

Herentals



SPORTELGIDS



OP ZOEK NAAR SPORT OF BEWEGING?

In deze sportelgids kan de sportieve 55-plusser alle info terugvinden over sport- en beweegactiviteiten in Herentals, Noorderwijk en Morkhoven.

U vindt er alle verenigingen terug die een werking hebben voor 55-plussers en de activiteiten die de stad zelf organiseert.

Wij wensen u alvast veel sport- en beweegplezier!

BEWEGEN OP VERWIJZING

Twijfelt u nog welke sport bij u zou passen, rekening houdend met uw mogelijkheden? Hebt u graag advies over de beweegmogelijkheden naast dit aanbod? Bent u op zoek naar coaching of begeleiding bij het volhouden van een gezonde levensstijl?

Dan kunt u steeds terecht bij Bewegen Op Verwijzing.
Vraag gerust meer info bij Bewegecoach Kristien,
0493-99 43 94 of surf naar www.bewegenopverwijzing.be



WEKELIJKSE SPORTACTIVITEITEN SPORTLOKET

Maandag

15.20 – 16.05 uur	Aquagym	zwembaden Netepark
16.15 – 17 uur	Aquagym	zwembaden Netepark

Woensdag

9 – 10 uur	Easy Fit	sporthal Vossenbergh
10.15 – 11.15 uur	Fitplus	sporthal Vossenbergh

Donderdag

14 – 16 uur	Petanque	LDC Convent2
-------------	----------	--------------

Vrijdag

14.30 – 15.20 uur	Aquafitness	zwembaden Netepark
-------------------	-------------	--------------------

Er zijn geen activiteiten tijdens schoolvakanties.

Sportloket

Sportcomplex De Vossenbergh

Markgravenstraat 107

014-28 52 51

Sport@herentals.be

www.herentals.be/vrije-tijd/senior/seniorensport

WEKELIJKSE SPORTACTIVITEITEN LDC CONVENT2 en LDC HET POMPHUIS

Maandag

13 uur	Sportieve, stevige wandeling	LDC Convent2
14 – 15.30 uur	Luister naar je lichaam	LDC Convent2
14 – 16 uur	Petanque door Okra St.Antonius	LDC Convent2

Dinsdag

10.30 – 11.30 uur	Zumba	parochiezaal Morkhoven (Goorstraat 1)
13.30 – 15.30 uur	Linedance	parochiezaal Morkhoven (Goorstraat 1)
14 – 16 uur	Petanque door S-sport	LDC Convent2

Woensdag

13.30 uur	Gezondheidswandeling – zeer rustig tempo	LDC Convent2
14 - 15 uur	Wandelyoga (niet op de derde woensdag van de maand)	LDC Het Pomphuis

Donderdag

14 – 16 uur	Petanque door Actieve Senioren	LDC Convent2
-------------	--------------------------------	--------------

Petanque gaat niet door bij slecht weer.

Beweegruimte met fitnessstoestellen in LDC Convent2

De beweegruimte kan gratis en individueel gebruikt worden en er worden af en toe ook lessen georganiseerd. Voor meer info kunt u best contact opnemen met LDC Convent2.

LDC Convent2

Augustijnenlaan 26

014-28 20 00

dienstencentrum@herentals.be

www.herentals.be/convent

LDC Het Pomphuis

Dorp 12

dienstencentrum@herentals.be

www.herentals.be/convent

GEZONDHEIDSWANDELINGEN CM - HERENTALS

Maandag

10 – 11 uur	Stevig tempo	Netepark
13 uur	Sportieve, stevige wandeling	LDC Convent2

Dinsdag

19 – 20 uur	Rustig tempo	PC Noorderwijk
-------------	--------------	----------------

Elke laatste dinsdag van de maand is er ook een lange wandeling van 19 tot 22 uur
Meer info: Jules Van Olmen, 0486-49 18 21, jules.vanolmen@telenet.be

Woensdag

10 – 11uur	Stevig tempo	Netepark
13.30 – 14 uur	Rustig tempo	LDC Convent2
19 – 20 uur	Rustig tempo	Kerk Morkhoven

Meer info over wandeling van 10 uur: Marie-Josée, 0495-38 70 11

Meer info over wandeling van 13.30 uur: LDC Convent2, 014-28 20 00

Meer info over wandeling van 19 uur: Jos Verlinden, 0479-95 15 02





NETELANDACTIVITEITEN

Er worden elk jaar vanuit Neteland verschillende sportactiviteiten georganiseerd voor senioren, zoals kajak, bowling ...

Enkele weken voor aanvang van deze activiteiten kunt u hierover meer info bekomen bij uw betrokken gemeente en kunt u ook een flyer terugvinden aan de sport- en vrijetijdsdiensten van de Netelandgemeenten.

Meer info over Netelandactiviteiten kunt u terugvinden op regioneteland.be

SHORT MAT BOWLS CLUB HERENTALS

Short mat (curve) bowls is een indoor variant van de bowlssporten die gespeeld wordt met een afgeronde bal op een groene mat, met daarop in het midden een blok, waar rond moet gebold worden. Het is een rustige sport die veel concentratie vereist. Vanaf 8 jaar kan men starten met deze sport.

- Elke dinsdag van 19 tot 22 uur in sporthal De Vossenbergh
- Elke donderdag van 19 tot 21 uur in sporthal De Vossenbergh

Jonathan Payne
014-23 22 85
0474-05 62 93
payneleysen@hotmail.com
www.shortmatbowls.be

DE RITSERS HERENTALS

Fietsen en mountainbiken voor gevorderden

Elke zondag samenkomst aan Spaanshoflaan (toegang naar de Hut)

- Winter: start 9.30 uur
- Lente, zomer, herfst: start 9 uur
- Winter: MTB of baan. Bij slechte weersomstandigheden wordt er in de winter gewandeld.

Wandelactiviteit

- Elke dinsdag om 9.30 uur. Vertrekpunt wisselend afgesproken via Whatsappgroep leden.

Lidgeld

- Volwassenen tussen 18 en 60 jaar: 30 euro per jaar
- Senioren + 60 jaar: 25 euro per jaar
- Vrijtijdspas: 50 %

www.deritsers.com

Hans Vets

hans.vets@enovations.be





HERENTALSE TENNIS- EN PADELCLUB

Lidgeld

- volwassenen: 155 euro
- 60+: 135 euro

Christian Dolfyn
014-22 16 22
Tennis: 0476-95 30 99
Padel: 0495-18 87 57
info@htc-terheyde.be
www.htc-terheyde.be
Lichtaartseweg 216/1

GOLFCLUB WITBOS

Golf is uitermate geschikt voor senioren. Al sportend wandelt u in de natuur, u legt contacten met andere sportieve senioren, en uw conditie blijft scherp.

Een initiatie kan eender wanneer ingepland worden bij een van de lesgevers. Een initiatie met maximaal 12 personen van 1,5 uur kost 245 euro en 290 euro voor 2 uur.

Eros Tomassetti, 014 26 60 48, info@golfclubwitbos.be,
www.golfclubwitbos.be

HERENTALSE BADMINTONCLUB

Badminton is een zaalsport waarmee u op speelse manier aan uw conditie werkt. Het racket en de pluim zijn zeer licht en er is geen direct contact met de tegenstrever. De kans op blessures is hierdoor zeer laag. Bijna altijd wordt er dubbelspel gespeeld zodat je steeds gemakkelijk het tempo kan volgen.

- Donderdag: 6 velden van 13.15 tot 16.15 uur (enkel voor 50+)
- Woensdag: 6 velden van 18 tot 20 uur (voor iedereen)
- Vrijdag: 6 velden van 20 tot 23.30 uur (voor iedereen)
- Telkens in Sporthal De Vossenbergh

Lidgeld

- Lidgeld: 70 euro per seizoen (1 augustus – 31 juli)

0477-43 60 53 (Alain Bex)
contacteerhbc@gmail.com
www.herentalsebc.be

NOORDERWIJKSE BADMINTONCLUB

Door de bouw van de nieuwe sporthal Noorderwijk-Morkhoven zijn dit de huidige trainingsmomenten:

- Elke maandag van 13.30 uur tot 15 uur in De Wimpel, Wiekevorst
- Elke dinsdag van 12.30 tot 14 uur in sporthal O.L.V.-Olen.

Lidgeld

- 55-plussers: 70 euro

Meer info: noorderwijksebc@outlook.com, www.noorderwijksebc.be





JOGCLUB HERENTALS

Wilt u uw fysiek verbeteren op een recreatieve manier?
Joggers van alle leeftijden zijn welkom in de jogclub. U traint op eigen tempo, zodat iedereen zonder problemen mee kan.

Lidgeld

- 40 euro per seizoen

Elke maandag

- Vertrek op de parking van Sport Vlaanderen om 19.30 uur.
- We lopen ongeveer een uur.

Elke woensdag

- Atletiekpiste van Sport Vlaanderen
- Van 19.30 uur tot 20.30 uur intervaltraining + 15 minuten stretchen

Elke zaterdag

- Vertrek basisschool De Wijngaard.
- Lange afstandslopers om 8.30 uur voor 2 uur lopen
- Lange afstandslopers om 9 uur voor 1,5 uur lopen
- Lopers om 9 uur die onderling afspreken om minder of ongeveer een uur te lopen

Eddy Verwimp
014-21 97 61 – 0495-59 17 32
Jogclubherentals@hotmail.com
www.jogclubherentals.be

KONINKLIJKE ALOUDE SINT SEBASTIAANSFILDE

Boogschieten

Van half september tot half april:

- Elke dinsdag van 19.30 uur tot 21.30 uur in Sport Vlaanderen

Van half april tot half september:

- Elke dinsdag en donderdag van 18 tot 20 uur in de tuin van het Begijnhof

Ludo Boeckx
0498-56 44 22
ludo.boeckx3@telenet.be
www.sintsebastiaan-herentals.be

MARFAC GYM

Lidgeld

- lidgeld: 60+: 35 euro per maand
- verzekering: 15 euro per jaar

- Elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 9 tot 21.30 uur
- Elke donderdag van 13 tot 21.30 uur
- Elke zaterdag en zondag van 10 tot 13 uur

René Sleenckx, 014-21 96 38, marfacgym@skynet.be
Vossenberq 44



OKRA SINT-WALDETRUDIS

Lidgeld

- Gewoon lid: 30 euro per persoon
- Leden van hetzelfde gezin: 50 euro in totaal
- Sportactiviteiten: bijkomend 10 euro (terugbetaald door ziekenfonds)

Elke dinsdag

- Onderhoudsgymnastiek van 14.15 tot 15.15 uur, sporthal De Vossenbergh. Oefeningen voor behoud van kracht, lenigheid en evenwicht. Oefeningen worden uitgevoerd al stappend en staand op het ritme van de muziek en worden afgewisseld met oefeningen op een stoel.

Elke woensdag

- Fietsen, van 13.30 uur, vertrek aan het Helikopterplein aan het administratief centrum (Nonnenvest 30)
- Verantwoordelijke: adolf.fioole@skynet.be, 0474-54 86 82.

Elke vrijdag

- Fietsen, vanaf 13.30 uur, vertrek aan het Helikopterplein aan het administratief centrum (Nonnenvest 30)

Bauweraerts Suzanna
0478-51 05 61
Suke@telenet.be



OKRA NOORDERWIJK

Lidgeld

- Gewoon lid: 30 euro per persoon
- Leden van hetzelfde gezin: 50 euro in totaal
- Sportactiviteiten: bijkomend 10 euro (terugbetaald door ziekenfonds)

Elke maandag

- Wandelen, fietsen van 13.30 tot 17 uur, vertrek aan het dorps huis in Noorderwijk
- Petanque van 13.30 tot 17 uur, achter de lokalen van Chiro Noorderwijk

Elke dinsdag

- Fietsen van 13.30 tot 17 uur, vertrek aan het dorps huis in Noorderwijk

Elke woensdag

- Kaarten van 13.30 tot 16.30 uur, Dorps huis Noorderwijk (leeszaal).
- Ook niet-leden zijn welkom

Elke donderdag

- Petanque van 13.30 tot 16.30 uur, achter de lokalen van Chiro Noorderwijk

Elke vrijdag

- Ritmisch en lijndansen van 13.30 tot 16.30 uur, zaal Duivenlokaal (Diesterbaan)

Ivo Willems

014-26 24 59 – 0476-47 82 65

ivowillems@telenet.be





OKRA HERENTALS ANTONIUS

Lidgeld

- Gewoon lid: 30 euro per persoon
- Leden van hetzelfde gezin: 50 euro in totaal
- Sportactiviteiten: bijkomend 10 euro (terugbetaald door ziekenfonds)

Elke maandag

- Petanque, van 14 tot 17 uur, LDC Convent2
- Wandelen, vertrek 13 uur, Nieuwland (van november tot eind februari)

Elke dinsdag

- Fietsen, van 13 uur, vertrek Nieuwland

Elke woensdag

- Fietsen, van 13.30 tot 17.30 uur, Vertrek Sint-Waldetrudiskerk

Jo Verwimp
0498-82 24 87
yolandaverwimp@skynet.be

OKRA SINT-JAN

Lidgeld

- Gewoon lid: 30 euro per persoon
- Leden van hetzelfde gezin: 50 euro in totaal
- Sportactiviteiten: bijkomend 10 euro (terugbetaald door ziekenfonds)

Fietsen

- Elke dinsdag om 13.30 uur aan de parochiekerk van de Molekens

Kaarten (enkel tijdens winteruur)

- Elke dinsdagavond in het Kaarthuisje op de Meidoornlaan vanaf 18 uur

Tapkeschiet (enkel tijdens zomeruur)

- Elke dinsdag- en vrijdagavond aan de Mariakapel in Veldhoven vanaf 17.30 uur

Lijndansen

- Elke donderdag in de Vossenbergh om 13 uur voor beginnelingen en om 14 uur voor gevorderden

Wandelen

- Elke donderdag om 13.30 uur aan de parochiekerk van de Molekens

Bowling

- Twee donderdagen per maand om 14 uur in bowling Het Ven

Goethals René: 0476-40 08 11, rene.goethals@skynet.be





PETANQUECLUB HERENTALS

Petanque is een balspel dat al bij de oude Grieken gespeeld werd. Ook in de middeleeuwen bleef petanque erg populair. Na de Tweede Wereldoorlog begon petanque aan een indrukwekkende opmars, eerst in Frankrijk, maar nadien in heel Europa.

Als recreatief lid mag u enkel deelnemen aan de activiteiten van de club. Als competitief lid mag u deelnemen aan competitiewedstrijden, kampioenschappen en toernooien. In de winter wordt er binnen gespeeld, in de zomer buiten.

Lidgeld

- Actief lid: veteranen 40 euro (recreatief)
- Liga lid: veteranen 60 euro (competitief)
- Als nieuweling mag u driemaal gratis komen trainen.

- Elke donderdag vanaf 18.30 uur (recreatief en competitief)
- Elke zaterdag van oktober tot april om 14 uur (competitie senioren)
- Elke dinsdag van oktober tot april om 14 uur (competitie veteranen)

Marc Van Hove
0484-16 67 17
mvanhove@proximus.be
info@pcherentals.be
Wijngaard 8

S- SPORT

Lidgeld

- 7 euro per jaar lidgeld verzekering inbegrepen

Elke dinsdag

- Dansen (zonder danspartner), van 9.30 tot 12 uur in De Vossenbergh
- Petanque, kaarten of bingo, om 13 uur in LDC Convent 2

Elke donderdag

- Dansen (zonder danspartner), van 9.30 tot 11 uur in De Vossenbergh

Elke donderdag

- Fietsen, vertrek om 13.30 uur aan De Vossenbergh. (van 1 april tot 31 oktober)
- Bij slecht weer wordt er gebowld.
- Bowling, In Buulse bowling, Olen (Van 1 november tot 31 maart)
- Verantwoordelijke: Willy Verlinden 014-22 11 14

Ria Van Geel
014-21 01 37
stan67@hotmail.be



A woman with short grey hair, wearing a white t-shirt, is performing a kettlebell exercise in a gym. She is holding a black kettlebell with both hands, pulling it towards her chest. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

GEZINSBOND HERENTALS SPORTIEF

Lidgeld

12 euro + deelnameprijs afhankelijk van het aantal lessen en lidmaatschap.

Elke donderdag (buiten de schoolvakanties)

- Damesgym, van 19.30 tot 20.30 uur of van 20.30 tot 21.30 uur in KOsh-leperstraat. In groep en onder leiding van een ervaren lesgeefster.
- Gratis proefles
- Inschrijven: marie.louise.wouters@telenet.be
- Meer info: www.gezinsbondherentals.be

Elke vrijdag

- Wandelgroep, op vrijdagnamiddag van oktober tot en met maart en op vrijdagavond van april tot en met september, vanaf wisselende locaties in de buurt. 5 tot 7 kilometer.
- Inschrijven: gezinsbondherentals@gmail.com of 0496-97 88 79
- Gratis deelname

NORDIC WALKING HERENTALS

Wat is Nordic Walking ? Met behulp van speciale Nordic Walking-stokken worden niet alleen uw benen getraind, maar ook het bovenlijf en armen. Met Nordic Walking traint u dus het hele lichaam.

Iedereen is steeds welkom, zowel beginners als gevorderden. Instappen kan op elk moment. Gratis deelname. Materiaal ter beschikking.

Elke dinsdag

- Nordic walking, van 10 tot 12 uur, parking Netepark

Leo Goris
014-23 52 61 – 0485-15 15 08
leo.goris51@telenet.be
nwtals.be





VRAGEN EN INFO

Sportloket

www.herentals.be/sport

sport@herentals.be

014-28 52 51