

GEZONDHEIDSWEEK DENEKAMP | 22 - 26 SEPTEMBER 2025

LOCATIE:  DORPER ESCH  SDC'12  BEWEEGPARK

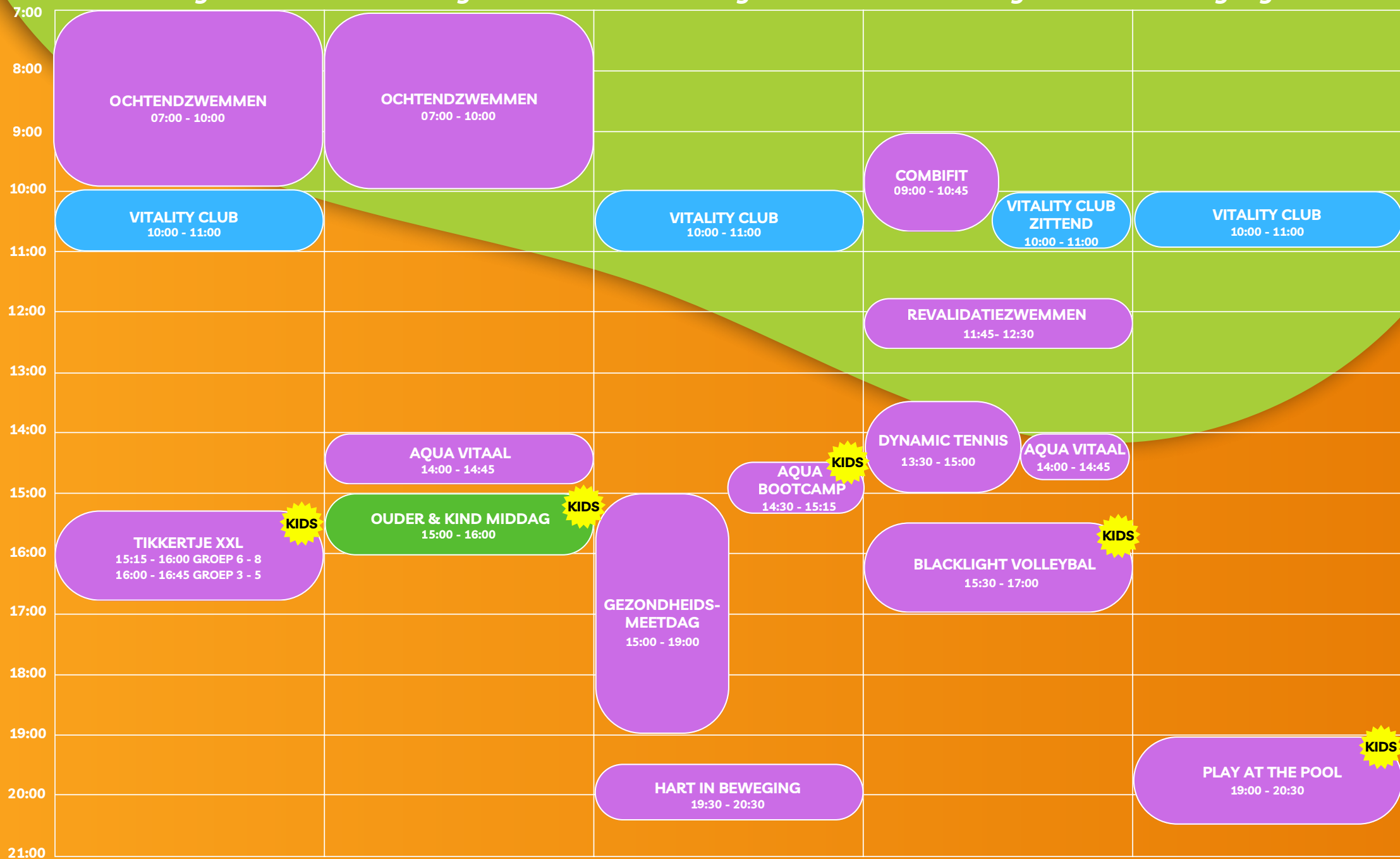
Maandag 22-09

Dinsdag 23-09

Woensdag 24-09

Donderdag 25-09

Vrijdag 26-09



GEZONDHEIDSWEEK DENEKAMP | 22 - 26 SEPTEMBER 2025

BEWEGEN VOOR VOLWASSENEN

VITALITY CLUB *Ma, Woe, Do & Vr 10:00 - 11:00 | SDC*12*

Wees welkom bij de SDC velden en kom een les uitproberen waarin we diverse beweegoefeningen gaan doen. Op donderdag is er een zittende variant voor minder mobiele mensen. En dat allemaal voor slechts €1. Vooraf aanmelden is niet nodig. We zien je graag daar! Vragen? Bel dan naar 0541-745300.

DYNAMIC TENNIS *Do 13:30 - 15:00 | Dorper Esch*

Een racketsport dat tussen gewoon tennis en badminton in zit. We spelen met een zachte bal en op een kleiner veld zodat het voor iedereen toegankelijk is. Dorper Esch beschikt over alle materialen. Een populair spel dat jij voor €2,80 kunt proberen, zien we jou ook?

ZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN

**VOOR SLECHTS €2,80
PER ACTIVITEIT**

OCHTENDZWEMMEN *Ma & Di 07:00 - 10:00 | Dorper Esch*

De dag beginnen met een frisse duik in het water? Kom dan tussen 07.00 en 10.00 uur vrijblijvend baanzwemmen in het wedstrijdbad of pak je beweging in het warme bad (33 graden)!

AQUA VITAAL *Di & Do 14:00 - 14:45 | Dorper Esch*

Bij Aqua Vitaal doe je diverse oefeningen in het warme bad (33 graden). Doordat je in het water geen last hebt van zwaartekracht, gaat bewegen makkelijker. Het maakt dan ook niet uit of je wel of niet kunt zwemmen, alles is in ondiep water. Bewegen in warm water is goed tegen stijfheid in de gewrichten, het maakt jouw spieren sterker en houdt jouw conditie op peil. Dat wil jij toch ook ervaren?

HART IN BEWEGING *Woe 19:30 - 20:30 | Dorper Esch*

Een bewegingsprogramma speciaal voor patiënten met een hart- of vaatziekte. Je neemt op een verantwoorde wijze deel aan bewegingsactiviteiten in het water waarbij je zelf kunt aangeven wat wel en niet kan. Het is een uurtje vol plezier en gezelligheid, je hebt lotgenotencontact en het is ook nog eens goed voor de lichamelijke conditie. Dit gebeurt allemaal onder professionele begeleiding en in samenwerking met Stichting Hart in Beweging.

COMBIFIT *Do 09:00 - 10:45 | Dorper Esch*

Kun jij niet kiezen tussen de gymzaal of het zwembad? Dan is dit de perfecte les voor jou! Het eerste gedeelte is in de zaal, daarna gaan we gezamenlijk naar het zwembad. Tijdens deze les doe je talloze oefeningen om de conditie op peil te brengen of te houden. En het fijne is dat je jouw eigen niveau bepaalt! Zien we jou daar?

REVALIDATIEZWEMMEN *Do 11:45 - 12:30 | Dorper Esch*

Een fysiotherapeutische oefenmethode in het water voor mensen met lichamelijke klachten/beperkingen of een chronische ziekte. Doordat je in het water minder last hebt van zwaartekracht gaat het bewegen makkelijker en is daarom ideaal. Je traint in een kleine groep in het warme bad onder deskundige begeleiding. Daarbij doe je oefeningen die zorgen voor meer kracht, stabiliteit en mobiliteit die aansluiten op jouw eigen doelen of wensen. Je behaalt met minder inspanning en pijn meer resultaat. Het bad is aangepast voor mindervaliden en is toegankelijk via een grote, brede trap met leuning of met een moderne (rolstoel)lift.

GEZONDHEIDSMEEETDAG

Woe 15:00 - 19:00 | Dorper Esch

TIP

Ben jij altijd al nieuwsgierig geweest naar jouw bloeddruk, suikergehalte, cholesterol en stabiliteit? Of wil je graag weten hoe gezond jouw buikomvang en BMI is? Kom dan vrijblijvend naar de gratis meetdag om dit te ontdekken! Daarnaast zijn er ook diverse stands waar je informatie kunt verkrijgen en vragen kunt stellen over een gezonde leefstijl. Hoe fijn is dat!

NASCHOOLE SPORT EN SPEL

KIDS

TIKKERTJE XXL *Ma 15:15 - 16:00 Groep 6 t/m 8 + 16:00 - 16:45 Groep 3 t/m 5 | Dorper Esch*

Heb jij zin in een potje rennen en klauteren? Tijdens Tikkertje XXL nemen tikkers en lopers het tegen elkaar op in een arena vol obstakels. Zien we jou daar? Geef je snel op via de QR-code of ga naar www.fitenvitaaldt.nl/activiteiten-en-evenementen.

OUDER & KIND MIDDAG *Di 15:00 - 16:00 | Groep 3 t/m 8 | Beweegpark Oranjestraat*

De buurtsportcoaches hebben een leuke activiteit georganiseerd waarbij zowel kinderen als volwassenen welkom zijn. Neem bijvoorbeeld je te gekke vader, je gezellige oma of die lieve buurvrouw mee en beleef met elkaar een sportieve en gezellige middag! Geef je snel op via de QR-code of ga naar www.fitenvitaaldt.nl/activiteiten-en-evenementen en kom langs!

AQUA BOOTCAMP *Woe 14:30 - 15:15 | Kinderen met zwemdiploma A & B | Dorper Esch*

Een les voor kinderen waarin er geklommen, geklauterd, getijgerd en uiteraard gezwommen wordt. Heb jij wel zin in wat uitdaging en heb je zwemdiploma A & B? Dan is dit echt iets waar je bij wilt zijn! De kosten zijn €2,80. Vooraf opgeven is niet nodig, je kunt gewoon langskomen.

BLACKLIGHT VOLLEYBAL *Do 15:30 - 17:00 | Groep 6 t/m 8 | Dorper Esch*

Volleyballen, maar dan net even wat anders. De zaal is donker en het enige licht is blacklight. Voor alle kinderen uit groep 6 t/m 8. Neem je vrienden en vriendinnen mee en trek allemaal een wit t-shirt aan. Dit belooft een leuke middag te worden! Graag per team **vóór 23 september** opgeven via de QR-code of ga naar www.fitenvitaaldt.nl/activiteiten-en-evenementen. Een team bestaat uit minimaal 4 en maximaal 6 personen.

PLAY AT THE POOL *Vr 19:00 - 20:30 | Kinderen met zwemdiploma A & B | Dorper Esch*

Party Time! We gaan dansen en swingen op heerlijke muziek en plonsen in het zwembad. Heb je wel zin in een feestje en heb jij zwemdiploma A & B? Dan moet je hier bij zijn! Entree is €2,80. Vooraf opgeven is niet nodig.

**SCAN MIJ OM JE
OP TE GEVEN!**

