

Activiteit	Organisatie/vereniging	Locatie	Omschrijving	Dag/datum	Contactpersoon en gegevens	Telefoonnummer	E-mail	Website
Aquagym en overige aquasporten	Sportbedrijf Raalte	Zwembad Tijenraan	Diverse beweeg- en sportaanbod in het water	Diverse dagen en tijden	Zwembad Tijenraan	0572 - 760600	info@sportbedrijfraalte.nl	https://www.sportbedrijfraalte.nl/groepsles
Badminton	Kwiek badminton	Sportcentrum Tijenraan	Speelavond en training senioren	Donderdag 20.30 - 23.00 uur			secretaris@kwiekbadminton.nl	https://www.kwiekbadminton.nl/
Spel Beweegbingo	Buurtsportcoaches Tom en Wilma	Overall	16 beweegoefingen voor jong en oud, te doen vanuit de stoel maar kan ook staand	1 potje circa 25 minuten	Buurtsportcoaches Tom en Wilma	Tom (06-23508261 Wilma (06-86892946))		
Beweeggroepen "Kom in beweging"	Wijkcentrum	Buurtcentrum 't Hart	Met enthousiaste begeleiding in beweging komen én blijven. Dit is een groepsactiviteit voor ouderen uit de wijk. Bewegingen kunnen vanuit stoel.	Woensdag 1e groep 9.45 - 10.30 uur / 2e groep 11.45-12.30	Henny Hoeksma	06-83287239	h.hoeksma@carinova.nl	http://www.centraalhart.com/agenda
Beweeggroep	Wijkcentrum	Buurtcentrum de Buut	Bewegen op matig intensieve	Dinsdagochtend 10.00 uur	Ann Steenweg	0572-354405	wsteenweg@hetnet.nl	

			intensiteit. Momenteel zit de groep met 8 deelnemers vol.					
Bewegen op muziek	Wijkcentrum	Buurtcentrum Noaber	Bewegen op muziek. Ene week door fysiotherapeut, andere week door Elly Klijn Velderman	Maandag 10.45 uur - 11.15 uur	Elly Klijn Velderman	06-82071520	e.klijnvelderman@zgr.nl	https://www.wijkcentrumdenoaber.nl/
Bewegen voor ex hart patienten	Hart in Beweging Salland	Spelzaal de Horizon	Verschillende beweegvormen voor (ex) hartpatienten	Donderdagavond	Jan Luchtenberg	06-27122028	janluchtenberg@gmail.com	http://hartinbewegingsalland.nl/
Biljarten Raalte	BC Raalte 90	Sportcentrum Tijenraan	Biljarten	Diverse dagen en tijden			bcraalte90@gmail.com	https://www.bcraalte90.nl/
Bridge	Bridge Club	Lampe		Maandagavond, dinsdagmiddag, woensdagavond, donderdagmiddag				https://10006.bridge.nl/
Diverse beweegmogelijkheden	Fysiotherapie Salland	Diverse locaties	Beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut					

Diverse beweegmogelijkheden	Fysiotherapie de Stam	Diverse locaties	Beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut				
Diverse beweegmogelijkheden	Fysiotherapie Kracht	Gezondheidscentrum Tijenraan	Beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut				
Diverse beweegmogelijkheden	Carinova	Diverse locaties	Beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut				
Diverse beweegmogelijkheden	FysioFits Raalte	Diverse locaties	Beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut				
Diverse beweegmogelijkheden	VitalCentre	Hammerweg 8b, Raalte	Beweging in een sportschool				
Diverse beweegmogelijkheden	Sportstudio Raalte	Gezondheidscentrum Tijenraan	Beweging in een sportschool				
Diverse beweegmogelijkheden	Lifestyle Centre	Tjalkstraat 2	Beweging in een sportschool				
Diverse beweegmogelijkheden	Diverse kleinere sportscholen & personal trainers						

Duofietsen	Buurtcentrum de Buut	Buurtcentrum de Buut	Dagdeel ochtend of middag te huur voor 5 euro per dagdeel	niet op dinsdag en donderdag	Buurtcentrum de Buut			
Fietsen/wielrennen	CRT Raalte		Fietsen in groepsverband	Diverse dagen en tijden				www.crraalte.nl
Gymsport 50+	FIOS Raalte	Sportcentrum Tijenraan		Maandag 16.00 - 17.00 uur				https://www.fios-raalte.nl/
Handbal	HV Kwiek	Sportcentrum Tijenraan	Handbal	Diverse dagen en tijden			https://www.hvkwiek.nl/	
Hart in Beweging	Sportbedrijf Raalte	Zwembad Tijenraan	Speciaal voor mensen met hartaandoening of die een hartinfarct hebben gehad	Vrijdag 19.05 uur - 19.50 uur	Zwembad Tijenraan	0572 - 760600	info@sportbedrijfraalte.nl	https://www.sportbedrijfraalte.nl/zwembad-tijenraan/groepslessen/hart-in-beweging
Hydrotherapie	Sportbedrijf Raalte	Zwembad Tijenraan	Therapie in warm water	Maandag en dinsdag (diverse tijden)	Zwembad Tijenraan	0572 - 760600	info@sportbedrijfraalte.nl	https://www.sportbedrijfraalte.nl/hydrotherapie
Hockey	SMHC	Hammerweg 16 in Raalte	Hockey	Diverse dagen en tijden			info@smhc.nl	www.smhc.nl
Jeu de Boules	Wijkcentrum De Noaber, De Buut en Centraal Hart		Elke maandag bij de Noaber, start 4 april bij De Buut, start 9 mei bij Centraal Hart.	Afhankelijk van aantal deelnemers een ochtend	Tom Bloo en Wilma Mars	06-86892946	tom.bloo@sportbedrijfraalte.nl of Wilma.mars@sportbedrijfraalte.nl	-

			Begeleid door landstede studenten (iig tot de zomervakantie)	en middag groep.				
Koersbal	Wijkcentrum	Buurtcentrum 't Hart	Koersbal is vergelijkbaar met jeu des boules maar dan binnen	Vrijdag 10.00 - 12.00 uur	Henny Hoeksma	06-83287239	h.hoeksma@carinova.nl	www.centraal-hart.com
Koersbal	Wijz welzijn	TraXX	Koersbal is vergelijkbaar met jeu des boules maar dan binnen	Maandag en vrijdag 10.00 - 12.00	Saskia Pijnappel	06 - 13678478	s.pijnappel@wijz.nu	
Lopen en wandelen	AV Salland	Hammerweg 8b, Raalte	Diverse Loop en wandel mogelijkheden	Diverse dagen en tijden			secretariaat@avsalland.nl	https://www.avsalland.nl/
MOVEER DamesFit	Movere	Oude Molenweg 3, 8101 EK Raalte	Sporten voor dames 65 plus (oudste is 81 jaar). Verschillende oefeningen (o.a. in circuitvorm) op een redelijk intensieve basis.	Maandag middag van half 4 tot half 5	Rita Rabel	06-14594995	ritarabel@hotmail.com	
Powerwalking easy	Loes Oosterveld	Sportcentrum Tijenraan startpunt	Wandelactiviteit met oefeningen tussendoor	Vrijdagochtend vanaf Sportcentr	Loes Oosterveld	06-25253957	coachenmetlev@gmail.com	https://powerwalkingclub.com/locatie/raalte/

				um Tijenraan				
Raalte Wandel Challenge	Sportbedrijf Raalte & Voetencentrum Elferink	Sportcentrum Tijenraan startpunt	Wandelgroep voor mensen met (risico) op Chronische ziekten.	Donderdagochtend 9.30 uur t/m oktober 2022	Tom Bloo en Wilma Mars	06 23508261	tom.bloo@sportbedrijf raalte.nl of Wilma.mars@sportbedrijf raalte.nl	
Regulier beweegaanbod (voetbal, handbal, gymnastiek)	SV Raalte	SV Raalte	Regulier beweegaanbod sportvereniging	Diverse dagen en tijden				www.svraalte.nl
Samen wandelen Raalte	Wijz		Wandelactiviteit, deelname is gratis.	Eerste en derde zaterdag van de maand.	Erna Klok	06 1071 1271	e.klok@wijz.nu	https://www.wijz.nu/activiteiten/wandelen-0/wandelen
Senioren (stoel)gym	Judith Scholten	Parochiecentrum		Dinsdag, 13.15 - 14.00 uur	Judith Scholten	06-23126611		
Sjoelen, rummikub en darten	Wijkcentrum	Buurtcentrum de Buut		Donderdag 19.00 - 20.00 uur				
Sport 55+	Sport 55+	Sportcentrum Tijenraan	Sport en bewegen onder begeleiding. Half uur gezamenlijk oefeningen en een half uur badminton of volleybal.	Donderdag 10.00 - 11.00 uur	Will Steenweg		wsteenweg@hetnet.nl	https://www.raalte.nl/projecten/sportakkoord/overzicht-van-sportverhalen/voor-senioren-heeft-het-wekelijkse-beweeguurtje

Sportief Wandelen	Cesar praktijk Schaftenaar	Hartkampweg 123	Sportief wandelen	Maandag en vrijdagochtend	Mieke Schaftenaar	0572 358 325	mieke@cesar-raalte.nl	https://www.cesar-raalte.nl/over-cesartherapie-schaftenaar/speciaal-schaftenaar/sportieve-wandelaars-schaftenaar2.html
Yoga, waaronder stoelyoga, mindful yoga en de hatha yoga	Yoga Raalte	De Waag 11	Stoelyoga is speciaal geschikt voor mensen die op een veilige manier aan lichaamsbeweging willen blijven doen. Gratis proefles.	Vrijdag o.a.	Ellen van Lint	06-81992214	yogaraalte@outlook.com	https://www.yogaraalte.com/yogavormen--lessen.html
Tennis	RTV Raalte	RTV Raalte	Tennis	Diverse dagen en tijden		0572 358 271	info@tennis-rtv.nl	https://www.tennis-rtv.nl/
Tennis	TV Ramele	Tenisvereniging Ramele	Tennis	Diverse dagen en tijden		0572 356 308	secretaris@tvramele.nl	https://www.tvramele.nl/
Walking Voetbal	Rohda	Rohda Raalte		Vrijdag 10.30 uur	Chris van der Woude – contactpersoon Walking Football (0572-750642) of met Marloes Eikelboom			https://www.rohda.nl/8182/walking-football-officeel-van-start/

					– voorzitter recreatiec ommissie (06- 20259102)		
Wandelgroep Raalte	Wandelgroep Raalte	Diverse startlocatie s	Wandelen	Diverse dagen en tijden	Jenny Hofman	06 – 13 61 5528	info@wandelgroep-raalte.nl https://www.wandelgroep-raalte.nl/home.html
Zwemmen met Parkinson	Sportbedrijf Raalte	Zwembad Tijenraan	Vrijwilligers zijn aanwezig om te helpen, om te kleden en voor in het water.	Dinsdag 10.15 - 11.00 uur	Zwembad Tijenraan	571 - 760600	info@sportbedrijfraalte.nl www.zwembadtijenraan.nl
Zwemmen met dementie	Sportbedrijf Raalte	Zwembad Tijenraan	Vrijwilligers zijn aanwezig om te helpen, om te kleden en voor in het water. Mantelzorger /begeleider mag ook mee het water in, maar niet noodzakelijk	Dinsdag 11.10 - 11.55 uur	Zwembad Tijenraan	0572 - 760600	info@sportbedrijfraalte.nl https://www.sportbedrijfraalte.nl/zwemmenmetdementie

Neem contact op met Tom (06-
23508261) / Wilma (06-
86892946)

Andere beweeg- of
sportvragen ?

Uiteraard zijn de adviezen om dagelijks zo veel mogelijk te bewegen altijd goed. Dit hoeft niet altijd in georganiseerd verband. Kijk ook eens naar de beweegrichtlijnen op:

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/#br-overzicht>

Ook heb je in Raalte een speciale fietsroute voor senioren:

<https://www.raalte.nl/nieuws/speciale-fietsroute-voor-senioren-in-raalte>