

BEWEGEN IN Boxtel, Esch, Lennisheuvel en Liempde VOOR SENIOREN

Versie oktober 2024



WAT	WAAR	TIJD	KOSTEN	INFORMATIE
Gemeente Boxtel				
Wandelen	Wisselende startplaatsen in Boxtel	2x per maand op dinsdag 13:30 (afstand 5 - 8 km.)	Deelname alleen voor KBO leden.	kbo.boxtel@gmail.com www.kboboxtel.nl Lidmaatschap € 20 per jaar
Sportclubs	Diverse locaties			www.welzijnboxtel.nl
Fitness	Diverse locaties			
Fysiotherapie	Diverse locaties			
Fitwalk	Diverse locaties	Dinsdag 9.00-10.00	€5 per keer €40 voor 10x 1 x gratis (proefles)	Miranda van de Wouw 06 - 23732184 fitwalkboxtel@gmail.com
Centrum Breukelen				
Gym voor senioren	De Braken De Braken 1A 5282 JJ Boxtel 0411 684084	Maandag 09.00 – 10.00 uur 10.00 – 11.00 uur	€3,75 per keer	martienpennings@hotmail.com
Bewegen op muziek	Muziekhuis Passage Riche 4	Maandag: 12:00 tot 13:00	€ 36 per kwartaal	Mieke Daniels 0411- 674272 of 06 - 29230950
Vrije dans	Hobbycentrum Baroniestraat 105 5281 JC BOXTEL 0411 210 355	Maandagochtend 9:15 tot 10:30 uur	€ 90 per halfjaar	Petra Albers 0411 – 678167 info@hobbycentrumboxtel.nl www@hobbycentrumboxtel.nl
		donderdagochtend 9:30 tot 10:45 uur	€ 90 per halfjaar	
Stijldansen	Hobbycentrum Baroniestraat 105 0411 210 355	dinsdag: 13.00 tot 14.30 uur	€ 5 per keer	Ad Jussen acwm.jussen@home.nl 06 - 18479222 www@hobbycentrumboxtel.nl
Gym voor senioren	De Braken De Braken 1A 5282 JJ Boxtel 0411 684084	woensdag 09.00 – 10.00 uur 10.00 – 11.00 uur 11.00 – 12.00 uur	€3,75 per keer	martienpennings@hotmail.com
Rekken en Strecken	Elisabethsdael	Woensdag 13.45 – 14.15 15.00 – 15.45	€2 per keer	Vrije inloop
Gymlessen	Angelaschool Baroniestraat 41 5281 JB Boxtel	Woensdag 19.00 - 20.00 uur	Lidmaatschap VCB	Vrouwencontact Boxtel vcboxtel@gmail.com

Gymnastiek voor Ouderen	Hobbycentrum Baroniestraat 105 5281 JC BOXTEL 0411 210 355	Woensdag: 13.30 tot 14.30 uur	€ 90 per halfjaar	info@hobbycentrumboxtel.nl
		Donderdag: 14.30 tot 15.15 uur	€ 90 per halfjaar	www@hobbycentrumboxtel.nl
Nordic Walking	Markt Boxtel	Donderdag 9:00	Lidmaatschap VCB	Vrouwencontact Boxtel vcboxtel@gmail.com
Wandelen	Hobbycentrum Baroniestraat 105 5281 JC BOXTEL 0411 210 355	Eenmaal per 2 weken op donderdag van 13.30 tot 16.00 uur	€ 5 per keer inclusief koffie en versnapering	info@hobbycentrumboxtel.nl www@hobbycentrumboxtel.nl
Esch				
Yoga		Maandag 10.00 - 11.00 11.15 - 12.15	€10 per keer	Anneke vd Aker 0411- 601512
Gym en volleybal	Gymzaal basisschool	Maandag 19.00		Theovan Bragt 0411- 601760
Gym	Gymzaal basisschool	Dinsdag 8.00		Maria Olislagers 0411- 601716
Bewegen en koffiedrinken	Dorpshuis De Es	Dinsdag 9:15		Marja El Sayed 0411- 602965
Qi Gong lessen	Heikant 9	Dinsdag 19:00	€7,50 per keer	Harold de Bie 06-53220174 info@myqimotion.nl
Jeu de Boules	Marktplaats	Woensdag 10.00		Chel Somford 0411- 601458
Wandelen 50+	Wisselende startplaatsen	Donderdag 10.00		Bèr Kessel 06-13235271
Trimzwemmen	Dommelbad Boxtel	Donderdag 20.30 - 21.30	Lidmaatschap ZIOL	Zwemvereniging ZIOL Rien Putmans Na 17:00 uur 0634591787

Lennisheuvel				
Damesgym	Gemeenschapshuis Orion Lennisheuvel 56 5281 LG Boxtel	Dinsdagavond 19.00 tot 20.00 uur		Petra vd Bosch, tel. 0411-677628
Qigong	Gemeenschapshuis Orion Lennisheuvel 56 5281 LG Boxtel	Donderdagavond 19.00 tot 20.00 uur	1 proefles gratis 5 strippenkaart € 60 3 maanden geldig	Marc van de Ven 06 – 55520653 Marc29@ziggo.nl Kom een keer langs om uit te proberen
Liempde				
Bewegen voor 55+	Sporthal Pius X	Maandag 9.00-10.00 en 10.00-11.00 uur	36 weken van 1 uur: €160,- per jaar.	Toon Voets 0411- 632067
True Health Pilatus	Sporthal Pius X	Dinsdag 09.30-10.30 uur		Gemmy Schellekens 06-53785735
Gymclub Voor ons plezier Alleen voor heren.	Sporthal Pius X	Dinsdag 20.30-21.45 uur Sept. t/m april		René v.d. Veerdonk 06-12872703
Wandelgroep	Vertrek Raadhuisplein van april t/m oktober	Woensdag 10.00 uur	Lidmaatschap KBO	kbo@liempde.nl
Actieve senioren gym	Sporthal Pius X	Woensdag: 10.50-11.45 uur	10 lessen €69,50 1 les € 8,25	Marieke van den Wildenberg Cesartherapeut 06-54976494
Gymclub	De Kloosterhof	Donderdag 9.15 - 10.00 uur 10.45 - 11.30 uur	€65,- per jaar	Tel.0411-631651 info@stg-bol-liempde.nl
Fietsgroep	Vertrek Tooseplein van mei t/m oktober	Wisselende dagen zie nieuwsbrief	Lidmaatschap KBO	kbo@liempde.nl
Jeu de boules	Terrein GVT Den Dries	Gedurende zomermaanden	Lidmaatschap KBO	kbo@liempde.nl

Oost				
Yoga	De Rots Nieuwe Nieuwstraat 7 5283 CA Boxtel	Maandag 9.00 – 10.00	Per 15 lessen 52,50	0411 – 683903 Eugène Rijnders
Beweegtuin	Generatietuin tov Kinderboerderij Bij slecht weer in de gymzaal Brede School	Maandag 10.45 – 11.30	Gratis Kom een keer langs om kennis te maken	Adrienne van krimpen Marjo Roelofs
		Woensdag 10.30 – 13.30 uur		
55+ in beweging	G.V. Tabitta Sportzaal Europalaan (bij 108) 5280 AD Boxtel	Maandag : 18.00-19.00 19.00-20.00	Per kwartaal €42,46	ledenadministratie@tabitta.nl
		Dinsdag : 10.00-11.00 11.00-12.00		
Tai Chi/Qi Gong lessen	De Rots Nieuwe Nieuwstraat 7 5283 CA Boxtel	Dinsdag 9:30 – 10.30 10:45 – 11:45	€7,50 per keer Eerste 2 proeflessen gratis	Harold de Bie 06-53220174 info@myqimotion.nl
Aqua' Joggen Aqua' Fit Aqua' Trimmen	Zwembad Dommelbad Schijndelseweg 1A, 5283 AB Boxtel	Diverse dagen en tijden		0411-688799 dommelbad@optisport.nl

Selissenwal				
Pilates	De Walnoot	Maandag 9.30 -10.30	€ 5 per keer	Marloes Govarts 06 284559124
Taiji en Qigong	De Walnoot Reginahof 1 5282 GK Boxtel Bij mooi weer buiten	Maandag 10.45 – 11.45 uur	€ 70 voor 10 lessen	Ingrid Dimmers info@inqi.nl 06 – 45 724 733
		donderdag 10.00 – 10.45 11.00 - 11.30		
Yoga	De Walnoot Reginahof 1 5282 GK Boxtel T: 0411-673485	Maandag 12.00 – 13.00 uur	Lidmaatschap VCB	Vrouwencontact Boxtel vcboxtel@gmail.com
		Woensdag 11.30 – 12.30 uur		
Speciale Gym Voor senioren met een chronische aan- doening zoals COPD	De Walnoot Reginahof 1 5282 GK Boxtel	Maandag 15.30 -16.30 vrijdag 12.00 – 12.30 uur	€ 12 per maand	Rini van Amstel 073-5515597 Onder begeleiding van fysiotherapeut
Gym en koffiedrinken 70+	De Walnoot Reginahof 1	Dinsdag 10:45 – 11:45	€ 35 per kwartaal	Karin Willems 06 14160357
Fietsen	Vertrek vanaf de parkeerplaats van MEP Molenwijkseweg.	Dinsdag Vertrek 13:00	Lidmaatschap VCB	
Walking football	ODC Sportpark Molenwijk, Molenwijk 3A 5282 SH Boxtel	Woensdag 09.30 tot 11.30 uur	€ 54 per jaar Proefles gratis	Henjo Segbars 06 14413779 HSegbars@Icloud.com
Kwiek!	De Walnoot	Woensdag 10.15 – 11.30	Gratis Kom een keer langs om kennis te maken	Koffie / thee in de Walnoot voor eigen rekening
Fietsen	Vertrek vanaf de parkeerplaats van MEP Molenwijkseweg.	Woensdag 13:15 vertrek 40km 13.30 vertrek 30km	Lidmaatschap KBO	Henk van Uden 0411-685644 henkenjeanne@kpnplanet.nl Consumpties voor eigen rekening.