

Wandel-en beweegfiche **ARENDONK**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN ARENDONK

- In de groene omgeving van Arendonk kan je heerlijk wandelen. Op de **wandelpagina van gemeente Arendonk** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils.
- **Beweegroute Den Trej:** Een beweegroute bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweegoefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden. Vertrek en aankomst van de beweegroute vind je in de tuin van WZGA (Vrijheid 100 , 2370 Arendonk).

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten:** Arendonk heeft een uitgebreid sportaanbod voor jong en oud; Arendonk Stapt, Arfit 50+, Fitmix 50+, Tai Chi, en meer.
- **Georganiseerde beweegactiviteiten** via de Uit Agenda.
- **Fietsen** in Arendonk
- **Beweegbank:** Kom mee bewegen op de beweegbank in de tuin van WZGA (Vrijheid 100, 2370 Arendonk)
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Ruben Feyaerts zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **BAARLE-HERTOG**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN BAARLE-HERTOG

- Op de wandelpagina van gemeente Baarle-Hertog staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er themawandelingen, wandelingen in het groen of langs de grens, en meer.
- Georganiseerde wandelingen

BEWEEGACTIVITEITEN

- Georganiseerde beweegactiviteiten
- Fietsen in Baarle-Hertog
- #deKempenBeweegt: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Beweegcoach Ruben Feyaerts zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **BALEN**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN BALEN



- Op de **wandelpagina van Balen** staat een overzicht met tal van mooie wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er natuurwandelingen, rolstoelwandelingen, en meer.
- **5.000 stappen wandelingen**: Tijdens onze dagdagelijkse activiteiten zetten we al ongeveer 5.000 stappen per dag. Voor een optimale mentale en fysieke gezondheid is 10.000 stappen ideaal. Wij geven jou daarom graag een extra duwtje in de rug met deze suggestielussen door #ontdekbalen.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek de **gezondheidsgids 'bewegen en sporten'** en **beweegactiviteiten** in Balen.
- **Sportelen in Balen**: Samen van het leven en van sport genieten, dat is Sportelen. Speciaal voor 50-plussers!
- **Fietsen** en **Petanquen**
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Jim Vancampfort** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **BEERSE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN BEERSE

- Op de [wandelpagina van gemeente Beerse](#) staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er themawandelingen, wandelingen in het groen en meer. Je kan verschillende wandelfolders downloaden onderaan [deze webpagina](#).

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en andere **beweegactiviteiten** in Beerse.
- **Seniorenspordag** op 23 april: . Tal van recreatieve en seniorvriendelijke sporten worden aangeboden in sportpark Beerse. Met dit sportief evenement willen we zoveel mogelijk senioren laten kennismaken met verschillende sporten in Beerse.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Jan Guetens** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **DESSEL**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN DESSEL



- Op de wandelpagina van gemeente Dessel vind je een overzicht van alle wandelingen. Van wielenwandeling tot drakenwandeling, er is voor ieder wat wils.
- Natuurwandeling of stront - pis - kakwandeling met gids: Wat dacht je van een wandeling in de prachtige natuur van Dessel? Of een ludieke wandeling waar alle taboes overboord worden gegooid?
- Gezondheidswandeling met BOV-coach en diëtiste: Na een geslaagde editie in oktober 2023 gaat Wouter (BOV coach van Dessel) weer op stap in maart en april 2024. Schrijf je snel in!
- Ontdek ook de beweegroutes in Dessel, op deze wandelroutes zijn beweegbordjes toegevoegd.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek beweegactiviteiten in Dessel.
- #deKempenBeweegt: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Beweegcoach Wouter Hus zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **GEEL**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN GEEL

- Op de **wandelpagina van stad Geel** staat een overzicht met tal van mooie wandelingen. Er is voor ieder wat wils. Ontdek ook de vele **fotozoektochten**.
- **Beweegroute langs trage wegen**: Een beweegroute bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweeg oefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten in Geel**
- **Fietsen in Geel**
- **Aquagym, aquajoggen en aquazumba**
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Beweegcoaches **Patrick Verbraecken** en **Siele Wolput** zetten je op weg.



Wandel-en beweegfiche **GROBBENDONK**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN GROBBENDONK

- Op de **wandelpagina van gemeente Grobbendonk** vind je een overzicht van alle wandelingen. Er zijn ook thematische wandelingen zoals een dementievriendelijke wandeling en een interactieve fotozoektocht.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten in Grobbendonk** en **Neteland**.
- **Senpai Fit-o-meter**: Dit is een beweegparcours van 12 oefeningen om de fysieke conditie van elke 55-plusser te onderhouden of te verbeteren. Naast een foto en uitleg vind je op ieder bord ook een QR-code die verwijst naar een instructiefilmpje.
- **Beweegtuin**: Grobbendonk telt twee beweegtuinten. Dit zijn mooie buitensportplaatsen voor jong en oud. Je vindt ze in Bouwel naast de sporthal en in Grobbendonk naast het WZC De Wijngaard.
- **Beweegkeet**: Met de beweegkeet brengen we sport en bewegen gratis tot bij je deur. Wekelijks houdt er een caravan met sport- en beweegmateriaal halt in jouw buurt. Professionele lesgevers trakteren je 45 minuten lang op turnoefeningen om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Je beweegt in groep maar voert de oefeningen op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden uit.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Lennard De Rooy** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **HERENTALS**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN HERENTALS



- Op de **wandelpagina van stad Herentals** je een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er de 'wandeling van de week', wandeling met een gids, een dementievriendelijke stadswandeling, en meer.
- **Wandelen in groep:** Startplaats dienstencentrum Convent2
 - Elke maandag om 13u: Stevige wandeling rond de 10 km
 - Elke woensdag om 13u30: Zeer rustige wandeling van een half uurtje, dit kan met rollator.
- **Wandelyoga:** Startplaats LDC Het Pomphuis (Morkhoven)
 - Elke woensdagnamiddag om 14u (uitgezonderd 3e woensdag van de maand). Deze wandeling is toegankelijk voor rolstoelgebruikers en mensen met een rollator.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten in Herentals** en **Neteland**.
- **Beweegbank:** De beweegbank vind je naast de parking van Sport Vlaanderen Herentals.
- **Beweegruimte in dienstencentrum Convent2:** In deze ruimte vind je hometrainers, een loopband, handbikes en nog andere materialen om te bewegen (ballen, hoepels, etc). Iedereen kan hier van maandag tot en met donderdag gratis bewegen tussen 9u en 12u.
- **Beweegkeet:** Met de beweegkeet brengen we sport en bewegen gratis tot bij je deur. Wekelijks houdt er een caravan met sport- en beweegmateriaal halt in jouw buurt. Professionele lesgevers trakteren je 45 minuten lang op turnoefeningen om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Je beweegt in groep maar voert de oefeningen op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden uit.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Kristien Wouters** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **HERENTHOUT**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN HERENTHOUT

- Op de **wandelpagina van gemeente Herenthout** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er ook een kort educatief wandelpad.
- **Wandelgroepen in Herenthout**: Er zijn twee wandelgroepen in Herenthout, waarvan er eentje rustig wandelt. Meer informatie vind je op de activiteitenpagina.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten in Herenthout** en **Neteland**.
- **Actief ouder worden** in Herenthout: Op deze webpagina vind je nog meer beweegactiviteiten om actief ouder te worden zoals senioren gym, petanque, dansen,...
- **Beweegkeet**: Met de beweegkeet brengen we sport en bewegen gratis tot bij je deur. Wekelijks houdt er een caravan met sport- en beweegmateriaal halt in jouw buurt. Professionele lesgevers trakteren je 45 minuten lang op turnoefeningen om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Je beweegt in groep maar voert de oefeningen op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden uit.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Lennard De Rooy** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **HERSELT**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN HERSELT

- Op de wandelpagina van gemeente Herselt staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er een volksspelenroute, kindervriendelijke wandeling, en meer
- **Wandelkalender 2024:** Deze brochure geeft je een overzicht van de wandelingen voor jong en oud die in 2024 doorgaan in onze gemeente. De wandelingen zijn een aanbod van verschillende organisaties / verenigingen en zijn toegankelijk voor het grote publiek.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Sportelen voor 50-plussers** en **nog meer beweegactiviteiten** in Herselt
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Bewegcoach Dagmar Siongers** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **HOOGSTRATEN**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN HOOGSTRATEN

- Op de **wandelpagina van Hoogstraten** vind je een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er thematische wandelingen, wandelingen met gids, kindvriendelijke en rolstoelvriendelijke wandelingen, en meer.
- **Wandeling aan LDC Stede Akkers**: Deze toegankelijke route van 2 km doorheen het centrum van Hoogstraten is speciaal voor mensen die moeilijk ter been zijn of mensen die zich met een rolstoel of rollator verplaatsen.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten in Hoogstraten** via de Uit Agenda.
- **Fietsen** in Hoogstraten.
- **Beweegtuin**: Op twee plekken in de Jaak Aertsiaan staan in totaal zeven beweegtoestellen. Eén groep toestellen staat op een grasveld bij serviceflats 'De Linde' en de tweede groep staat bij de petanquevelden op het plein tussen bejaardenwoningen 'Het Erf'. Bij de toestellen staat een informatiebord met uitleg over de juiste gebruikswijze.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Jan Guetens** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **HULSHOUT**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN HULSHOUT

- Op de **wandelpagina van gemeente Hulshout** staat een overzicht van alle wandelingen.
- **Beweegroutes Ter Nethe en Westmeerbeek**: Een beweegroute motiveert iedereen, van jong tot oud, om op pad te gaan en bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweegoefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten in Hulshout**
- **Fietsen in Hulshout**
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Dagmar Siongers** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **KASTERLEE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN KASTERLEE

- Op de **wandelpagina van gemeente Kasterlee** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er naast gewone wandelingen ook themawandelingen, kindvriendelijke wandelingen, wielwandelingen, en meer.
- **Wandelbrochure 'Bewegen doet je goed'**: 10 mooie wandelingen door Kasterlee, Lichtaart en Tielen. Per wandeling vind je het aantal stappen en de locaties van de rustbanken, horeca en parkeerplaatsen.
- **Beweegroutes**: Een beweegroute motiveert iedereen, van jong tot oud, om op pad te gaan en bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweeg oefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten in Kasterlee.**
- **Beweegtoestellen**: Aan sportcentrum Tielenhei in Tielen staan drie beweegtoestellen waarop je gratis kan bewegen.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.



Wandel-en beweegfiche **LAAKDAL**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN LAAKDAL



- Op de **wandelpagina van gemeente Laakdal** staat een overzicht van wandelingen. Met je wandelschoenen kan je Laakdal pas echt ontdekken. Heel wat wandelwegen doorkruisen deze groene regio waardoor je niet alleen de mooiste maar ook de stilste plekjes verkent.
- **10.000 stappen wandeling**: Aan de sporthal in Veerle vertrekken twee mooie wandellussen: eentje van 6 km en eentje van 8 km. Ideaal om aan je 10.000 stappen te komen.
- **Georgansieerde wandelingen ter voorbereiding op de Stappenclash**

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen in Laakdal**
- **Petanquen in Laakdal**: In Laakdal zijn er enkele aangelegde petanque-velden. Spreek af met je buren en maak er een leuk momentje van! Er wordt regelmatig een initiatie petanque georganiseerd en in mei gaat het jaarlijkse petanquetornooi door.
- **Onderhoudsgym 50+**: Kom elke woensdag om 9u30 naar de gemeentelijke sporthal in Veerle. Hier kan je samen met vrienden je stramme spieren en gewrichten lostrainen om je fitter te voelen!
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Bewegcoach Nans Luyten zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **LILLE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN LILLE

- Op de **wandelpagina van gemeente Lille** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er kindvriendelijke wandelingen, rolstoelvriendelijke wandelingen, wandelingen in natuurgebieden, zoektochten, en meer.
- **Complimentenwandeling:** De 4 km lange wandeling dompelt je onder in een wereld van waardering. Je komt er sowieso met een goed gevoel van terug!
- **Beweegroutes:** Een beweegroute motiveert iedereen, van jong tot oud, om op pad te gaan en bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweegoefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en **sporten** in Lille.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.



Wandel-en beweegfiche **MEERHOUT**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN MEERHOUT

- Op de wandelpagina van gemeente Meerhout staat een overzicht van wandelingen. Er is voor ieder wat wils.
- **Start to Walk 10.000 stappen:** Met 'Start to Walk 10 000 stappen', in samenwerking met vzw Wandelclub De Bavostappers, streeft gemeente Meerhout naar gezonde inwoners die meer bewegen. Er wordt op een rustig tempo in groep gewandeld. Er zijn 2 groepen, max 5 km en max 10 km.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten in Meerhout**
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Beweegcoaches **Patrick Verbraecken** en **Siele Wolput** zetten je op weg.



Wandel-en beweegfiche **MERKSPLAS**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN MERKSPLAS



- Op de **wandelpagina van gemeente Merksplas** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er themawandelingen, wandelingen met gids, en meer.
- **Wandeling 'Weldadigheidspad'**: Ontdek de beschermde gebouwen en het landschap van de voormalige Landloperskolonie langs het Weldadigheidspad van 5,4 km. Deze wandeling is buggy- en rolstoelvriendelijk.
- **Romeinse wandeling**: Deze wandeling van 8,1 km is rijk aan cultuur en natuur. Ze loopt langs 'de wortels van Merksplas' (de Romeinen, de Franken en de pastoors van de St.-Michielsabdij). Het verkorte traject (5,4 km) is buggy- en rolstoelvriendelijk.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Sportactiviteiten** en **senioren sport** in Merksplas
- **Fietsen** en **georganiseerde activiteiten**
- **Beweessessies**: Elke woensdag van 9.00 tot 10.00 uur of van 10.15 tot 11.15 uur kan je in Sportcentrum 't Hofeind bewegen volgens eigen kunnen. Het aanbod varieert van rustig bewegen op muziek tot sporten als tafeltennis, badminton... Volg een gratis proefles!
- **Jaarlijkse senioren sportdag**: Dinsdag 11 juni 2024
- **Beweegtoestellen**: Kom mee bewegen op de beweegtoestellen op de Kernlindendijk en het Driesplein.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Jan Guetens zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **MOL**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN MOL



- Op de **wandelpagina van gemeente Mol** vind je een overzicht van alle wandelingen. Je kan filteren op rolstoeltoegankelijkheid, natuurwandelingen, fotozoektochten, etc.
- **Wandeling Molse Meren/Schansheide** - Wandeling van het jaar 2023: De provincie Antwerpen gaat elk jaar op zoek naar de mooiste wandeling van de provincie en in 2023 werd de wandeling Molse Meren/Schansheide gekozen als winnaar.
- **10.000 stappen wandelingen** in #MooiMol
- **LotinCo-wandeling** voor kankerlotgenoten en hun partners gaat elke 2e zondagnamiddag van de maand door, 3 en 5 km, met wisselende vertrekplaats in Mol en omgeving.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten** in Mol.
- **Beweegbanken:**
 - Sport-en speelterrein Galbergen
 - WZC Ten Hove
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Jim Vancampfort** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **OLEN**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN OLEN

- Op de **wandelpagina van gemeente Olen** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er een oude ambachtenwandeling en een audiowandeling.
- **Trage wandeling:** Wandel elke woensdag om 14u30 mee met de trage wandeling die start aan de inkom van WZC Zilverlinde. Het tempo is aangepast aan rolstoelgebruikers en duurt ongeveer een uur.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten in Olen** en **Neteland**.
- **Fietsen in Olen**
- **Seniorengids 2024** met overzicht van aanbod vrije tijd en ontspanning
- **Beweegbanken:** Maak gratis gebruik van de vijf fit- en beweegtoestellen in de tuin van de pastorie, naast Lokaal Dienstencentrum Komie Geire.
- **Beweegkeet:** Met de beweegkeet brengen we sport en bewegen gratis tot bij je deur. Wekelijks houdt er een caravan met sport- en beweegmateriaal halt in jouw buurt. Professionele lesgevers trakteren je 45 minuten lang op turnoefeningen om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Je beweegt in groep maar voert de oefeningen op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden uit.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Kristien Wouters zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **OUD-TURNHOUT**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN OUD-TURNHOUT



- Op de **wandelpagina van gemeente Oud-Turnhout** staat een overzicht van wandelingen. Er is voor ieder wat wils.
- **10.000 stappen wandelingen:** Samen met Wandelclub De Korhoenstappers organiseren we wekelijks op donderdag een gratis wandeling van zo'n 5 km, goed voor ongeveer 7.000 stappen. Weer of geen weer, de wandelingen gaan steeds door. Wandel jij mee? Welkom!
- **Krachtspot beweegroute:** De beweegroute is een route waarbij je onderweg ook enkele krachttoefeningen kan doen. De beweegroute telt 5.800 stappen en leidt je naar de beweegtoestellen aan het Lokaal Dienstencentrum Eigenaard en de IPitup-beweegbank in Sportpark De Hoogt. Jong en oud komt er aan zijn trekken en voor de kinderen zijn er onderweg ook enkele uitdagingen.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en **andere doe-activiteiten** in Oud-Turnhout.
- **Georganiseerde activiteiten** in Oud-Turnhout.
- **Beweeg- en beleefstuin aan LDC Eigenaard:** In de tuin vind je beweegtoestellen en een blote voetenpad. De tuin is een ontmoetingsplaats voor jong met oud.
- **Beweegbank:** Kom gratis bewegen op de beweegbank in Sportpark De Hoogt.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Mysak Wolfs zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **RAVELS**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN RAVELS



- Op de **wandelpagina van RavelS** staat een overzicht met tal van mooie wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er ook een kinderwandeling en wielrijswandeling.
- **Beweegroutes:** De beweegroutes werden zo opgemaakt dat iedereen, jong of oud, ervaren wandelaar of niet, ze kan wandelen. Ze zetten je op weg om elke dag aan de 10.000 stappen te raken. Er is ook een rolstoelvriendelijk route.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en **andere sportactiviteiten** in RavelS.
- **Georganiseerde beweegactiviteiten** via de Uit Agenda.
- **Beweegbank:** Kom gratis bewegen op de beweegbank, je kan deze vinden aan het speelplein Parkstraat in RavelS.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Ruben Feyaerts** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **RETIE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN RETIE

- Op de **wandelpagina van gemeente Retie** vind je een overzicht van alle wandelingen. Wandelingen op kindermaat, routes voor geschiedenisliefebbers en rustige of juist avontuurlijke tochten, er is voor ieder wat wils.
- **Beweegroutes:** Een beweegroute motiveert iedereen, van jong tot oud, om op pad te gaan en bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweegoefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en **sporten** in Retie
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Wouter Hus** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **RIJKEVORSEL**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN RIJKEVORSEL

- Op de **wandelpagina van gemeente Rijkevorsel** staat een overzicht van wandelingen. Van themawandelingen tot trage wegen en meer, er is voor ieder wat wils.
- Ontdek **natuurlopen De Pomp - Blakheide - Kolonie & Eksterheide - Kievitsheide** . Er zijn verschillende lussen zodat je zelf je een gepaste afstand kan kiezen.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten in Rijkevorsel**
- **Fietsen in Rijkevorsel**
- **Beweegbank:** Kom mee bewegen op de beweegbank in het 'park Sas' te Sint-Jozef Rijkevorsel.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Beate Hofkens** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **TURNHOUT**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN TURNHOUT



- Op de **wandelpagina van Turnhout** staat een overzicht van alle wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo zijn er naast gewone wandelingen ook themawandelingen en zoektochten.
- **Rolling door het Stadspark**: Ben je iets minder goed te been? Of zijn lange afstanden wandelen niet jouw ding? Deze actieve wandeling neemt je mee door het Stadspark. Onderweg krijg je een aantal beweegopdrachten voorgeschoteld met behulp van de app 'Actionbound'. De wandeling is gratis.
- **Beleefwandeling - Dementievriendelijke op stap**: Breng mensen met dementie met de beleefwandeling naar buiten en verbind ze met hun herinneringen. De wandeling trakteert je onderweg op genoeg gespreksstof waardoor het echt genieten is. Luister naar volksverhalen, beweeg, kijk, voel en ruik.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en **andere doe-activiteiten**.
- **Sportgids** van Turnhout.
- Ontdek **georganiseerde activiteiten** in Turnhout via de Uit Agenda
- **Beweegtuin Park Spooreinde** : Aan Park Spooreinde, op de hoek van de Bareelstraat en de Diksmuidestraat, staat een beweegtuin. Deze bestaat uit zeven outdoor fitnessstoestellen. Bij alle toestellen staan eenvoudige instructies. Je kan er gratis en gemakkelijk in openlucht bewegen wanneer je wilt.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Mysak Wolfs zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **VORSELAAR**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN VORSELAAR

- Op de **wandelpagina van gemeente Vorselaar** vind je een overzicht van alle wandelingen. Met wandelingen van 3,2 km tot 36 km is er voor ieder wat wils. Je vindt er ook een trage wegen wandeling, kindervandeling en andere themawandelingen.
- **Wandelgroep Vorselaar leeft:** Elke donderdag om 19u30 kan je mee wandelen door Vorselaar. Iedereen mag meedoen, de groep wandelt maximaal 5 km, goed voor 1u-1,5u wandelplezier. Vertrek aan de voorzijde van de kerk van Vorselaar.

BEWEEGACTIVITEITEN

- Ontdek **beweegactiviteiten in Vorselaar** en **Neteland**.
- **Fietsen in Vorselaar**
- **Beweegbank:**
 - De beweegbank vind je in het Gemeentepark (achter het gemeentehuis en naast LDC Sprankel!).
 - Een vrijwilliger van gezondheidshuis Pioen begeleidt bewegingsoefeningen aan de Beweegbank, elke woensdag om 10u30.
- **Beweegkeet:** Met de beweegkeet brengen we sport en bewegen gratis tot bij je deur. Wekelijks houdt er een caravan met sport- en beweegmateriaal halt in jouw buurt. Professionele lesgevers trakteren je 45 minuten lang op turnoefeningen om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Je beweegt in groep maar voert de oefeningen op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden uit.
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Lennard De Rooy zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **VOSSELAAR**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN VOSSELAAR

- Op de [wandelpagina van gemeente Vosselaar](#) staat een overzicht van alle wandelingen.
- **Beweegroute 'Wandellus Diepvenneke'**: Een beweegroute bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweegoefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden. De seniorenraad maakte een mooie beweegroute (1,3 km) in de buurt van sportcentrum Diepvenneke, met een zitbank op elke 250 meter.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Fietsen** en **georganiseerde beweegactiviteiten** in Vosselaar
- **Seniorengids**: Lees meer over actief ouder worden in Vosselaar.
- **#deKempenBeweegt**: Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen? **Beweegcoach Mysak Wolfs** zet je op weg.



Wandel-en beweegfiche **WESTERLO**

Stap voor stap naar een energieker leven.



WANDELEN IN WESTERLO



- Op de **wandelpagina van gemeente Westerlo** en in de **wandelbrochure** staat een overzicht van wandelingen. Er is voor ieder wat wils, zo is er een wandeling langs water en kastelen, een wielrijswandeling, kindvriendelijke wandelingen, en meer.
- **Beweegroutes:** Een beweegroute bestaat uit een wandeling met onderweg eenvoudige beweegoefeningen om kracht, uithoudingsvermogen en balans te onderhouden.
 - Beweegroute 'Ter Harte': 2km, start aan het Lokaal Dienstencentrum Ter Harte
 - Beweegroute 'De Beeltjens': 1,4 km, start aan het Sportpark
- **Loop- en wandelomloop** in elk dorp: 10 erg afwisselende omlopen tussen de 1 en 8 kilometer: door het bos, langs velden, in het zand en langs rustige betonbaantjes. Nooit ver weg, niet te moeilijk, maar wel veilig en uitdagend.
- **Witherenpad rond de abdij van Tongerlo:** Dit pad is 2,1 km lang en volledig rolstoeltoegankelijk.

BEWEEGACTIVITEITEN

- **Beweegactiviteiten in Westerlo**
- **Beweegbanken:** Kom mee bewegen op de beweegbank aan Lokaal dienstencentrum Ter Harte en aan het Sportpark De Beeltjens.
- **Sporteldag voor 50-plussers:** 4 mei 2024
- **#deKempenBeweegt:** Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.
- Wil je bewegen maar weet je niet hoe eraan te beginnen?
Beweegcoach Dagmar Siongers zet je op weg.

