip hop.

Zumba kent geen moeilijke choreografie en is dus heel geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen en toch een complete work-out volgen.



Bijkomend voordeel is dat zumba je goed kan helpen om gewicht kwijt te raken. Al na een paar weken voel je verbetering aan je taille en dijbenen. Maar zumba is vooral leuk, gemakkelijk en effectief. Iedere les geeft een feestgevoel.

Deze les duurt 45 minuten.



Locatie: Sportschool Daily-Fit
Lekdijk Oost 13a, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 76 01 60
E-mail: info@daily-fit.nl
Website: www.daily-fit.nl

ZUMBA



FIT BIJ DUURSTED E

Kan jij helemaal losgaan op muziek en wil je je graag fitter en energiever voelen? Dan is zumba zeker iets voor jou!

Zumba is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans en kent geen moeilijke choreografie. Er wordt gedanst op wereld- en latinmuziek, zoals salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, maar ook flamenco en hip hop. Deze groepsles is geschikt voor iedereen

die van swingende muziek houdt en graag aan zijn of haar conditie wilt werken.

Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen en toch een complete work-out volgen.

Van iedere les wordt een feestje gemaakt, waardoor je al meteen zin krijgt in de volgende les!

**FIT BIJ
DUURSTED E**

Locatie: Sportschool Fit bij Duurstede
Frankenweg 2c, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 75 06 50
E-mail: info@fitbijduurstede.nl
Website: www.fitbijduurstede.nl

**WIJK
ALTIJF**

SPORT, CULTUUR & NATUUR
IN COTHEN, LANGBROEK
EN WIJK BIJ DUURSTED E



DE CULTUURCOACH



Colinda Bongers, cultuurcoach van Bibliotheek Z-O-U-T in Wijk bij Duurstede

Cultuurcoach Colinda Bongers stimuleert actieve kunst- en cultuurparticipatie binnen de gemeente Wijk bij Duurstede. Ze zorgt ervoor dat mensen (jong en oud) daarmee in aanraking komen en is op de hoogte van actuele thema's die spelen op het gebied van kunst- en cultuurontwikkeling.

De cultuurcoach staat midden in het culturele veld en doet o.a. het volgende:

- stimuleren van zoveel mogelijk samenwerken in de culturele sector;
- adviseren en verbindingen leggen tussen organisaties en initiatiefnemers;
- zorgen voor uitwisseling van kennis tussen professionele en amateurorganisaties;
- vraag en aanbod bijeenbrengen;
- initiatieven nemen om kennisverrijking en netwerkvorming te stimuleren;
- begeleiden en coachen van projecten.

Kortom, het realiseren van een gedegen kunst- en culturaanbod om daarmee zoveel mogelijk mensen in aanraking te laten komen met cultuur en hun culturele omgeving.

Heb je vragen, opmerkingen of gewoon zin in een praatje?

Neem dan contact op met Colinda Bongers, cultuurcoach van Bibliotheek Z-O-U-T.

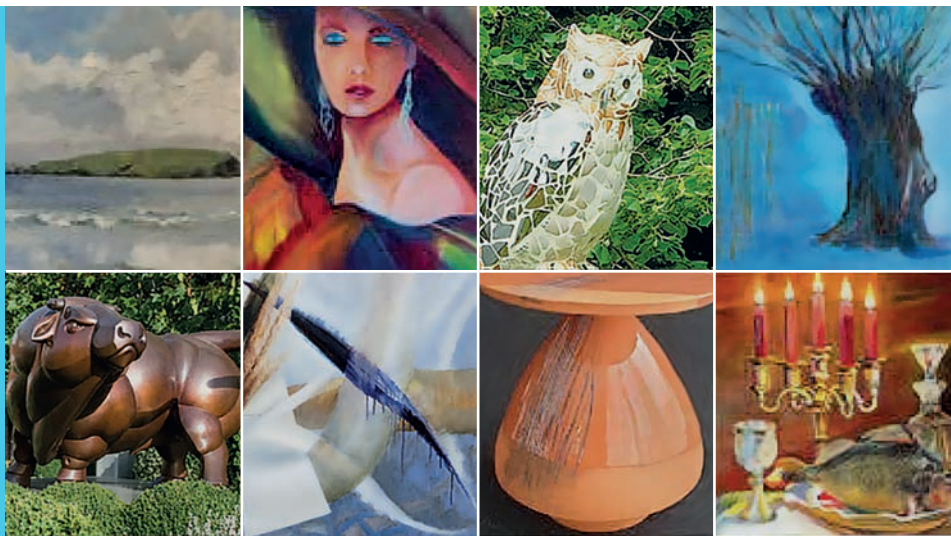
E-mail: cultuurcoachwbd@bibliotheekzout.nl Telefoon: 06 12 89 46 13

CULTUUR

**WAT VIND JIJ
INTERESSANT?
ONTDEK HET MET
WIJKACTIEF!**

Activiteiten voor 55-plussers
op het gebied van cultuur

ATELIERROUTE



STICHTING CULTURELE REGIO

Stichting Culturele Regio organiseert ieder jaar een atelierroute. Je kunt dan kunst bekijken en kennismaken met kunstenaars in Wijk bij Duurstede, Cothen, Langbroek en Werkhoven.



Locatie: Verspreid over de drie dorpskernen
Contactpersoon: Henk Drok
Amersfoortseweg 98, Doorn
Telefoonnummer: 06 - 45 31 95 22
E-mail: info@cultureleregio.nl
Website: www.cultureleregio.nl

BINGO



STICHTING BINDING

Bingo is bij uitstek gezond voor de hersenen. Zij worden getraind doordat je moet luisteren, vervolgens het juiste nummer moet dichtschuiven en tijdig moet aangeven dat je plankje vol zit.

Tijdens de wintermaanden is er elke tweede én derde woensdag van de maand een spannende bingomiddag in Wijk bij Duurstede en Cothen. In Langbroek zijn er maandelijks bingomiddagen.

In zowel Cothen als Langbroek kunt u aansluitend een warme maaltijd nuttigen.

De bingo wordt gehouden op de volgende locaties van Stichting Binding:
Gansfort 4 in Wijk bij Duurstede
C.B. Kentiestraat 2 in Cothen
Prinsenplein 3 in Langbroek



Locatie: Stichting Binding
Contactpersoon:
Monique van den Oetelaar
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

BINGO



QUARIJN

Kom jij bingo spelen? Bingo is een spel voor meerdere spelers, waarbij iedere speler een formulier met getallen heeft, die kunnen worden weggestreept wanneer het getal, dat wordt getrokken door de spelleider, op dit formulier staat.

Is je formulier vol dan heb je bingo en maak je kans op leuke prijzen.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon:
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
[/ewoud-en-elisabeth-gasthuis](http://ewoud-en-elisabeth-gasthuis)

BLUES ERVAREN

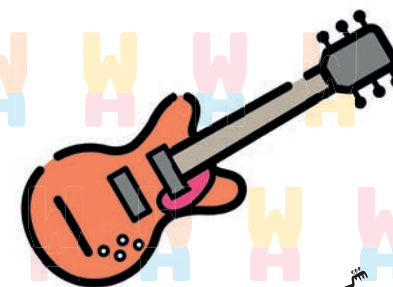


BLUESINWIJK

Blues in Wijk is opgericht in 2009 en bestaat uit een stel enthousiaste bluesliefhebbers.

Wij organiseren jaarlijks zo ongeveer 10 bluesevenementen in onder andere Theater Calypso, horecagelegenheden, in woonkamers en op buitenpodia.

In je eigen stad genieten van mooie blues, dat is het motto.



BLUESinWIKJ



Locatie: Binnenstad Wijk bij Duurstede
Markt 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Arie Verheul
Telefoonnummer: 06 - 21 13 25 60
E-mail: info@bluesinwijk.nl
Website: www.bluesinwijk.nl

COMPUTERCURSUS (BASIS)



BIBLIOTHEEK Z-O-U-T

Beter leren omgaan met een computer of tablet? Leren appen? Dat kan met Klik&Tik.

Wat leer je bij deze cursus? Steeds meer zaken moet je via de computer en internet regelen. Denk maar aan bankzaken, de belastingaangifte, werk zoeken of spullen kopen.

Als je geen of heel weinig kennis van de computer hebt en internet iets onbekends voor je is, dan is deze cursus Klik&Tik voor jou.



Je hebt de keuze om de cursus zelfstandig of met begeleiding in de Bibliotheek te volgen. Voor elke cursus die je succesvol hebt afgerond, krijg je een certificaat.

de Bibliotheek
Z-O-U-T

Locatie: De Bibliotheek
Karel de Grotestraat 30, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 0343 - 57 22 88
E-mail: wijkbijduurstede@bibliotheekzout.nl
Website: www.bibliotheekzout.nl

CREAMIDDAGEN



STICHTING BINDING

Elke dinsdagmiddag kun je bij ons binnenlopen. Dit kan zijn voor een spelletje (o.a. rummikuppen), een praatje of bijvoorbeeld handwerken (borduren, breien, haken, diamond painting, wenskaarten).

De materialen hiervoor worden gratis ter beschikking gesteld. Dit kan omdat de gemaakte artikelen 2 keer per jaar via een speciale markt worden verkocht. Van de opbrengst worden dan weer gezellige middagen georganiseerd.



Een middag om elkaar te ontmoeten en nieuwe contacten op te bouwen.

STICHTING
BINDING
HELPT MEEDOEN!

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: G. van Koten
Telefoonnummer: 0343 - 57 53 29
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

DIGITAAL CAFÉ



STICHTING BINDING

Elke week op woensdagmiddag kun je hier terecht met al je digitale vragen.

Als je jouw computer, tablet, iPad, tablet, smartphone of e-reader meebrengt dan kunnen de vrijwilligers jou beter verder helpen.

De toegang van het Digitaal Café is gratis.



BINDING
ONAFHANKELIJK
HELP MEEDOEN!

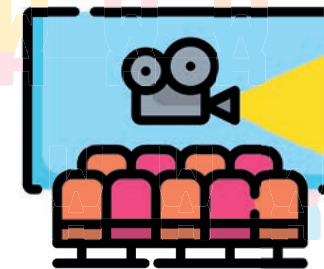
Locatie: Plein Gemeentehuis
Karel de Grotestraat 30, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Wilma de Sain
Telefoonnummer: 06 - 53 89 15 37
E-mail: lcbinding1@outlook.com
Website: www.stichting-binding.nl

FILMMIDDAG



QUARIJN

Kom gezellig elke tweede donderdag van de maand langs in het Ewoud en Elisabeth Gasthuis om gezamenlijk een film te kijken.



QuaRijn
Dichtbij in zorg

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

GLAS IN LOOD EN TIFFANY



GLASDESIGN WIJK

Je kunt glas-in-lood- en Tiffany-workshops volgen bij Glasdesign Wijk.

Het is echt heel erg leuk om eens kennis te maken met dit oude ambacht. Als je zelf een raam of raamhanger hebt gemaakt, ga je ineens met heel andere ogen kijken naar de mooie oude glas-in-loodramen die je in huizen en kerken ziet.

Ik begeleid je van het begin tot het eind in groepen van maximaal 4 mensen. Gezellig en leuk, ook intensief!



Heb je een lichamelijke beperking, laat het dan even weten, dan kijken we wat er mogelijk is.

Locatie: Glasdesign Wijk
Karolingersweg 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Hella Biemans
Telefoonnummer: 06 - 10 46 89 87
E-mail: hella@glasdesignwijk.nl
Website: www.glasdesignwijk.nl

HANDWERKEN



QUARIJN

Handwerken als meditatie? Ja hoor!
Haken, breien, borduren, weven en naaien blijken de nieuwe yoga te zijn.

Als je de techniek doorhebt is handwerken super ontspannend. De ritmische, herhaaldelijke beweging geeft een meditatief gevoel doordat je met je gedachten bij je handwerk bent en niet bij de problemen van alledag.



Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
[/ewoud-en-elisabeth-gasthuis](http://ewoud-en-elisabeth-gasthuis.nl)

QuaRijn
Dichtbij in zorg

HISTORISCHE VAARTUIGEN KIJKEN



LEKKODAGEN

Het mooiste en gezelligste maritieme evenement van Nederland voor historische vaartuigen die te vinden waren op de Nederlandse wateren in de eerste helft van de vorige eeuw.

Dit evenement vindt ieder jaar plaats in het laatste weekend van september.



Locatie: Stadshaven
Havenweg, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Rob de Wit
E-mail: info@lekkodagen.nl
Website: www.lekkodagen.nl

INPAKKEN



GALERIE SOMMER

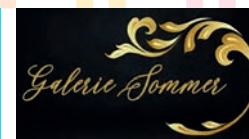
Inpakworkshops door 'Gippy Presents'

Tijdens deze workshop ga je cadeautjes inpakken op verschillende manieren: cadeauzakjes maken, een boek met extra omslag en lastige vormen inpakken.

De materialen die worden gebruikt zijn zeer bijzonder en origineel.



Locatie: Galerie Sommer
Veldpoortstraat 18, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Maaïke Sommer
Telefoonnummer: 06 - 43 01 16 51
E-mail: maaiquesommer@hotmail.com
Website: www.galeriesommer.nl





STICHTING BINDING

Vrouwenkoor Confetti is een koor in Wijk bij Duurstede dat uit een groeiend aantal sopranen, mezzo's en alten bestaat.

Houd je van zingen en wil je een keer komen kijken? Dat kan altijd. We repeteren in het Ewoud & Elisabeth Gasthuis.



Locatie: Ewoud & Elisabeth gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Jacqueline Beekes
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: j.d.beekes@gmail.com
Website: www.stichting-binding.nl



SMARTLAPPENKOOR TRANEN MET TUITEN

Tranen met Tuiten is een koor dat smartlappen en levensliederen zingt. De leden van het koor komen inmiddels uit een wijde omgeving zoals Doorn, Driebergen, Zeist, Nieuwegein, Wijk bij Duurstede, Cothen, Leersum, Maarn, De Bilt en natuurlijk Langbroek.

Tranen met Tuiten is een graag geziene gast in verzorgingshuizen, Kerstmarkten

en op verschillende festivals. Incidenteel wordt opgetreden op bruiloften of andere evenementen.

Kortom, een smartlappenkoor om serieus te nemen, al gaat het voornamelijk om het plezier in het samen zingen! Hou je van zingen? Kom dan een keer langs!



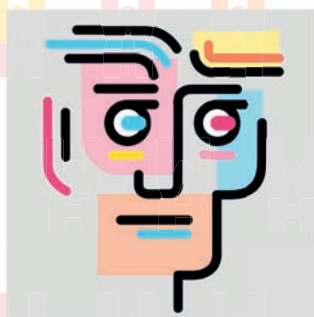
Locatie: Dorpshuis 'De Toekomst'
Prinsenplein 3, Langbroek
Contactpersoon: Tineke Reedijk
Telefoonnummer: 06 - 50 68 51 37
E-mail: secretaris@tranenmettuiten.com
Website: www.tranenmettuiten.com

KUNST KIJKEN EN KOPEN



STICHTING CULTURELE REGIO

Ieder jaar organiseert Stichting Culturele Regio 'Art Dorestad', een kunstmarkt in het centrum van Wijk bij Duurstede met zo'n 45 tot 50 kramen.



Culturele regio
Utrechtse Heuvelrug
Wijk bij Duurstede
Rhenen

Locatie: Centrum Wijk bij Duurstede
Markt 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Henk Drok
Telefoonnummer: 06 - 45 31 95 22
E-mail: info@cultureleregio.nl
Website: www.cultureleregio.nl

MANDALA TEKENEN



QUARIJN

Een mandala is rond van vorm, bestaat uit meerdere cirkels met zich herhalende vormen en heeft vaak een spirituele betekenis.

Het woord *mandala* is afkomstig uit het Sanskriet en betekent 'cirkel'.

Voor veel mensen is het tekenen van mandala's een goede methode om zichzelf te centreren en zich uit te drukken.



Om zelf een mandala te tekenen maak je een sjabloon van concentrische cirkels, en experimenteer je vervolgens met het toevoegen van organische vormen en geometrische patronen.

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
[/ewoud-en-elisabeth-gasthuis](http://ewoud-en-elisabeth-gasthuis)

QuaRijn
Dichtbij in zorg

MUZIEK



PUUR WIJKS

Elk jaar vindt er een uniek eendaags festival plaats in het centrum van Wijk bij Duurstede!

Op diverse locaties in de binnenstad staat de middag in het teken van muziek en gezelligheid, waarin gezongen en meegezongen kan worden.

Laagdrempelig voor deelnemers en publiek, maar ook voor fijnproevers van (zang)kunst op hoog niveau.



Locatie: Binnenstad Wijk bij Duurstede
Markt 4, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@puurwijks.nl
Website: www.puurwijks.nl

OPEN ATELIER



WIJKS ATELIER

Het Open Atelier is bedoeld voor mensen die zelfstandig willen werken en dat graag in gezelschap van anderen doen.

Wij bieden de mogelijkheid om van ons atelier gebruik te maken. Het is bedoeld om elkaar te stimuleren en te ontwikkelen, waarbij het plezier van samen schilderen belangrijk is.



Kijk op de website van het Wijk Atelier voor de dagen en mogelijkheden. Het Open Atelier is een jaarcurcus.

Locatie: Feuniksgebouw (2e verdieping)
Walplantsoen 14, Wijk bij Duurstede
E-mail: cursus@wijkatelier.nl
Website: www.wijkatelier.nl

Wijk Atelier

ORKEST



MUZIEKVERENIGING CONCORDIA

Sinds 2015 staat het orkest onder de bezielende leiding van dirigent Ruud van de Laar.

Het repertoire laat zich omschrijven als breed. Muziek uit films en musicals wordt bijvoorbeeld afgewisseld met popmuziek. Ook gaat het orkest 'terug naar de oorsprong' door marsmuziek te spelen en waagt men zich aan licht klassieke stukken.

Dat bij elkaar maakt het repertoire niet alleen breed, maar ook divers.

Het betreft een harmonieorkest, maar naast de traditionele instrumenten als klarinet, trompet, saxofoon en percussie zijn ook andere instrumenten welkom.

Er wordt niet gemarcheerd. Optredens zijn op een vaste plek.



Locatie: Muziektheater
Rijnstraat 3, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Lonneke van Dam
Telefoonnummer: 06 - 14 55 71 10
E-mail: info@harmonie-concordia.nl
Website: www.harmonie-concordia.nl

PIANOLES



MUZIEKCENTRUM MAESTRO

Wil je als jongere of volwassene beginnen met pianoles of wil je herintreden? Dan kun je daarvoor bij ons terecht.

Om te proberen of pianoles iets voor je is, kun je beginnen met vier lessen 'Start to play piano'.

Lesdag en lestijd worden in overleg met Jacqueline afgesproken.



Muziekcentrum
Maestro

Locatie: De Geer
Bacchus 2, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Jacqueline Stark
Telefoonnummer: 06 - 49 61 45 42
E-mail: jacqueline@muziek-maestro.nl
Website: www.muziek-maestro.nl

SCHILDEREN



WIJKS ATELIER

Heb je altijd al willen tekenen of schilderen, doe dan mee met de kennismakingscursus.

We gaan aan de slag met allerlei basistechnieken. Je gebruikt verschillende materialen zoals houtskool, krijt, inkt, aquarel en acryl. Naast oefening met deze materialen krijg je ook de mogelijkheid om je te verdiepen in het materiaal dat het beste bij je past.



Het eerste deel van de cursus vindt elk jaar plaats in het najaar en het tweede deel (waarin je je opgedane ervaring kunt verdiepen óf kunt instromen als nieuwe cursist) begint meestal in februari.

Beide cursussen bestaan uit ca. 12 lessen.

**Wijks
Atelier**

Locatie: Feuniksgebouw (2e verdieping)
Walplantsoen 14, Wijk bij Duurstede
Contactpersonen:
Yara de Kok en Elma Cavcic
E-mail: cursus@wijksatelier.nl
Website: www.wijksatelier.nl

SCHILDEREN



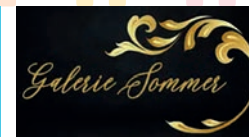
GALERIE SOMMER

Schilderen (met acrylverf). Dit kan tijdens een familie- of personeelsfeest, individueel of met een groep.

Ervaring met schilderen is niet nodig, maar mag natuurlijk wel. Cursisten kiezen zelf wat zij willen schilderen, eventueel met advies van de cursusleider.



Locatie: Galerie Sommer
Veldpoortstraat 18, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Maaïke Sommer
Telefoonnummer: 06 - 43 01 16 51
E-mail: maaikezimmer@hotmail.com
Website: www.galeriesommer.nl



SCHILDEREN VOOR GEVORDERDEN



WIJKS ATELIER

Je hebt al wat ervaring met schilderen in bijv. acryl en/of olieverf en je wilt je graag verder ontwikkelen. Dan kun je op verschillende momenten (ochtend of avond, jaarcurcus of kortere cursus) een schilder-cursus volgen voor gevorderden, door verschillende docenten.

Naast aandacht voor verschillende technieken en onderwerpen als licht, kleur, compositie en ruimte komen verschillende thema's uit de schilderkunst aan de orde.

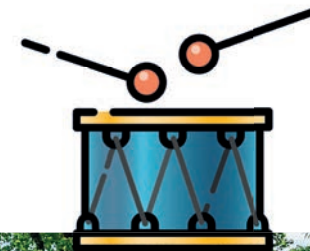


De docenten zullen in overleg met de cursusgroep de thema's bespreken en voorbereiden. Een uitgangspunt kan een kunstenaar, een tentoonstelling of een stroming zijn.

**Wijks
Atelier**

Locatie: Feuniksgebouw (2e verdieping)
Walplantsoen 14, Wijk bij Duurstede
E-mail: cursus@wijksatelier.nl
Website: www.wijksatelier.nl

SLAGWERK GROEP



MUZIEKVERENIGING CONCORDIA

Sinds begin 2023 staat deze groep onder de enthousiaste leiding van Bert Noorderijk.

Ze spelen afwisselende stukken met 'ongestemd slagwerk'. Dat wil zeggen, allerlei slagwerkinstrumenten, van drums en kleine trom tot bongo's, conga's en djembe (geen xylofoon en marimba).

De groep is een mix van jong en oud. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

Beginners kunnen gebruik maken van individuele lessen. Je wordt opgeleid tot allround slagwerker: je leert diverse instrumenten in de groep spelen.

Er wordt niet gemarceerd. Optredens zijn op een vaste plek.

Locatie: Muziektheater
Rijnstraat 3, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Menno Karsenbarg
Telefoonnummer: 06 - 43 00 40 81
E-mail: info@harmonie-concordia.nl
Website: www.harmonie-concordia.nl



TEKENEN



STICHTING BINDING

In het Ewoud en Elisabeth Gasthuis vindt iedere week de Teken en Schilderclub plaats.

Kun jij tekenen of schilderen? Of heb je dit altijd al willen proberen? Dan bent je welkom bij ons. Kom een keer langs!



BINDING
HELPT MEEDOEN!

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon:
Monique van den Oetelaar
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

TEKENEN MET PASTELKRIJLT



ATELIER KLEUR IN KUNST

Met pastelkrijt en pastelpotloden kan je prachtige dingen maken. Ik leer je graag alles over deze leuke en mooie techniek.

Ik geef lessen in tekenen met pastel in mijn atelier aan huis in Wijk bij Duurstede. Ook kan je af en toe meedoen aan een leuke workshop. Of je al ervaring hebt of nog nooit getekend hebt, je bent altijd welkom!



En als je denkt dat je niet kan tekenen, laat ik je graag zien dat je meer kunt dan je denkt.

Kleur
in Kunst

Locatie: Atelier Kleur In Kunst
Appelgaard 7, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Petra van Rijn
E-mail: info@kleurinkunst.nl
Website: www.kleurinkunst.nl

UKELELE-LES



MUZIEKCENTRUM MAESTRO

De ukelele is een soort kleine gitaar met vier snaren, goedkoop in aanschaf en onderhoud. Doordat het instrument vier snaren heeft leer je er makkelijker op spelen dan op een gitaar.

We zingen liedjes en leren daarbij op de ukelele een begeleiding. Voor veel liedjes heb je maar een paar akkoorden nodig, dus je leert al snel een flink repertoire.

Ukelele is het leukste in een klein groepje. Als er niet voldoende aanmeldingen zijn voor een groepje kan de les ook heel goed individueel. Je kunt beginnen met vier lessen 'Start to play ukelele'.

Als je wilt, kun je het instrument eerst huren, je krijgt daarna tips voor de aanschaf van een eigen instrument.

**Muziekcentrum
Maestro**

Locatie: De Geer
Bacchus 2, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Jacqueline Stark
Telefoonnummer: 06 - 49 61 45 42
E-mail: jacqueline@muziek-maestro.nl
Website: www.muziek-maestro.nl

WORKSHOP HANDVORMEN



STICHTING DE GROENE TOREN

In deze workshop ga je aan de slag met verschillende handvorm-technieken.

Na een korte uitleg kun je zelf aan de slag! Je mag zelf kiezen wat je gaat maken. Denk hierbij aan een kop en schotel, set mokjes, wandvaasjes of een mooie schaal.

Alles staat voor je klaar op deze prachtige locatie: witte en spikkelklei - gereedschap - koffie en thee en wat lekkers - voorbeelden - en... er is een lekker sfeertje.

Tijdens de workshop kun je kiezen uit vier verschillende soorten glazuur: wit mat - wit glans - transparant mat - transparant glans.

Alle items worden geglazuurd en 2x gestookt. Na 4-6 weken (hiervan krijg je bericht) kun je je spullen ophalen in Langbroek.

WORKSHOPS @
**groene
toren**

Locatie: Groene Toren
Julianalaan 4, Langbroek
Contactpersoon: Judith
E-mail: info@potjeszonderoren.nl
Website: www.laarkeramiek.nl



QUARIJN

Loop gezellig binnen voor een uurtje samen zingen bij de Sing-In!



QuaRijn
Dichtbij in zorg

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis



DE NATUURCOÖRDINATOR



Natuurlijk heel leuk (v.l.n.r.) Petra Ekhardt, Nancy Rietveld en Barry Blommestein

'Natuurlijk heel leuk' is een sociale onderneming in het groen. Zij verzorgen in opdracht van gemeente Wijk bij Duurstede en Provincie Utrecht de coördinatie en organisatie van het programma 'Groen doet Goed' in Wijk bij Duurstede, Cothen en Langbroek. In dit programma wordt samengewerkt met kinderboerderij De Vliert, De Wijkse Moestuin en Vereniging Natuur en Milieu/IVN-Wijk bij Duurstede.

Natuurlijk heel leuk zet zich in om mensen meer te betrekken bij de natuur. In de uitvoering van activiteiten brengen ze de natuur dichterbij de mens door vergroening van de leefomgeving en aanleg van natuurlijke speelplekken en buurtmoestuinen.

Nancy Rietveld is namens Natuurlijk heel leuk de natuurcoördinator van WijkActief en zoekt daarin de verbinding met organisaties, scholen, instellingen, natuur-aanbieders en inwoners van Wijk bij Duurstede, Cothen en Langbroek.

Heeft u vragen over het natuuraanbod, neem dan contact op met Nancy Rietveld van Natuurlijk heel leuk, info@natuurlijkheelleuk.nl of 06 38 40 96 75.

NATUUR

**HOU JIJ OOK ZO
VAN DE NATUUR?
GENIET NOG MEER
MET WIJKACTIEF!**

Activiteiten voor 55-plussers
op het gebied van natuur

BLOEMSCHIKKEN



QUARIJN

Hou je van bloemschikken? Kom gezellig langs en maak zelf de mooiste bloemstukken onder het genot van koffie of thee.



QuaRijn
Dichtbij in zorg

Locatie: Ewoud & Elisabeth Gasthuis
Gansfortstraat 4, Wijk bij Duurstede
Telefoonnummer: 085 - 488 92 76
E-mail: welzijn.eeg@quarijn.nl
Website: www.quarijn.nl
/ewoud-en-elisabeth-gasthuis

DE PLANTEN IN JE TUIN



STICHTING DE GROENETOREN

Kan jouw tuin wel wat groener of ben je niet tevreden met de huidige beplanting? Maar hoe beplant je jouw tuin?

We beginnen met de sfeer en inrichting die je wenst. We onderzoeken wat je wil bereiken met jouw tuin. We kijken naar welk groen er al is in je tuin, maar juist ook naar wat je nog mist. Meer schaduw op een plek? Misschien een boom? Eetbare planten in je tuin maar weinig plek? Misschien biedt een struik kansen.

Of wil je meer dieren in de tuin?

We leggen je uit welke opties groen te bieden heeft.



WORKSHOPS @
groene toren

Locatie: Stichting de Groenetoren
Julianalaan 4, Langbroek
Contactpersoon: Corienne Merkens
E-mail: workshops@groenetoren.nl
Website: www.groenetoren.nl

FLORAGROEP



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

In de Floragroep worden regelmatig excursies georganiseerd om planten op bijzondere plaatsen te inventariseren en te bekijken.

De minder ervaren leden leren van de 'oude rotten'. Hierbij worden ook plekken buiten de gemeente bezocht.

Binnen de gemeente is de Floragroep actief in het bermenbeheer, en de gemeente ontvangt welkomme en waardevolle adviezen voor het maaibeheer.

Ook worden (soms tijdelijke) natuurgebiedjes ingericht.



Locatie: Diverse plekken
in de gemeente Wijk bij Duurstede
E-mail: info@vnmw.nl
Website:
www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

GROENTE, FRUIT, BLOEMEN, KRUIDEN EN NATUUR



DE WIJKSE MOESTUIN

De Wijkse Moestuin is meer dan een tuinderij waar groente, bloemen en fruit worden verbouwd. Het is een stukje natuur aan de rand van de stad, waar ook hard gewerkt wordt aan het vergroten van biodiversiteit.

Het is een plek waar jong en oud veel kunnen leren over alle aspecten van de natuur: van bodemleven tot een valkenfamilie, van mos tot zonnebloem, van moestuinieren tot bijen houden.



De Wijkse Moestuin werkt voor natuur-educatie samen met Natuurlijk heel leuk en Vereniging Natuur en Milieu Wijk bij Duurstede. Voor oogstgenoten en andere belangstellenden organiseren we workshops en lezingen.

Locatie: De Wijkse Moestuin
Graaf van Lynden van Sandenburgweg
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Bea van Sprakelaar
Telefoonnummer: 06 - 40 98 46 89
E-mail: bvansprakelaar@planet.nl
Website: www.dewijksemoestuin.nl



HEEMTUIN



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

Elke maandagochtend onderhoudt de vrijwillige werkgroep Heemtuin van de Vereniging Natuur en Milieu-IVN Wijk bij Duurstede de kruidentuin, de weides en waterpartijen in de Heemtuin.

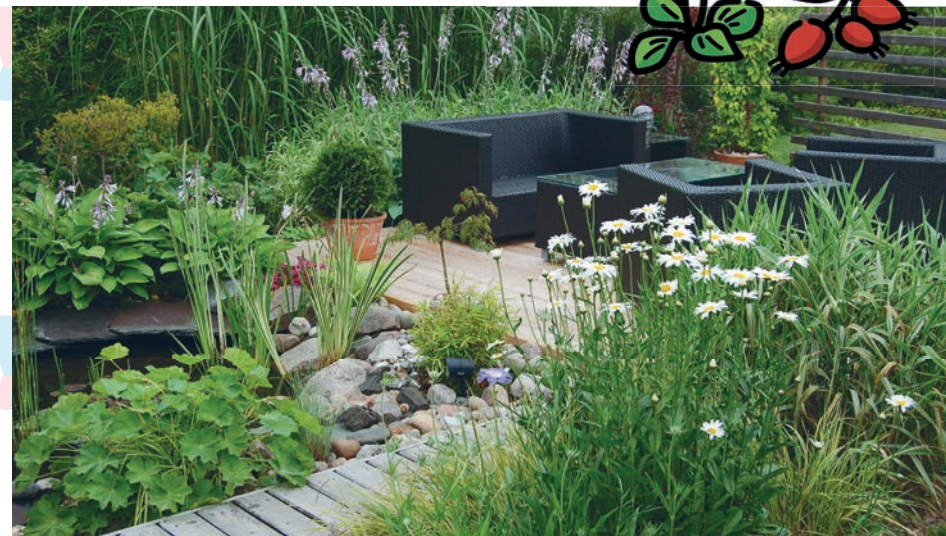
De werkgroep houdt zich bezig met het onderhoud van de heemtuin, het registreren van wat er allemaal groeit en het geven van informatie over de flora en achtergronden.

Heb je zin om de handen uit de mouwen te steken en ook mee te werken in de Heemtuin? Meld je dan aan bij VNMW-IVN Wijk bij Duurstede.



Locatie: Heemtuin
Hoge Hoffweg, Wijk bij Duurstede
E-mail: heemtuin@vnmw.nl
Website:
www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

JETUIN INRICHTEN



STICHTING DE GROENETOREN

Waar begin je in je nieuwe tuin? Of niet tevreden over de indeling van je huidige tuin?

In deze workshop leg je de basis voor de inrichting van je tuin. Eerst kijken we naar je eigen wensen en behoeften. Welke sfeer wil je neerzetten? Waarvoor gebruik je je tuin? Hoeveel tijd heb je om je tuin te onderhouden? Daarna kijken we naar wat jouw tuin te bieden heeft.

Welke grondsoort vind je in je tuin? Hoe staat de zon? Wat vind je in de omgeving?

Tot slot gaan we aan de slag met de inrichting! Hoe deel je je tuin in? Waar komt het terras? Hoeveel groen en hoeveel bestrating?

WORKSHOPS @
**groene
toren**

Locatie: Stichting de Groenetoren
Julianalaan 4, Langbroek
Contactpersoon: Corienne Merkens
E-mail: workshops@groenetoren.nl
Website: www.groenetoren.nl

MEEWERKEN IN DE MOESTUIN



DE WIJKSE MOESTUIN

Heel veel werk wordt gedaan door de ploeg vrijwilligers die op vaste dagen komt helpen in de tuin.

Maar extra hulp wordt erg op prijs gesteld. Zaaïen, planten, schoffelen, wieden of de composthoop omzetten zijn activiteiten die telkens terugkomen.

Maar ook bij wat grotere projecten is hulp nodig. Afgelopen jaar hebben we bijvoorbeeld de Paddenpoel aangelegd.

Als je van tuinieren en gezelligheid houdt en je wilt vaker komen, dan ben je van harte welkom als vrijwilliger. Ook voor dagbesteding kun je terecht in De Wijkse Moestuin.



Locatie: De Wijkse Moestuin
Graaf van Lynden van Sandenburgweg
Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Bea van Sprakelaar
Telefoonnummer: 06 - 40 98 46 89
E-mail: bvansprakelaar@planet.nl
Website: www.dewijksemoestuin.nl

NATUUR EN MILIEU



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

'Lokaal actief voor een mooi landschap, een rijke natuur en een gezond leefmilieu.'
Dat is in een notendop waar de Vereniging Natuur en Milieu/IVN-Wijk bij Duurstede voor staat.

De omgeving van Wijk bij Duurstede heeft op het gebied van natuur en landschap veel te bieden: een wijds rivierenlandschap, bloeiende boomgaarden, dichte essenhakhoutbosjes en oude landgoederen.

In dit afwisselende landschap voelen talrijke dieren en planten zich thuis.

Als vereniging willen wij graag bijdragen aan de bescherming en ontwikkeling van deze natuur en dit landschap en verzorgen we cursussen, excursies, lezingen en activiteiten om kennis te delen en vooral ook te genieten van de natuur om ons heen.



Locatie: Kinderboerderij De Vliert
Droogoven 1a, Wijk bij Duurstede
E-mail: info@vnmw.nl
Website:
www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

NATUURRIJK TUINIEREN



NATUURLIJK HEEL LEUK

Natuurlijk heel leuk verzorgt diverse inspirerende tuinworkshops bij de Groene Toren in Langbroek.

Met deze workshops kun je zelf aan de slag met jouw tuin! De workshops zijn los van elkaar te volgen, maar ook opvolgend als verdieping.

Na elke workshop heb je praktische tips en tools in handen om je tuin of balkon groener, dier- of kindvriendelijker en

bio-diverser te maken. Een tuin om van te genieten, om in te leven en om van te houden.



Locatie: Stichting Groene Toren
Julianalaan 4, Langbroek
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.natuurlijkheelleuk.nl

NATUURWERKDAG



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

Elke eerste weekend in november worden door vrijwilligers van Vereniging Natuur en Milieu-IVN Wijk bij Duurstede in de omgeving van Wijk bij Duurstede knotwilgen geknot.

De wilgentenen gaan diezelfde dag nog mee naar een natuuractiviteit voor kinderen bij één van de natuurlijke speelplekken in onze gemeente.

In de wintermaanden van oktober tot maart wordt er vrijwel iedere week wel door een groep mensen ergens geknot in de gemeente.

Heb je zin om de handen uit de mouwen te steken en ook mee te doen bij het knotten? Meld je dan aan bij VNMW-IVN Wijk bij Duurstede.



Locatie: nog te bepalen
Gemeente Wijk bij Duurstede
E-mail: info@vnmw.nl
Website:
www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

OPGERUIMD WIJK



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

De deelnemers aan de Werkgroep Ongeruimd Wijk hebben een eigen stukje Cothen, Langbroek of Wijk bij Duurstede 'geadopteerd' in de eigen woonomgeving om dat door het jaar heen vrij te houden van zwerfvuil.

Inmiddels bestaat deze groep uit 120 deelnemers, en dat is te zien in onze omgeving. Vind je het leuk om lekker actief buiten bezig te zijn en hou je ook van schone straten, parken en pleinen?



Locatie: Alle parken, straten en pleinen in de gemeente Wijk bij Duurstede
E-mail: opgeruimdwijk@vnmw.nl
Website: www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

PLUKKEN UIT EIGEN TUIN



STICHTING DE GROENETOREN

Het hele jaar bloemen op tafel uit eigen tuin!

In deze workshop leer je hoe je een mooie tuin kunt creëren waaruit je ook bloemen kunt plukken. Je leert over diverse soorten planten die goed te plukken zijn: eenjarigen, vaste planten, grassen, bloembollen, heesters en bomen.

Het uitgangspunt is jouw tuin. Hoeveel ruimte is er? Komt er veel zon? Welke voorkeuren heb je?

In deze najaarseditie zal er extra aandacht zijn voor plukken in de herfst/winter en het vroege voorjaar.

WORKSHOPS @
**groene
toren**

Locatie: nog te bepalen
Gemeente Wijk bij Duurstede
E-mail: info@vnmw.nl
Website: www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

SAMEN MOESTUINIËREN



NATUURLIJK HEEL LEUK

Vind je het fijn om buiten bezig te zijn? Kom dan naar de buurtmoestuin in De Engk of De Heul in Wijk bij Duurstede of aan de Mauritsdreef in Langbroek.

Samen onderhouden we de buurtmoestuinen en oogsten we wat er die week rijp is om te eten. Natuurlijk is er ook tijd voor een kop koffie of thee en gezelligheid. Kom gerust een keer kijken.



Je vindt de buurtmoestuinen aan de Dirk Fockstraat in Wijk bij Duurstede, bij de Birkastraat 25 in Wijk bij Duurstede en aan de Mauritsdreef in Langbroek.



Locatie: Buurtmoestuin
De Engk, De Heul en De Mauritsdreef
Contactpersoon: Nancy Rietveld
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.groendoetgoedinwijk.nl

STRAATSAFARI



VAN NATURE SAFARI'S

Marijke en Renate nemen je mee op een bijzondere reis door de stad. De natuur is immers overal.

Laat je op interactieve wijze verrassen door wat er groeit, bloeit en leeft in jouw buurt of andere gewenste locatie!

De ervaring en het enthousiasme van Marijke en Renate maken het mogelijk om zelfs in de drukste steden de natuur te ontdekken.

Je krijgt informatie over wat er groeit, bloeit en leeft in jouw buurt en waar je op kan letten bij het observeren van de natuur in een stedelijke omgeving.

Geniet van een unieke ervaring en verrijk jouw kennis over de stedelijke natuur tijdens een ontspannen wandeling. Inclusief een natuurlijk hapje en drankje.



Locatie: Binnenstad Wijk bij Duurstede
Markt 4, Wijk bij Duurstede
Contactpersonen: Marijke en Renate
Telefoonnummers:
06 - 15 66 13 67 / 06 - 49 08 01 61
E-mail: vannaturesafaris@gmail.com

STUKJE NATUUR THUIS



STICHTING BINDING

Iedereen die weet hoeveel plezier je aan een tuin kunt beleven, en graag de handen uit de mouwen wil steken voor een eenvoudig tuinklusje bij iemand thuis is bij ons van harte welkom.

Mensen die thuis wonen en zelf niet meer de natuur in kunnen gaan maar nog wel willen genieten van het stukje natuur in de voor of achtertuin, doe je hiermee een groot plezier.

In de buitenlucht werken, mensen ontmoeten, plezier halen en brengen, een leuke tijdsbesteding.



BINDING
ONLAFDREES
HELPT MEEDOEN!

Locatie: verspreid over de drie dorpskernen in de gemeente Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Lisbeth Dessé
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: vrijwilliger@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

VLEERMUIZEN SPOTTEN



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

In het schemerlicht gaan we op zoek naar vleermuizen. Met een *batdetector* kunnen we ze goed horen aankomen. En dan is het goed kijken en je stilhouden, dan kunnen we ze ook zien vliegen boven het water van de Kromme Rijn.

Elke laatste zaterdag in augustus organiseren VNMW-IVN en Natuurlijk heel leuk deze natuuractiviteit tijdens de Nacht van de Vleermuis. Heb je zin om ook mee te doen?



Locatie: Wijks Voedselbos
Langbroekseweg 4a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Natuurlijk heel leuk
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.groendoetgoedinjijk.nl

ivn natuur
educatie
unmw

VOGELWERK GROEP



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

De leden van de vogelwerkgroep van de VNMW trekken erop uit om vogels te kijken, vogels te tellen (broed- en trekvogels), vogels te ringen en nestkasten op te hangen.

Ieder jaar wordt een schema gemaakt met de excursies en activiteiten voor het volgende jaar. Nieuwe leden, ervaren en onervaren, zijn altijd welkom.



Locatie: verspreid over de drie dorpskernen en ver daarbuiten in de gemeente Wijk bij Duurstede
E-mail: vogels@vnmw.nl
Website: www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede

VUURMAKEN EN WILDLIFE SKILLS



NATUURLIJK HEEL LEUK

Altijd al een keer vuur willen maken zonder lucifers? Of een schuilplek tegen een flinke regenbui? En welke hulpmiddelen kun je vinden in de natuur als je een verwonding oploopt?

In circa 4,5 uur leer je een aantal vaardigheden om te kunnen (over)leven in de natuur. Op aanvraag verzorgen we de workshop ook op een gezamenlijk bepaalde tijd en plaats.



Locatie: Wijks Voedselbos
Langbroekseweg 4a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Natuurlijk heel leuk
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.natuurlijkheelleuk.nl

WANDELEN IN DE NATUUR



STICHTING BINDING

Ontspannen genieten in de natuur!
Gedurende de wintermaanden (vanaf oktober) wordt er wekelijks op de donderdagmiddag een wandeling gemaakt onder begeleiding van enthousiaste vrijwilliger(s).

De wandelingen worden niet altijd vanaf hetzelfde punt gestart, dus er wordt gebruik gemaakt van eigen vervoer en/of carpoolen om naar het startpunt te komen. Hierom wordt er een bijdrage gevraagd voor de benzine, maar je komt wel eens ergens!



BINDING
ONLAFDERS
HELPT MEEDOEN!

Locatie: Stichting Binding
Steenstraat 14a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: T. Vastenhouw
Telefoonnummer: 0343 - 47 30 70
E-mail: info@stichting-binding.nl
Website: www.stichting-binding.nl

WANDELEN MET DE SEIZOENEN



NATUURLIJK HEEL LEUK

We gaan op pad tijdens de wisseling van seizoenen. De seizoenen vormen een belangrijke structuur in ons leven.

Oerculturen leven bewust met de veranderingen die in de natuur plaatsvinden en vertellen die naar hun eigen levenscyclus.

Al wandelend beleven we deze wisselingen en zoeken we naar de betekenis voor onszelf. Loop en beleef mee op enkele zondagochtenden.



Locatie: Wijks Voedselbos
Langbroekseweg 4a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Natuurlijk heel leuk
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.natuurlijkheelleuk.nl

Natuurlijk
heel leuk

WIJKS VOEDSELBOS



NATUURLIJK HEEL LEUK

Samen met anderen buiten aan de slag is natuurlijk heel leuk. En in ons Wijkse Voedselbos is altijd genoeg te doen.

Je kunt bijvoorbeeld oogsten en daar producten van maken, assisteren bij natuuractiviteiten of het groen onderhouden. Ook kun je meewerken bij het aanleggen en onderhouden van de natuurlijke speelplekken en 'eetbare' routes in onze gemeente.



Je ziet, er is voor ieder wat te doen. Maak gerust een afspraak om kennis te maken met ons en onze mogelijkheden.



Locatie: Wijkse Voedselbos
en natuurlijke speelplekken
Langbroekseweg 4a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Natuurlijk heel leuk
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.natuurlijkheelleuk.nl

WILD TEA



NATUURLIJK HEEL LEUK

Zin om even lekker naar buiten te gaan?

Na een korte rondleiding door het Wijkse Voedselbos met historische kruidentuin, pluk je zelf de kruiden voor de *wild tea*.

Bij de wild tea kun je wat lekkere hapjes proeven, gemaakt van producten uit de natuur. Combineer ons wild tea-arrangement met een leuke fiets- of wandeltocht door de mooie Kromme Rijnstreek.



Locatie: Wijkse Voedselbos
Langbroekseweg 4a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Natuurlijk heel leuk
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.natuurlijkheelleuk.nl

WILDPLUKKEN



NATUURLIJK HEEL LEUK

Wat kunnen we in onze directe omgeving vinden aan eetbare planten en kruiden?

Wat kunnen we hiervan maken en hoe doen we dat dan? Boven een zelfgemaakt vuurtje bakken we brood en bereiden we een lekker wildpluklunch met elkaar.

We kunnen op aanvraag ook workshops verzorgen op een gezamenlijk bepaalde tijd en plaats.



Locatie: Wijks Voedselbos
Langbroekseweg 4a, Wijk bij Duurstede
Contactpersoon: Natuurlijk heel leuk
Telefoonnummer: 06 - 38 40 96 75
E-mail: info@natuurlijkheelleuk.nl
Website: www.natuurlijkheelleuk.nl

WILGEN KNOTTEN EN MEER



VERENIGING NATUUR EN MILIEU-IVN

Vrijwel iedere week in de wintermaanden worden er wilgen geknot in het buitengebied van Wijk bij Duurstede.

Dat gebeurt in teamverband op zaterdagochtenden, maar ook wel eens op de dinsdag- of donderdagochtend.

We hebben een groot aantal adressen op mooie locaties waar we aan de slag gaan. Heb je interesse om een keer mee te doen, meld je aan.

Wij zorgen voor zagen, ladders, helmen en handschoenen en vaak ook voor koffie/thee en na afloop



Locatie: Het buitengebied van de gemeente Wijk bij Duurstede
E-mail: info@vnmw.nl
Website: www.ivn.nl/afdeling/wijk-bij-duurstede



AANTEKENINGEN



Zin om een buurtgenoot te helpen?
Wil je iets doen, maar weet je niet hoe?
Voor jou een kleine moeite, voor de ander een groot gebaar!

VERBONDEN BUURT

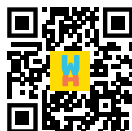
Buren

helpen

buren!



verbondenbuurt@stichting-binding.nl



www.wijkactief.nl