



#allemaalgoed

Bewegen in Neder-Betuwe



Route 66

In 66 dagen naar een gezonde gewoonte!



"Zelf sport ik drie keer per week bij een lokale sportschool in Neder-Betuwe. Voor mij is dat veel meer dan trainen alleen: je werkt aan je fysieke én mentale gezondheid en je maakt deel uit van een hechte community. Daarnaast wandel ik graag en loop ik dit jaar opnieuw de Vierdaagse van Nijmegen. Sport verbindt. Zo ervaar ik bewegen elke dag. Het brengt mensen samen en het is goed voor je."

Laurys



"Elke dag wandel ik met mijn hond door de uiterwaarden. Ik ben in beweging en het helpt om mijn hoofd leeg te maken. Het is fijn om zo energie op te doen aan het eind of juist aan het begin van een werkdag. Ik ben ervan overtuigd dat mentale gezondheid ook positief werkt op je lichamelijke gesteldheid en andersom. De hond moet elke dag uit, het is daarom makkelijk om van het wandelen een goede gewoonte te maken."

Herma

'Iedereen kan sporten en bewegen op zijn of haar eigen manier'

Met trots bieden wij als wethouders sport en bewegen en gezondheid weer een mooi magazine aan bij de start van de campagne Route 66. Voor het derde jaar op rij moedigen we onze inwoners aan sport en bewegen een vaste plek te geven in het dagelijks leven.

Sporten en bewegen is gezond. Niet alleen voor het lijf, maar ook voor het hoofd. Kleine dingen kunnen al helpen om je geest gezond te houden. Een korte wandeling bijvoorbeeld of op de fiets naar het werk.

Het mooie van Gezond op eigen wijze is dat iedereen op zijn of haar eigen manier kan sporten en bewegen. Laat je inspireren door de verhalen van de beweeghelden en trek er lekker op uit. Bijvoorbeeld naar het gloednieuwe Heuzesepad, een Klompenpad speciaal voor kinderen. Daar lees je in dit magazine ook meer over.

Voor wie liever met anderen sport en beweegt, zijn er in onze gemeente ook veel mogelijkheden. In dit magazine vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod die verenigingen/sportaanbieders speciaal voor deze campagne hebben opgezet.. Kijk of er iets is wat je leuk vindt en volg eens een proefles.

Wij hopen dat we je met dit magazine en de campagne Route 66 inspireren en aanmoedigen om te gaan sporten en bewegen. We wensen iedereen veel sport- en beweegplezier! Op de pagina hiernaast lees je wat wij zelf doen om heerlijk in beweging te blijven.

Laurys Bennink

Wethouder sport en bewegen

Herma van Dijkhuizen

Wethouder gezondheid

Voldoe jij aan de beweegrichtlijnen?

Breng beweging in je dag! Zoveel beweging heb je nodig voor een gezonde leefstijl

Jeugd 4 tot 18 jaar

1 uur per dag matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, buiten spelen en hardlopen.

3x per week spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: klimmen, springen, dansen en voetballen.

Volwassen en senioren

2,5 uur per week matig of zwaar intensief bewegen



Zoals: wandelen, fietsen, handbiken, tuinieren en fitness.

2x per week spier- en botversterkende activiteiten



Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Voor mensen met een verstandelijke- en fysieke beperking geldt:

1

Bewegen is goed, **meer bewegen is beter**

2

Maak bewegen een **vast onderdeel** van je **dagelijks leven**

3

Beweeg binnen jouw grenzen, vraag advies van een expert bij twijfel

**Voor iedereen geldt:
Voorkom veel en langdurig stilzitten**

Sta regelmatig op en beweeg tijdens bijvoorbeeld werk, studeren, gamen, lezen, puzzelen of tv-kijken.



Ga naar de website beweegrichtlijnentest.nl of scan de QR-code om de beweegrichtlijnentest te doen.



Vitaliteitsdag voor inwoners van 65 jaar en ouder!

Graag nodigen wij u uit voor een vitaliteitsdag, speciaal georganiseerd voor senioren in de gemeente **Neder-Betuwe van 65 jaar en ouder**. Tijdens deze middag staat uw gezondheid en welzijn centraal. De vitaliteitsdag is op donderdagmiddag 3 december van 13.30 tot 16.30 uur in het dorpshuis in Kesteren.

Tijdens deze middag kunt u op een laagdrempelige en positieve manier uw vitaliteit laten checken. Verschillende professionals zijn aanwezig om u korte testjes en metingen aan te bieden. Denk bijvoorbeeld aan balans, kracht, conditie en algemene gezondheid.

Wat kunt u verwachten?

Tijdens uw bezoek doorloopt u een aantal kleine stations. Bij elk station krijgt u een korte check en eventueel persoonlijk advies. Het doel is om u inzicht te geven in uw gezondheid en vitaliteit en u te inspireren om actief en gezond te blijven. De sfeer is informeel en ontspannen, u hoeft zich nergens zorgen over te maken. Alles is vrijblijvend en afgestemd op uw eigen tempo.

Hoe werkt het?

Om het voor iedereen prettig en overzichtelijk te houden, werken wij met tijdslots. U meldt zich vooraf aan voor een tijdstip dat u het beste uitkomt.

- Uw bezoek duurt ongeveer 30 tot 45 minuten;
- U start binnen uw gekozen tijdslot;
- Daarna loopt u langs verschillende stations (Sport & bewegecoach, fysiotherapeut, leefstijlcoach, huisarts en nog veel meer).



Aanmelden?

Scan de QR-code of mail naar vera@gezondopeigenwijze.nl



Iedereen verdient een plek op het korfbalveld

Kelly van Aalten (38) uit Achterberg weet als geen ander wat korfbal kan betekenen. Ze staat al sinds haar vijfde op het veld. Sinds oktober 2025 zet ze haar ervaringen in voor een bijzondere doelgroep: mensen die nèt wat meer begeleiding nodig hebben om te kunnen sporten.

Naast haar werk als neurologie- en parkinson-verpleegkundige begeleidt Kelly samen met zes roulerende trainers de Specials. Dit is een groep sporters van Korfbalvereniging Kesteren die niet of moeilijk aansluiten bij regulier korfbal. Het idee voor zo'n team ontstond niet zomaar. Kelly gaf jarenlang training aan een G-team bij DVO in Bennekom en zag van dichtbij hoeveel plezier en zelfvertrouwen sport kan opleveren. "Toen ik in Kesteren terechtkwam, viel mij op dat in deze regio geen teams waren voor mensen met een beperking. Dat vond ik écht een gemiste kans." Juist omdat ze had gezien hoe goed deze sporters geïntegreerd waren binnen een vereniging, wilde ze dat ook in de regio mogelijk maken. Voor Kelly draait het om één eenvoudige gedachte: "Korfbal is gewoon een heel leuk spelletje en dat gun je natuurlijk iedereen." Volgens haar leent korfbal zich uitstekend voor mensen die wat extra ondersteuning nodig hebben.

Groei in vaardigheden

Het team bestaat momenteel uit zeven sporters tussen de 14 en 28 jaar. "Sommige deelnemers hebben een lichamelijke beperking. Anderen hebben vooral behoefte aan extra structuur of herhaling om dingen beter te begrijpen. Presteren staat nooit voorop. We spelen ook geen competitie. Het draait om plezier, betrokkenheid en meedoen op jouw eigen manier." Dat het initiatief aanslaat, merken de trainers en begeleiders iedere week opnieuw. "Onze leden hebben allemaal veel zin om

te trainen. We krijgen ook terug dat de sporters echt blij thuiskomen. Neem Anke (14), die er vanaf de start bij is. Ze is eigenlijk altijd op de training. Anke is qua techniek zó gegroeid in korte tijd - dit zorgt voor zelfvertrouwen. Ze is echt een teamspeler en straalt elke keer héél veel plezier uit."

Meer dan alleen bewegen

Bewegen gaat volgens Kelly over veel meer dan lichamelijke gezondheid en preventie. Het sociale aspect is minstens zo waardevol. "Het is een teamsport. Onze sporters nemen elkaar mee en motiveren elkaar." Ze ziet tijdens de training hoe ze elkaar helpen wanneer iets even niet lukt. Ook als iemand even boos is en stoom moet afblazen. Er is onderling respect en begrip voor elkaars beperkingen en ruimte om jezelf te zijn. "De groep probeert elkaar echt te helpen. Ze houden rekening met elkaar en gaan heel sportief met elkaar om."

Nieuwe sporters welkom – kom erbij!

Toen de Specials begon, hoopte Kelly op zo'n vier of vijf deelnemers. Inmiddels zijn dat er zeven en is er ruimte (en capaciteit) voor groei in leden. Nieuwe sporters zijn welkom (vanaf 12 jaar). "Wij staan als inclusieve vereniging altijd open om te kijken wat iemand zelf kan en wil en hoe wij daarin flexibel kunnen begeleiden." Kortom, de ambitie is helder: zoveel mogelijk mensen een plek bieden waar je kunt sporten, bewegen en plezier maken. Samen sporten, samen groeien en samen meedoen!

"Het draait om plezier, betrokkenheid en meedoen op jouw eigen manier"

Beweeghelden
Anke & Kelly

DOVOL Volleybalvereniging

DOVOL is een sociale volleybalclub in Dodewaard, met leden van uiteenlopende nationaliteiten.

We spelen regio-competitiewedstrijden (NEVOBO) op zaterdag-middag vanaf 17.00 uur en trainen dinsdagavond vanaf 20.00 uur; doordeeweeks meetrainingen in de recreantencompetitie (RECVOL) kan ook, met kans op een eigen team. We organiseren, samen met de sportcoaches van Gezond op eigen wijze, Stichting Welzijn Rivierenstroom en sponsors De Verschzaak en Voetbal Dovol, een sport- en beweeguur speciaal voor statushouders.



Sporthal De Eng, Dodewaard
pm-dovol@hetnet.nl - 06 54 29 75 99

Route 66-actie

Sport gratis mee op vrijdagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur in Sporthal De Eng. Samen met andere statushouders uit de gemeente kun je op een laagdrempelige manier bewegen, plezier maken en mensen ontmoeten. Kinderen en volwassenen zijn welkom. De actie is t/m einde 2026 geldig.

Tafeltennisvereniging Sethone

Bij Tafeltennisvereniging Sethone in Dodewaard is iedereen welkom, van beginner tot gevorderd.

Op donderdagavond speel je vrij, op dinsdagavond wordt fanatiek getraind. Sethone bestaat al meer dan dertig jaar en groeit, met vier seniorenteams in de NTTB-competitie en actieve sponsors. Hoogtepunten zijn het clubkampioenschap en het oliebollentoernooi. Sethone is een plek voor ontmoeting, na afloop is het dan ook stevast gezellig in de kantine.



info@sethone.nl
www.sethone.nl

Route 66-actie

Dankzij een speciale actie speel je **drie maanden gratis** mee. Pak een batje en sla gezellig een balletje mee!

Schaatstrainingsgroep Exerceo

Wil je leren schaatsen of je techniek verbeteren? Kom dan naar schaatstrainingsgroep Exerceo! Al bijna 30 jaar is Exerceo dé vereniging voor recreatieve schaatsers en skeelers in Neder-Betuwe.

Met zo'n 125 leden van 5 tot 80 jaar staan samen sporten en plezier voorop. Onder gediplomeerde trainers train je het hele jaar door: schaatsen (okt-mrt, Nijmegen), skeeleren (mei-sep, Dodewaard) en kracht/conditie (Dodewaard en Rhenen, jaarrond).



Bonegraafseweg 22, Dodewaard - 06 53 89 89 20
info@exerceo.nl - www.exerceo.nl

Route 66-actie

Doe mee aan de **introductie cursus schaatsen** (vier lessen, €25,-) op zaterdagmorgen (7.30-8.45 uur, 16+) of zaterdagmiddag (17.30-18.45 uur, jeugd en ouders). Word je lid? Dan berekenen we dit bedrag met de contributie.

Dodewaardse Gymvereniging (DGV)

Ben jij op zoek naar een leuke, gezellige en sportieve vereniging? Bij DGV is er voor iedereen een passende les: van peuter- en kleutergym tot recreatief gym, turnen, streetdance, freerunning en Dames Sportfit.

Enthousiaste en gediplomeerde trainers zorgen voor uitdagende, afwisselende lessen waarin plezier, ontwikkeling en samen sporten centraal staan. Voor talentvolle turnsters is er een wedstrijdselectie in de competities van de KNGU.



Dalwagen 82, Dodewaard - 06 53 50 95 01
barrydekleijn@hotmail.com - www.dgvdodewaard.nl

Route 66-actie

Volg tijdens Route 66 **gratis** en vrijblijvend **zes lessen naar keuze**, van turnen tot streetdance. Kijk op de website voor de trainingstijden en doe mee!

Omnisportvereniging Olympia Ochten

Midden in Ochten biedt Omnisportvereniging Olympia een breed en gevarieerd sportaanbod voor jong en oud.

Zowel recreatieve als competitieve sporters kunnen terecht voor onder meer turnen, dans, freerunning, volleybal, badminton, ouderensport en diverse groepslessen. Plezier in bewegen staat centraal: kinderen doen al mee vanaf 2,5 jaar, terwijl het oudste actieve lid momenteel 86 jaar is. Naast het sporten is Olympia ook een gezellige ontmoetingsplek.



Liniestraat 2a, Ochten - www.olympia-ochten.nl
secretariaat@olympia-ochten.nl

Route 66-actie

Tijdens route 66 krijg je **drie gratis proeflessen**. Kies een les die bij je past en probeer het uit!

Hardloopvereniging De Dijkrunners

De Dijkrunners is een gezellige, laagdrempelige hardloopvereniging voor lopers vanaf 14 jaar.

We trainen iedere maandag- en woensdagavond van 19.15 tot 20.15 uur onder begeleiding van professionele trainers op het terrein van de ijsclubbaan in Dodewaard. Met vier groepen is er voor elk niveau een passende plek. Naast sportiviteit draait het ook om gezelligheid én sociale contacten. Na afloop is er gelegenheid om samen koffie of thee te drinken in de kantine. Inmiddels zijn ruim 140 enthousiaste leden aangesloten.



Bonengraafseweg 22, Dodewaard
info@dijkrunners.nl - www.dijkrunners.nl

Route 66-actie

Train vrijblijvend enkele weken gratis mee om de sfeer te proeven, zonder verplichtingen. Kom langs, meld je bij een trainer en loop mee!

Knip de ACTIE
uit en neem
hem mee

Bewegen, gezonde voeding én mensen geven mij bakken met energie

Gijs Vroegindeweij (30) uit Ochten is niet alleen een energieke beweegheld, maar ook vader van twee jonge kinderen, ondernemer en voorzitter van wielervereniging Het Versnellertje. Vervelen is duidelijk geen optie.

Negen jaar geleden begon Gijs met zijn winkel De Verschzaak in Ochten. Zijn doel? Zoveel mogelijk lokale producten lokaal laten consumeren. "Dus echt het idee van de lokale appel laten eten door de lokale consument", zegt Gijs enthousiast. "Wij zijn bezig met het mooiste, meest kansrijke product dat je maar kunt bedenken: eten. En dan óók nog eens gezond. Naast een brede klantenkring - van jong tot oud - weten ook scholen en bedrijven de zaak te vinden. Zo voorziet hij, samen met zijn team, de hele gemeente van vers fruit en groente. "Het is natuurlijk écht een open deur, maar gezonde voeding is nu eenmaal heel belangrijk. Als je gezond eet, zit je beter in je vel. En als je af en toe ook nog wat beweegt, is dat helemaal mooi meegenomen", zegt hij.

Samen een doel. Samen gezond bezig

Wat doe jij dan zelf aan beweging? "Als ik weinig tijd heb, kies ik voor 'n rondje hardlopen. Dat kun je snel even tussendoor doen. Hardlopen vind ik echt een mooie sport, eigenlijk kan bijna iedereen dat wel. Ik doe ook iedere dag een klein beetje krachttraining hè", lacht hij. Gijs doelt op het sjouwen van grote stapels kratten vol vers fruit en groente. Zijn liefde voor sport is eigenlijk al begonnen toen hij een ventje van 12 jaar was. Hij fietste toen 'even' naar Maastricht. Inmiddels pakt hij samen met een groep fietsers elke woensdagavond de racefiets voor een tocht. En heel af en toe rijdt Gijs ook op zaterdag:

"Er is weinig zó leuk als racefietsen met een groep mensen. Je werkt namelijk samen aan een doel. Je bent samen gezond bezig. Als je wilt praten tijdens het fietsen, is goed. Liever luisteren en stil zijn? Is ook helemaal goed. Je hebt onderweg soms de mooiste gesprekken. Het is gewoon een heel leuke en sociale sport. Wij hebben zo'n 40 leden van alle leeftijden. Laatst was er een grote toertocht, uitgezet door een kleine Duitse fietsclub. We fietsten toen acht uur lang naast een Spanjaard en hadden samen de hele dag lol. Wat een topdag was dat! Soms pak ik in mijn eentje de racefiets. Dan kan ik mijn drukke week even rustig laten landen. Als ik dan over de dijken fiets met die zon op mijn gezicht. Heerlijk! Of ik nu fiets of hardloop: je bent erna gewoon leeg en uitgeput, maar áltijd met een voldaan gevoel. En altijd met een nieuwe bak energie om er weer tegenaan te kunnen."

Daar doe je het voor

Voeding, gezond eten en bewegen staan bij Gijs garant voor een enorme energie-boost. Maar er is nog iets wat hem 100 procent energie geeft. "Mensen! Mensen geven mij zoveel energie. Dan heb ik het over de mensen die hier in de winkel komen. Ik vind echt dat we geweldige klanten hebben. En over de mensen die bij onze vereniging zitten. Dit zijn stuk voor stuk hele leuke, sociale mensen. Daar doe je het toch voor? Om leuke mensen om je heen te hebben!"

"Als je gezond eet,
zit je beter in je vel"

Beweegheld
Gijs

Gezonde voeding is brandstof voor je lijf

Gezonde voeding en bewegen: tips voor iedere dag

Of je nu veel sport of vooral rustig in beweging bent: goede basisvoeding helpt je lichaam om te doen wat het moet doen. Zelfs in rust verbruikt je lichaam energie om te ademen, te denken, te herstellen.

Lekker in beweging?

Dan heeft je lichaam nog wat extra's nodig om te presteren en te herstellen. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Drink slim: water of thee in plaats van frisdrank scheelt veel suiker.

Kleur je bord: hoe meer kleuren groente en fruit, hoe meer verschillende voedingsstoffen.

Snack met een stuk fruit voor je training.

Een handig ezelsbruggetje: voeden in plaats van vullen. Dus liever een handje noten dan een zak chips.

Wissel vlees af met vis, ei of peulvruchten.

Herstel met een schaalkje (plantaardige) kwark na het sporten.

Kies volkorenproducten voor langdurige energie.

Alle inwoners van Neder-Betuwe moeten mee kunnen doen!

Nederland is een van de rijkste landen ter wereld. Toch groeien honderdduizenden kinderen en jongeren op in armoede. Kinderen die niet mee kunnen doen, krijgen niet de kansen die voor leeftijdsgenootjes vanzelfsprekend zijn.

Neder-Betuwe vindt het belangrijk dat ieder kind gelijke kansen heeft. Daarom heeft de gemeente een Kindpakket met verschillende regelingen. Eén van deze regelingen is het Jeugdfonds Sport & Cultuur (JFSC) Gelderland. Het JFSC maakt het mogelijk dat **kinderen en jongeren van 0 tot en met 17 jaar** uit gezinnen met weinig geld toch mee kunnen doen aan sport, spel, cultuur of zwemles. Voor die kinderen en jongeren betaalt het JFSC de contributie/het lesgeld.

In Neder-Betuwe zijn in 2025 totaal 245 kinderen geholpen vanuit het JFSC. Iets aan sport of cultuur doen helpt, een kind om zich fysiek, mentaal, creatief en sociaal optimaal te ontwikkelen. Dat is belangrijk voor de ontwikkeling en toekomst van

het kind, maar ook voor het gezin en uiteindelijk voor de hele samenleving. Joris Maier is lokaal aanspreekpunt en intermediair van het JFSC voor inwoners van de gemeente Neder-Betuwe en is bereikbaar via: kindpakket@nederbetuwe.nl of bel naar 06 48 07 25 63.

Voor **inwoners van 18 jaar en ouder** met een laag inkomen heeft de gemeente Neder-Betuwe een meedoenregeling. Inwoners kunnen één keer per jaar een bijdragen aanvragen om mee te doen aan culturele en sportieve activiteiten in groepsverband. Meer informatie over de meedoenregeling voor volwassenen is te verkrijgen via: kernpunt@nederbetuwe.nl of bel naar 0488 449 992.



"De voldoening die je eruit haalt is heel mooi, je ziet de bewoners zo blij zijn"

Beweegheld Ries

Neder-Betuwe dementievriendelijke gemeente

Een dementievriendelijke gemeente zet zich actief in om mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk mee te laten doen in de samenleving. Het is de taak van gemeenten om ervoor te zorgen dat dit kan, met de juiste zorg en ondersteuning. "Het is alleen maar goed als onze gemeente dementievriendelijk wordt. We krijgen het certificaat op 24 september en zijn officieel nog geen dementievriendelijke gemeente. Er zijn hier gelukkig veel verzorgingshuizen, dus ik denk dat er ook veel activiteiten zijn voor mensen met dementie. Huize Appelenburg is gelukkig gezegend met veel vrijwilligers. Er zijn altijd wel mensen die iets ondernemen, een wandeling maken of meegaan naar de winkel."

Ries houdt bewoners in beweging met de duofiets

Ries Hoogakker (76) woont met zijn vrouw in Dodewaard. Vanaf zijn pensioen is hij actief vrijwilliger bij Huize Appelenburg in zijn eigen woonplaats. Hij stimuleert en activeert bewoners, elke week opnieuw, om samen een rondje te maken op de duofiets. "Het moet natuurlijk niet, maar ik zeg wel altijd 'doe mee. Bewegen is goed voor je'. Want als je eenmaal in de rolstoel zit, gaat het harder achteruit."

Ries is zelf sportief aangelegd. Wekelijks pakt hij met zijn maten de racefiets voor een tocht van tientallen kilometers. Soms gerust hetzelfde aantal kilometers als dat hij oud is. Of hij wandelt met zijn vrouw in de mooie omgeving. In de wintermaanden? Dan bindt hij regelmatig zijn noren onder voor rondjes op de schaatsbaan in Nijmegen. Daarnaast pakt hij trouw - wekelijks een halve dag - de duofiets voor een tochtje met bewoners van Appelenburg. Week in, week uit. Jaar in, jaar uit.

Gaat altijd door

Het is ooit begonnen met een vriend van Ries die in dit verzorgingshuis woonde. En Ries is er nooit meer mee opgehouden. Of hij de meefietsende mensen nu wel of niet kent. Gemiddeld neemt hij drie bewoners mee voor een heerlijk buitenritje. "Ik stimuleer het altijd. Kijk, het hoeft niet. Maar ik zeg wél altijd: doe mee. Kom we gaan naar buiten! Ik vind het heel belangrijk dat mensen blijven bewegen en zo lang mogelijk kunnen blijven lopen. Je kunt gewoon zien dat iemand achteruitgaat wanneer hij niet meer beweegt. Als mensen in een rolstoel belanden, wordt het met bewegen vaak minder. Door mee te gaan met de duofiets blijven de bewoners in conditie, want ze fietsen écht mee met hun benen." En bij slecht weer? Dan neemt Ries de bewoners mee

naar binnen. Om een stukje virtueel te fietsen op de hometrainer én ondertussen te genieten van prachtige routes op het scherm. Het stukje beweging gaat hoe dan ook door.

Je ziet de blijdschap

"Waarom ik vrijwilliger ben geworden? Omdat ik het mooi vind om iets nuttigs voor de maatschappij te doen. Tot mijn pensioen was ik altijd erg druk als eigen ondernemer. Nu ik tijd heb, wil ik iets betekenen voor de mensen. De voldoening die je eruit haalt, is heel mooi. Je ziet de bewoners zo blij zijn. Sommigen kunnen door hun dementie niet praten, maar ik zie hoe blij ze zijn na een ritje op de fiets. En de bewoners die nog wel kunnen communiceren, zeggen ook regelmatig hoe fijn ze het vinden. Ik heb bijvoorbeeld een man met Parkinson twee jaar lang op de duofiets gehad. Elke week stond hij stipt om 13.00 uur klaar met zijn jas aan. Door weer en wind. Het ging áltijd door, want dat wilde deze bewoner per se. Bij zijn naderende dood mocht ik persoonlijk afscheid komen nemen. Zo'n band hadden we dus opgebouwd. Wat ik belangrijk vind? Geduld tonen, persoonlijk contact maken, mensen aanspreken én gewoon even die hand op een arm."

Het Versnellertje Ochten

Het Versnellertje is een fietsclub uit Neder-Betuwe met ongeveer 40 leden van 16 tot en met 80 jaar.

Wekelijks organiseren we gezamenlijke fietstochten en vrijwel iedere maand maken we samen een tocht in Nederland of het buitenland. Gezelligheid, sportiviteit en samen fietsen zijn hierbij de vaste elementen.



info@het-versnellertje.nl
www.het-versnellertje.nl

Route 66-actie

Fiets tijdens Route 66 gratis mee met een van de wekelijkse clubtochten op woensdagochtend, zaterdagochtend of in de zomer ook op woensdagavond (snelle groep). Stap op de fiets en rijd gezellig een keer mee!

Voetbalvereniging Uchta

vv Uchta viert dit jaar haar 80-jarig bestaan! Onze gezellige club staat bekend om de gemoedelijke sfeer en vele activiteiten voor jong en oud.

Of je nu ervaren bent of als beginner gewoon een balletje wilt trappen, iedereen is welkom. Ons gevarieerde voetbalaanbod biedt voor elk wat wils: jeugd vanaf 5 jaar, senioren, walking football en 7 x 7 voetbal voor zowel vrouwen (18+ en 30+) als mannen (35+).



Sportpark de Hoeken, Keizerstraat 102, IJzerdoorn
info@uchta.nl - www.uchta.nl

Route 66-actie

Kom dit najaar vrijblijvend kennismaken. De **eerste drie trainingen zijn gratis** en zonder verplichtingen. Je speelt nog geen wedstrijden, maar traint mee in jouw leeftijdscategorie. We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

Karateschool Hans v/d Hatert

Bij Karateschool Hans v/d Hatert werken we in groepsverband aan conditie, kracht en weerbaarheid.

Samenwerking, elkaar aanmoedigen en plezier staan voorop. Karate leert kinderen grenzen stellen en zelfvertrouwen opbouwen. Respect is de rode draad: elke les begint met een sportieve Japanse buiging. We trainen een semi-contact stijl, werken aan doorzettingsvermogen en discipline en vinden een veilig sportklimaat cruciaal. Voor zowel jeugd als volwassenen.



Heuningstraat 23, Ochten
06 18 30 49 25 - hvdhatert@hetnet.nl

Route 66-actie

Nieuwe leden die nog nooit karate hebben gedaan, ontvangen een **gratis karatepak**. De eerste les is ook **gratis**. Doe mee en ontdek karate!

Voetbalvereniging Dodewaard

Bij Voetbalvereniging Dodewaard gaan sportiviteit, plezier en ontwikkeling hand in hand. Van je eerste balcontact tot voetbal bij de senioren, dames of walking football: iedereen is welkom.

Samen met Voetbalschool Focus zorgen we voor de jeugd voor leuke, uitdagende en leerzame trainingen. Dankzij onze betrokken trainers en enthousiaste vrijwilligers is de sfeer persoonlijk en voelt iedereen zich snel thuis.



Dalwagen 82, Dodewaard - 06 53 50 95 01
gerrit.tijssen@gmail.com - www.vvdodewaard.nl

Route 66 actie

Vanaf begin september kun je vrijblijvend kennismaken en **zes weken gratis meetrainingen**. Ontdek of voetbal bij jou past. Samen sporten, samen groeien, samen Dodewaard!

Tennisvereniging De Kleimeppers

Bij Tennisvereniging De Kleimeppers staan sportiviteit en plezier centraal. Voor alle leeftijden en niveaus: van beginner tot competitiespeler.

Naast trainingen en competities organiseren we het hele jaar door activiteiten en toernooien. We werken aan uitbreiding met padelbanen, voor een nog breder beweegaanbod. De Kleimeppers is dé plek voor iedereen die wil bewegen, ontmoeten en zich sportief en gezond wil ontwikkelen.



Keizerstraat 106, Ochten - 0344 642 959
06 17 80 41 85 - secretariaat.kleimeppers@gmail.com

Route 66-actie

Maak gratis kennis met tennis tijdens een **vrijblijvende proeftraining onder begeleiding** met meteen een preview van onze padelplannen. Meld je aan via de website en kom de sfeer proeven! www.dekleimeppers.nl

Sportvereniging VOLO

Op zoek naar een leuke manier om fit te blijven en nieuwe mensen te ontmoeten? Bij Sportvereniging VOLO in Echteld staat bewegen met plezier centraal.

VOLO biedt sportactiviteiten voor verschillende leeftijden. Jongeren vanaf 16 jaar kunnen meedoen met streetdance, jazzdance en showdance. Vrouwen vanaf 20 jaar bewegen zonder prestatiedruk tijdens swingfit. Volleyballiefhebbers zijn op donderdagavond welkom bij de recreantengroep.



Achterstraat 27, Echteld - info@volo-echteld.nl
secretaris@volo-echteld.nl - www.volo-echteld.nl

Route 66-actie

Kom gerust eens kennismaken tijdens een **proefles of training**. Neem contact op met het secretariaat en doe een keer mee!

Knip de ACTIE uit en neem hem mee

Hoe mooi is het als onze kinderen ook uitblinken in sport

Caroline Dupree is directeur van openbare basisschool Het Palet Opheusden. Danielle Rodenburg is leerkracht groep 7/8 en vakdocent taalontwikkeling. Ze zijn beiden al enkele jaren nauw betrokken bij deze school in de gemeente en bevorderen vanuit hun rol gezond gedrag onder de leerlingen.

Het Palet, met al haar kleuren, bouwt aan vaardigheden en kennis vanuit een veilige, gezonde schooldag en biedt extra tijd voor de brede ontwikkeling van kinderen. Bij een rijke leeromgeving hoort ook bewegen. De school kent vele beweegmomenten. Naast de vaste gymlessen per week zetten de leerkrachten op verschillende momenten tijdens de dag beweging in tijdens de leervakken. Daarnaast vindt drie keer per week de gezonde, verlengde verrijkte schooldag boordevol activiteiten plaats. Hoe bijzonder is het dat vakmensen uit de sport- en theaterwereld hun kennis en ervaring, op een speelse manier, komen overbrengen. Dan zijn er nog de tussenschoolse activiteiten met onder meer uitdagende pleinspelen vanuit Nationaal Bureau Sport Stimulering (NBSS). Ook biedt de school inspirerende bokslessen van Solve24 aan.

Gezonde verdeling

Helaas krijgt niet elk kind automatisch vanuit huis mee dat bewegen gezond is. "Bewegen is belangrijk, zowel fysiek als mentaal", leggen Caroline en Danielle uit. "Bewegen stimuleert je hersenen en dat zorgt ervoor dat je beter in staat bent om op een andere manier te denken, oplossingen aan te dragen of bijvoorbeeld conflicten te benaderen. Voor het groepsgevoel en de samenhang is bewegen ook positief. Neem alleen al samen spelen, samen bewegen, samen de bal pakken. Als school wil je bovendien ook niet alleen maar uit een boekje leren en slechts theorie aanbieden."

Het Palet wil als school dan ook zowel een actief beweegprogramma aanbieden als aanleren dat bewegen gezond is. "Zo moet er een gezonde verdeling zijn tussen stress en ontstressen. Tussen rust en beweging. Gezond eten maakt hierbij ook onderdeel uit van onze brede kijk op gezondheid", verklaart de schooldirecteur. Logischerwijs is hierbij een grote rol weggelegd voor het schoolontbijt. De kinderen krijgen twee keer per week een verantwoord ontbijt plus elke dag vers fruit. En er is zelfs een aanbod naschoolse kookles. "Wij laten de kinderen kennismaken met onbekende groentes, fruit en smaken. Ze ontwikkelen skills. En wat zo leuk is, is dat zij dit thuis ook weer willen klaarmaken voor hun eigen familie", zegt Danielle.

Nóg meer samenwerken

Het Palet Opheusden stimuleert kansrijk gedrag en zoekt daarbij samenwerking met de gemeente, sport- en culturele partners en andere onderwijsinstellingen. "Met verenigingen, andere scholen en ook BOA's kijken we naar hoe wij een positieve invloed kunnen hebben op jongeren. Je moet samen naar gedrag kijken. Sport is hierbij een cruciaal onderdeel. Onze schoolkinderen hebben veel potentieel en beschikken over veel kracht en mooie skills. Zij hebben óók de wind mee nodig. Kortom, er is een groot belang om dit met elkaar te doen. We hebben elkaar nodig! Hoe mooi is het als onze kinderen uitblinken in voetbal of andere sport in plaats van in een zaakvak", besluiten ze namens de school.



"Voor het groepsgevoel en de samenhang is bewegen ook positief"

Beweeghelden
Caroline & Danielle

Jeugd in beweging

Klompenpad KIDS

Op 10 september gaat het Klompenpad KIDS speciaal voor kinderen van 4 tot 12 jaar open. Het Heuzesepad in Opheusden is drie kilometer. Ga met Julius op avontuur en ontdek kazematten, tankgrachten en slimme dierentrucs. In twaalf opdrachten leer je hoe mensen en natuur zich verdedigen. De opdrachten kun je vinden in de gratis Klompenpaden-app. Op de website van de Klompenpaden is het KIDS-doeboekje gratis te downloaden.

Onderweg is er genoeg te beleven. Zo kun je over een wiebelbrug lopen, met een trekpontje het water overvaren en een echte kazemat uit de Tweede Wereldoorlog bekijken.



Skatepark in Dodewaard open!

In de zomer is de wens van een aantal skaters in Neder-Betuwe in vervulling gegaan. Zij kunnen sinds deze zomer hun stunts laten zien op het gloednieuwe skatepark naast het Beweegpark Dodewaard. De eerste verzoeken voor een skatepark kwamen in 2018 bij de gemeente binnen vanuit een groep jongeren. In 2023 spraken zij tijdens een inspiratiesessie over de inrichting van het skatepark. Toen het haalbaar bleek om een skatepark aan te leggen, heeft een aantal jongeren meegedacht over het ontwerp. In het voorjaar is gestart met de aanleg van het skatepark. We wensen iedereen veel skateplezier!

SPELEN, ONTDEKKEN EN BEWEGEN

Zo stimuleert het consultatiebureau een actieve start!

Op het consultatiebureau in Ochten komen ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar voor vragen over gezondheid, groei en ontwikkeling. Wie binnenloopt, ziet meteen dat dit geen gewone wachtkamer is. Kinderen kunnen er springen over een hinkelpad, balanceren op stapstenen en spelen op een klimtoestel. Zo moedigt het consultatiebureau bewegen hier spelenderwijs aan.

Volgens jeugdverpleegkundige Iris zijn de eerste levensjaren belangrijk voor het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Wat jong geleerd is, neem je vaak mee voor later. Daarom is er ook bij baby's al aandacht voor bewegen. Denk aan buikligging om nek- en rugspieren te

versterken of aan samen oefenen met rollen. Hiermee leren kinderen al vroeg belangrijke vaardigheden. Via stickers krijgen ouders praktische tips om hier thuis mee aan de slag te gaan.

Bovendien zorgt de speelse omgeving voor een fijne sfeer. Kinderen stappen makkelijker naar binnen en de jeugdverpleegkundige krijgt tijdens het spelen in de wachtkamer al een goed beeld van het kind.

Iris vertelt dat een actieve start klein begint: een paar minuten op de buik, een ballon in de lucht houden of samen een rondje door de tuin lopen. Doe mee en ontdek hoeveel plezier samen bewegen oplevert!



Herinrichting schoolplein Pantarijn



Het schoolplein van Pantarijn in Kesteren is open voor de hele buurt. Zowel de scholieren van Pantarijn als de kinderen uit de wijk Casterhoven kunnen er sporten en spelen. Het speelplein is vergroend en heeft er een aantal speeltoestellen bijgekregen. En het mooie is: het speelplein is ook buiten de schooltijden open, zodat de hele buurt er gebruik van kan maken.



“Als mijn zwemseizoen is afgelopen, loop ik graag een rondje met oma mee”

Beweeghelden **Femke & Hannie**

Twée generaties, één passie voor sport

Hannie Spiering (bijna 75) uit Kesteren en Femke Spiering (23) uit Amersfoort zijn niet alleen close als familie, maar soms ook sportmaatjes van elkaar. Sporten verbindt generaties. Daar weten deze oma en kleindochter alles van...

“Ik heb altijd al veel gesport. Vroeger deed ik fanatiek aan tennis. Toen de lange partijen té zwaar werden, ben ik gestopt. Daarna ben ik naar sportschool Juliën gegaan. Dat was 30 jaar geleden. Nu doe ik drie keer per week aan hardlopen, één keer yoga en ik fiets bijna elke dag”, vertelt Hannie. Femke is minstens zo sportief als haar oma. Sterker nog: ze heeft van haar liefde voor sport haar werk kunnen maken. Ze is professioneel atleet naast haar hbo-studie chemie. Femke doet aan wedstrijdzwemmen bij ZPC Amersfoort. “Ik zwem negen keer in de week en vóór deze training doe ik ook ‘n half uurtje landtraining. Dit is op het droge zwemmen. Daarnaast doe ik nog drie keer wekelijks kracht-training om écht de focus op kracht te leggen.”

Hele familie in de weer

De liefde voor sport ontstond al jong. Femke ging als vierjarig meisje mee met haar grote broer, die aan waterpolo deed. Ze deed wel eens een potje mee met de jongens en viel op door haar enorme snelheid in het water. Zwemles ging ook als een speer. Opa en oma stonden dan aan de kant om haar flink aan te moedigen. De vader van Femke – zoon van Hannie – is ook altijd sportief geweest, maar het ontbreekt hem tegenwoordig vooral aan tijd. Voor tennis en padel probeert hij wel altijd een gaatje te vinden. “In coronatijd hebben mijn oma en ik heel vaak samen hardgelopen”, vertelt Femke. “Dat kunnen niet veel mensen zeggen. Dit is wel heel bijzonder ja. Laatst hebben we nog een rondje van negen kilometer door het bos gerend.

Zeker als mijn zwemseizoen is afgelopen, loop ik graag een rondje met oma mee.” Maar een rondje van een kleine tien is een eitje voor Hannie. Ze heeft in april van dit jaar namelijk nog even een halve marathon (21,1 kilometer) uitgerend!

Alles lukt nog

“Wat al dat bewegen me oplevert? Dat ik krachtig ben. En nog overal energie voor heb. Ik kan gewoon bijna alles nog. Wat ik voor tien jaar terug kon, lukt nog steeds. Ik zie om me heen dat het vaak wel minder wordt hè. Het is ook een manier van leven voor mij. Ik denk er niet eens meer bij na. ‘s Morgens sta ik op, doe gelijk mijn hardlooptraining aan en je kunt gaan. Heerlijk”, zegt Hannie energiek. Femke: “Ik heb vooral erg veel plezier in zwemmen. Het is natuurlijk niet altijd mijn werk geweest. Daarvoor deed ik het als hobby. Dus ja, ik haal er gewoon heel veel plezier uit en vind het prettig om fit te zijn. En het is ook fijn om niet te hoeven nadenken wát je eet”, lacht ze. Het samenzijn met haar groep en de teamsfeer zijn minstens zo belangrijk.

Hannie heeft twee kleinzonen en twee kleindochters. Ze is op alle vier even trots. “Femke is heel bescheiden, maar is met de estafette wél derde geworden op het WK. Echt heel knap. En toen ze 16 jaar was, had ze het Nederlands record 200 meter vlinderslag. Dat staat op haar naam. Ze is dus al heel lang bezig met sport. Het hoort gewoon helemaal bij haar leven. Net zoals bewegen bij mijn leven hoort. Het is bijzonder om dit samen te delen.”

Voetbalvereniging Kesteren

vv Kesteren is een gezellige voetbalvereniging in het hart van Neder-Betuwe met een warme, sportieve omgeving voor voetballers van jong tot oud.

Plezier op het veld staat voorop, net als sfeer en saamhorigheid daarbuiten. De jongste leden starten spelenderwijs bij de Mini's onder begeleiding van enthousiaste trainers die hen leren bewegen, samenwerken en de bal aan de voet te houden. De Mini's trainen elke woensdag van 18.00 tot 19.00 uur.



Joachim van Hoemenstraat 2, Kesteren
info@vvkesteren.nl - www.vvkesteren.nl

Route 66-actie

Meld je aan tijdens Route 66 en **train** het hele seizoen **gratis** mee bij de Mini's. De Mini's trainen elke woensdag van 18.00 tot 19.00 uur. Dit kan via berthovanneerbos@vvkesteren.nl of bel naar 06 30 53 05 93.

Voetbalvereniging Echteld

vv Echteld is een voetbalvereniging in het kleinste dorp van de Neder-Betuwe: klein maar springlevend met jaarlijks een pubquiz, draaiavond, bedrijven- en kelderklastoernooi en een zeskamp samen met de dorpsvereniging.

vv Echteld start met 7x7 35+: voetbal op een half veld, met zaalvoetbalregels en zonder scheidsrechter. Op vrijdagavond wordt er in toernooivorm gespeeld. Hier kunnen nog spelers bij.



Ooisestraat 14, 4054 MN Echteld
hermanvdhater@gmail.com - 06 19 00 32 48

Route 66-actie

Kom vanaf augustus **vrijblijvend proeftrainen** op donderdagavond vanaf 19.30 uur. Vaker kan in overleg. Doe mee met een proeftraining en ontdek of het bij je past!

Kans Voetbal

Kans Voetbal biedt 1-op-1 voetbaltrainingen aan kinderen die niet meekomen bij een reguliere club. Met intensieve, persoonlijke aandacht werken we aan zelfvertrouwen, mentale en fysieke ontwikkeling, maar het belangrijkste blijft plezier.



Stationsweg 31, Echteld - 06 22 02 91 63
info@kansvoetbal.nl - www.kansvoetbal.nl

Route 66-actie

Herken je je kind in dit verhaal? Kom sfeer proeven tijdens een training: er kunnen altijd **drie proeftrainingen** mee worden gedaan. Wil je zelf deze geweldige kinderen trainen? Ervaar het en meld je aan!

Knip de ACTIE uit en neem hem mee

Arnolds Gym

Sporten in Neder-Betuwe, voor iedereen. Bij Arnolds Gym mag leeftijd of gewicht nooit een belemmering zijn om in beweging te komen. Voor ons is iedereen gelijk, of je nu net begint of al jaren traint.

Wat voor ons telt, is jouw eigen motivatie en doel en hoe je dat op een gezonde en verantwoorde manier bereikt. Jij bepaalt je tempo, wij zorgen voor de begeleiding die daarbij past. Zo bouw je stap voor stap en zonder druk aan een gewoonte, die bij jou en je leven past. Iedereen is welkom om gewoon eens te komen kijken en vrijblijvend mee te trainen.



Nedereindsestraat 25, Kesteren - 0488 844 289
info@arnoldsgym.nl - www.arnoldsgym.nl

Route 66-actie

Kom langs voor een proeftraining en proef de sfeer. Als welkomstcadeau ontvang je een **gratis lijfstijl-app**. En sporten wordt nog leuker met gezelschap: neem een vriend of vriendin mee. Kiest diegene voor een jaarabonnement, dan sport jij een **hele maand gratis**.

Alpha Fitness & Fysiotherapie

Bij Alpha Fitness & Fysiotherapie draait gezondheid en vitaliteit niet om snelle resultaten, maar om het ontwikkelen van duurzame gewoontes.

Een nieuwe gewoonte aanleren, begint met kleine, haalbare stappen die passen binnen je dagelijkse routine. Door regelmatig te bewegen, bewust te kiezen voor gezonde voeding en voldoende rust te nemen, bouw je stap voor stap aan een sterkere en energiekere versie van jezelf. Onze coaches begeleiden je hierbij met persoonlijke aandacht, motivatie en praktische tips. Dat je het volhoudt is belangrijker dan perfectie. Elke training en elke gezonde keuze telt. Zo wordt een gezonde leefstijl geen tijdelijke inspanning, maar een vanzelfsprekend onderdeel van je leven.



Burg. H. Houtkoperlaan 2a, Kesteren - 0345 681 645
info@alphafitness.nl / info@alphafysiotherapie.nl
www.alphafysiotherapie.nl

Route 66-actie

Wil je jouw welzijn verbeteren en jezelf elke dag fit, sterk en energiek voelen? Samen bouwen we aan jouw doelen. Door elke week een kleine stap te zetten, creëer je in 66 dagen een gezonde, blijvende gewoonte. Wij bieden je een **drie-maandenabonnement** aan waarvan wij de eerste maand volledig betalen, inclusief persoonlijke begeleiding en een trainingsschema op maat. Zet vandaag die stap naar een gezond en energiek leven.

Altijd op zoek naar de volgende uitdaging bij Hyrox

Bjorn Looijen (25) uit Dodewaard is een heuse lokale beweegheld. Want met zijn grote sportprestatie dit voorjaar heeft hij de plaatselijke krant weten te halen. Overdag werkt hij in de wegenbouw, waar hij meewerkt aan het aanleggen van rioleringen. Maar zodra de werkdag erop zit, maakt hij tijd voor zijn sportieve passie: Hyrox.

Voor sommige mensen is Hyrox nog een relatief nieuwe naam. Wat is het nu precies? Volgens Bjorn is het een combinatie van hardlopen en makkelijk uitvoerbare oefeningen. De opzet is simpel, maar uitdagend: deelnemers wisselen telkens een kilometer hardlopen af met een fysieke oefening. Juist die combinatie maakt de sport volgens hem uniek. Waar andere sporten zich vaak richten op óf conditie óf kracht, vraagt Hyrox om beide tegelijk.

Niet winnen maar verbeteren

Sinds een kleine twee jaar heeft de sportieve Bjorn deze snelgroeende sport ontdekt. Naast zijn geliefde teamsport voetbal – in het 1e elftal van VVA Achterberg – heeft hij zich volledig gestort op Hyrox. En met succes! Tijdens een wedstrijd in Heerenveen afgelopen voorjaar wist hij zelfs twee keer als eerste te eindigen in zijn leeftijdscategorie. “Eén keer solo en één keer samen met mijn maatje. Beide keren werden we eerste”, zegt Bjorn blij. Hij vervolgt: “Als je eenmaal één race gedaan hebt, wil je de volgende keer je tijd weer verbeteren.” De aantrekkingskracht zit volgens Bjorn ook vooral in het persoonlijke aspect: “Iedereen strijdt in eerste instantie tegen zichzelf. Want je mag er eigenlijk zo lang over doen als je zelf wilt. Daardoor ligt de nadruk niet op winnen, maar op verbeteren.”

Volgens Bjorn kan eigenlijk iedereen deze sport beoefenen, mits je bereid bent te trainen. “Je

conditie moet natuurlijk wel aardig goed zijn en je moet ook wel ‘n klein beetje kracht hebben.” Hoewel Hyrox intensief en pittig oogt, vindt Bjorn dat de sport toegankelijk en laagdrempelig is. Je hoeft gelukkig geen topsporter te zijn om mee te doen. Dit maakt de sport aantrekkelijk voor een brede groep deelnemers. Jongeren zijn momenteel goed vertegenwoordigd, maar ook wat oudere mensen weten steeds vaker de weg naar Hyrox te vinden. “Zelfs mijn vader doet inmiddels mee”, lacht hij. Zelf traint Bjorn bij FitBear in Veenendaal en merkt hij hoeveel verschil ervaring maakt. Vooral het indelen van een race is iets wat je volgens hem moet leren. “Je kunt niet in het begin al heel hard van start gaan, want dat hou je geen uur vol.”

Meer dan alleen sterk

Hyrox heeft hem fysiek veel gebracht. “Je wordt er niet alleen sterk van, maar gewoon fit in totaal.” Voor mensen die nieuwsgierig zijn naar de sport heeft hij een eenvoudig advies. “Ga gewoon naar een sportschool waar ze Hyrox trainingen verzorgen en neem een proefles. Dan weet je vanzelf of het iets voor jou is.”

Met zijn jeugdige enthousiasme, doorzettingsvermogen én sportieve prestaties laat beweegheld Bjorn zien waarom Hyrox zoveel mensen aanspreekt: toegankelijk om mee te beginnen, maar uitdagend genoeg om steeds opnieuw beter te willen worden!

“Je wordt er niet alleen sterk van, maar gewoon fit in totaal”

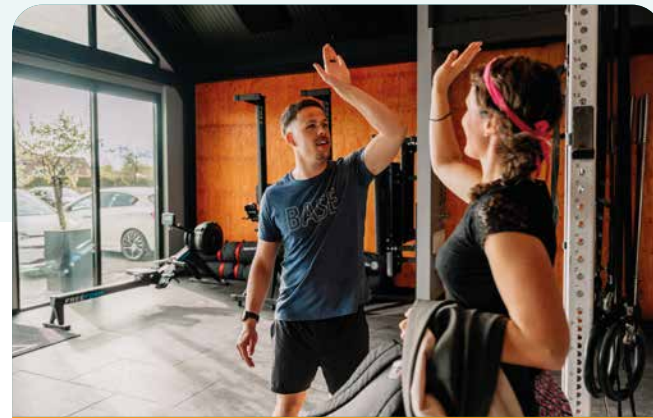


Beweegheld
Bjorn

BASE Lifestyle

Bij BASE Lifestyle geloven we dat bewegen de basis is voor een energiek en gezond leven. Daarom zijn wij meer dan een sportschool: een plek waar je wordt gezien, persoonlijke begeleiding krijgt en werkt aan een sterkere versie van jezelf.

Iedereen van 16 jaar of ouder kan bij ons trainen, ongeacht ervaring of niveau. Of je nu fitter of sterker wilt worden of klachten zou willen voorkomen wij helpen je vooruit. Onze trainingen combineren kracht, conditie en mobiliteit met deskundige coaching en een motiverende community. Voor 50-plussers hebben wij een speciaal aanbod gericht op het behouden van spierkracht, zodat je sterk, zelfstandig en vitaal blijft. Je traint niet voor een moment, maar bouwt aan een leefstijl die blijvend verschil maakt.



Markstraat 3A, Opheusden / Herenstraat 36,
Rhenen - 06 21 93 75 71 - info@baselifestyle.nl
www.baselifestyle.nl

Route 66-actie

Ontdek tijdens een **gratis proefles** wat BASE Lifestyle voor jou kan betekenen. Ervaar onze persoonlijke begeleiding en hoe gerichte training bijdraagt aan minder klachten, een sterker lichaam en een gezond en vitaal leven. Geen prestatiedruk, maar trainen op jouw niveau met plezier en resultaat. Kom zelf ervaren wat bewegen met je kan doen als je de juiste begeleiding krijgt.

ThijmenPT

Bij ThijmenPT geloven we dat iedereen zich prettig moet voelen tijdens het sporten. Daarom trainen onze leden op een privé locatie, zonder drukte of harde muziek, in een rustige en ontspannen omgeving.

Met een vast team van trainers kennen we onze leden écht en weten we wat zij nodig hebben om hun doel te bereiken. Dat doel kan zijn fitter of sterker worden, afvallen, herstellen na een operatie of bevalling of gewoon met meer plezier bewegen. Bij ons krijg je persoonlijke begeleiding die aansluit bij jouw niveau en wensen. We trainen in kleine groepen van maximaal tien personen of via 1-op-1 personal training, zodat er altijd ruimte is voor persoonlijke aandacht. Juist als jij een hekel hebt aan sporten, dagen we je uit om langs te komen.



De veiling 8&10, Zetten
06 11 68 41 11
thijmenvankalkeren@gmail.com
www.thijmenpt.com

Route 66-actie

Is sporten nooit jouw hobby geweest, of voel je je niet op je gemak in een drukke sportschool en wil je echt investeren in je gezondheid? Dan nodigen we je graag uit voor een **gratis proefles**. We starten met een vrijblijvend intakegesprek, zodat we jouw doelen bespreken en samen kijken welke begeleiding het beste bij je past.

Fitness & Fysiotherapie Van Leeuwen

Bij Fitness & Fysiotherapie Van Leeuwen kun je terecht voor indoor fitness met cardio- en krachttraining, bewegen onder begeleiding en personal training.

Ook groepslessen behoren tot de mogelijkheden, zodat je kunt kiezen wat het beste bij jouw doel en tempo past. We zetten moderne apparatuur van TechnoGym in, zodat je op een prettige en verantwoorde manier aan je conditie, kracht en herstel werkt.



Dr. G. van Empelstraat 9, Opheusden - 0488 442 550
Dalwagen 12, Dodewaard - 0488 411 285

fitness@fysiotherapievanleeuwen.nl
www.fysiotherapievanleeuwen.nl

Daarna sport je 66 dagen verder voor €1,- per dag, dus ruim twee maanden sporten voor slechts €66,-. Heb je eenmaal de smaak van het sporten te pakken? Dan sluit je moeiteloos aan bij een van de reguliere sportabonnementen. Kijk op de website voor alle mogelijkheden.

Healthclub Juliën

Healthclub Juliën is een multifunctioneel sport- en gezondheidscentrum dat al sinds 1989 actief is in de regio.

Het kenmerkt zich door de grote diversiteit in aanbod: van jong tot oud, van regulier sporten tot specifiek sporten voor onder meer mensen met parkinson, reuma, diabetes of een oncologische achtergrond. Leefstijl en preventie voeren de boventoon, met als mooiste voorbeeld het leefstijlprogramma Fit4Life, ontwikkeld door huisarts Stefan van Rooijen. Naast het uitgebreide aanbod en het gekwalificeerde team van trainers staan plezier in bewegen en gezelligheid centraal. De start was in 1989 in Kesteren, later verhuisd naar Lienden, maar nog altijd zien we de Neder-Betuwnaars graag verschijnen in onze club. De eerste stap is vaak een drempel, die vaak onnodig blijkt zodra je ons hebt leren kennen.



Provincialeweg 16, Lienden
0344 602 204 - contact@healthclubjulien.nl
www.healthclubjulien.nl

Route 66 acties

Kies uit:

- een **gratis weekpas** met korte intake, groepslessen en gebruik van de fitness;
- **Vier weken performance coaching** voor €34,95 (i.p.v. €70,-);
- **Vier weken reformer Pilates** voor €34,95 (i.p.v. €70,-); of een **gratis kennismaking** met een specifieke groep, zoals parkinson, valpreventie of Betuwse ouderen in beweging. Meerdere opties mogen gecombineerd worden.


**Knip de ACTIE
uit en neem
hem mee**

Overzicht beweegaanbod in alle kernen

	Kind	Jeugd	Volwassene	60+	Uniek Sporten
Dodewaard					
Alpha Fitness		✓	✓	✓	✓
Dodewaardse Gymnastiek Vereniging (DGV)	✓	✓	✓	✓	
Dodewaardse IJclub	✓	✓	✓	✓	✓
Hardloopvereniging De Dijkrunners		✓	✓	✓	
Karateschool Hans v/d Hatert	✓	✓	✓	✓	
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Schaatstraininggroep Exerceo	✓	✓	✓	✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Tafeltennisvereniging Sethone		✓	✓	✓	
Tennisclub de Rozenhof	✓	✓	✓	✓	
Voetbalvereniging Dodewaard	✓	✓	✓	✓	
Volleybalvereniging DOVOL			✓	✓	
Zhineng Qigong		✓	✓	✓	
Echteld					
Bridge-club Midden-Betuwe			✓	✓	
Karateschool Hans v/d Hatert	✓	✓	✓	✓	
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Sportvereniging VOLO Echteld	✓	✓	✓	✓	
Stichting Kans Voetbal	✓	✓	✓		✓
Voetbalvereniging Echteld				✓	
IJzendoorn					
Voetbalvereniging Uchta	✓	✓	✓	✓	
Schietvereniging Le Cartouche		✓	✓	✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Stichting Bewell		✓	✓		✓
Tennisvereniging De Kleimeppers	✓	✓	✓	✓	

	Kind	Jeugd	Volwassene	60+	Uniek Sporten
Kesteren					
Arnold's gym		✓	✓	✓	
Dorpshuis Kesteren			✓	✓	
Gymnastiek, Dans & Turn Vereniging Kesteren	✓	✓			
Korfbalvereniging Kesteren	✓	✓	✓	✓	✓
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Solve24		✓			
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Tennisvereniging De Kersenplukkers	✓	✓	✓	✓	
Voetbalvereniging Kesteren	✓	✓	✓	✓	
Ochten					
Alpha Fitness		✓	✓	✓	✓
De Waalzoomruiters	✓	✓	✓		
Karateschool Hans v/d Hatert	✓	✓	✓	✓	
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Omnisportvereniging S.V. Olympia	✓	✓	✓	✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
Stichting Bewell		✓	✓		
Tennisvereniging De Kleimeppers	✓	✓	✓	✓	
Wielervereniging Het versnellertje		✓	✓	✓	
Opheusden					
Badmintonclub Opheusden		✓	✓	✓	
BASE Lifestyle		✓	✓	✓	
Beweeg je wijs	✓				✓
Healthclub Juliën judo Opheusden	✓	✓	✓	✓	✓
Meer Bewegen voor Ouderen MBvO				✓	
Sport- en beweegcoaches	✓	✓	✓	✓	✓
sv DFS gymnastiek	✓	✓	✓	✓	
sv DFS voetbal	✓	✓	✓	✓	✓
Thijmen PT			✓	✓	
Van Leeuwen Fitness			✓	✓	✓
Volleybalvereniging Odysseus			✓	✓	
Zaalvoetbalvereniging De Biezenwei			✓	✓	





Samen maken we Neder-Betuwe gezonder!

gezondopeigenwijze.nl

Hou onze sociale media in de gaten
voor alle updates rondom Route 66!

   @gezondopeigenwijze

Colofon

Deze brochure wordt gratis huis-aan-huis verspreid
in gemeente Neder-Betuwe.

Route 66 is een campagne van Gezond op eigen wijze,
een programma van gemeente Neder-Betuwe in
samenwerking met partners.

Realisatie:

Communicatieregisseurs*

Oplage:

10.000 exemplaren

Samenwerking:

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de
partners van Gezond op eigen wijze en door de
aangeleverde teksten en foto's van de deelnemende
beweegaanbieders.

Disclaimer:

De redactie heeft bij de samenstelling van deze
brochure de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht
genomen. Voor eventuele fouten kan de redactie noch
de gemeente Neder-Betuwe verantwoordelijk worden
gesteld. Aan de inhoud van deze brochure kunnen
geen rechten worden ontleend.

Ook partner worden van Gezond op eigen wijze?

Kom dan naar de partnerbijeenkomst op dinsdag
17 november 2026 bij het nieuwe hoofdkantoor van GMB
op Industrierterrein De Bonekamp-Oost in Dodewaard.
Een mooie kans om kennis te maken, ideeën te delen en
samen te kijken hoe we inwoners in beweging krijgen.

Meer informatie of aanmelden:

Mail naar info@gezondopeigenwijze.nl

