

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!

WEKELIJKSE SPORT EN BEWEEGACTIVITEITEN SPORTLOKET

Maandag

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

Dinsdag

09.15 – 10.15 uur	Easyfit	Sporthal MOveNOW
10.15 - 11.15 uur	Fitplus	Sporthal MOveNOW

Woensdag

9 – 10 uur	Easy Fit	Danszaal, sportcomplex De Vossenbergh
10.15 – 11.15 uur	Fitplus	Turnzaal, sportcomplex De Vossenbergh
11.15 - 12.15 uur	Fitplus	Turnzaal, sportcomplex De Vossenbergh

Vrijdag

09.45 – 10.45 uur	Easy Fit	Danszaal, sportcomplex De Vossenbergh
14.30 – 15.20 uur	Aquafitness	zwembaden Netepark

Sportloket

Sportcomplex De Vossenbergh

Markgravenstraat 107

014-28 52 51

Sport@herentals.be

www.herentals.be/seniorensport

Er zijn geen activiteiten tijdens schoolvakanties.

WEKELIJKSE SPORTACTIVITEITEN LDC CONVENT2 en LDC HET POMPHUIS

Maandag

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

Dinsdag

10 – 11 uur	Zumba	parochiezaal Morkhoven (Goorstraat 1)
13.30 – 15.30 uur	Linedance	parochiezaal Morkhoven (Goorstraat 1)
14 – 16 uur	Petanque door S-sport	Convent2

Woensdag

13.30 uur	Gezondheidswandeling – zeer rustig tempo	Convent2
14 – 15 uur	Veerkrachtwandeling	Het Pomphuis
Niet op de derde woensdag van de maand		

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.

Convent2

Augustijnenlaan 26
014-28 20 00
dienstencentrum@herentals.

Het Pomphuis

Dorp 12
014-28 00 00
dienstencentrum@herentals.

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 – 11 uur	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



A group of seven people, including seniors, are sitting in a red canoe on a calm river. They are all wearing life jackets and holding paddles. The river is surrounded by lush green trees and vegetation, and the scene is reflected in the water. The image is positioned on the left side of the page, tilted slightly to the right.

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

DE RITSERS HERENTALS

Fietsen en mountainbiken voor gevorderden. Bij slecht weer wordt er gewandeld.

Zondag 9 uur (of 9.30 uur in de winter) De Hut (Spaans Hof)

De Ritsers wandelen ook elke dinsdag.

Dinsdag 9.30 uur Vertrekpunt via Whatsapp

Hans Vets

hans.vets@enovations.be

www.deritsers.com

SHORT MAT BOWLS CLUB HERENTALS

Short mat bowls is een indoor variant van bowling.

Je speelt het met een afgeronde bal op een groene mat.

Short mat bowls is een rustige sport die je op alle leeftijden kan uitoefenen, maar wel de nodige concentratie vraagt.

Dinsdag 19 – 22 uur De Vossenbergh

Donderdag 19 – 21 uur De Vossenbergh

Jonathan Payne

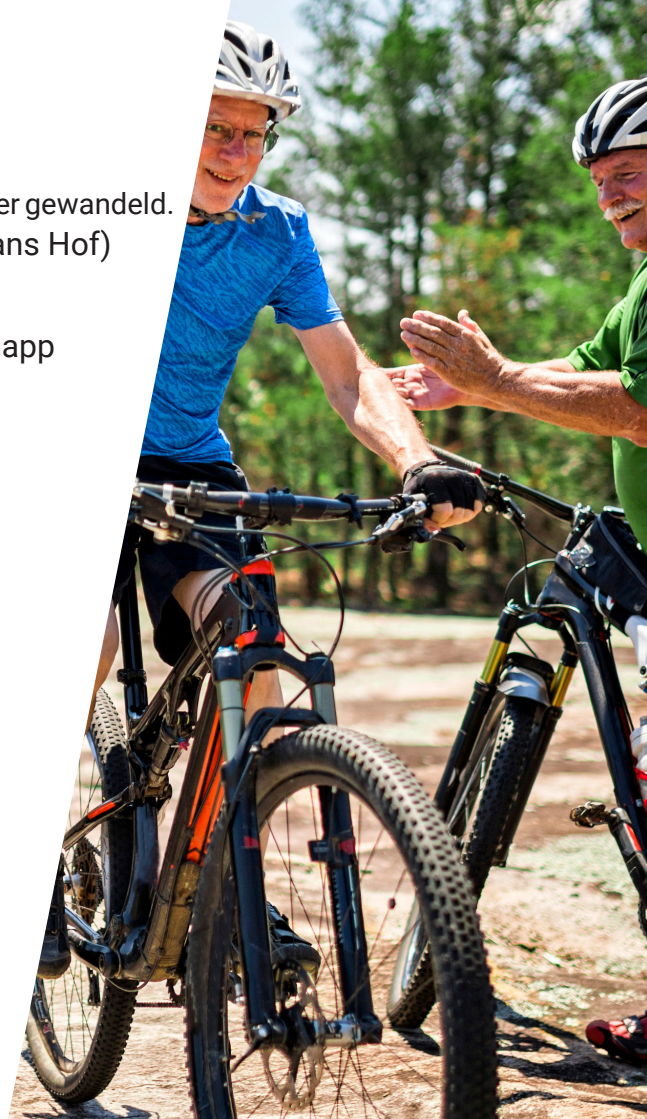
014-23 22 85

0474-05 62 93

payneleysen@hotmail.com

www.shortmatbowls.be

Facebook: SMBC Herentals





HERENTALSE TENNIS- EN PADELCLUB

De Herentalse Tennis- en Padelclub Ter Heyde is al meer dan 50 jaar een echt familiebedrijf waar elke tennisser, padelspeler, supporter,...

Lichtaartseweg 216/1

014-22 16 22

Tennis: 0476-95 30 99

Padel: 0495-18 87 57

info@htc-terheyde.be

www.htc-terheyde.be

GOLFCLUB WITBOS

Golf is uitermate geschikt voor senioren.

Al sportend wandel je in de natuur, je legt contacten met andere sportieve senioren, en je conditie blijft scherp.

Geïnteresseerd? Vraag een initiatie aan.

Eros Tomassetti, Philippe Roels

014 26 60 48

info@golfclubwitbos.be

sportief@golfclubwitbos.be,

www.golfclubwitbos.be

HERENTALSE BADMINTONCLUB

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

Donderdag	13.15 - 16.15 uur (50+)	De Vossenbergh
Woensdag	18.00 - 20.30 uur (met begeleiding van trainer)	De Vossenbergh
Vrijdag	20.00 - 23.30 uur (iedereen)	De Vossenbergh

NOORDERWIJKSE BADMINTONCLUB

Trainingsuren:

Maandag	13.30 - 15 uur	Sporthal MOveNOW
Dinsdag	12.30 - 14 uur	Sporthal Onze-Lieve-Vrouw-Olen

Miki Briers
0496-52 25 90
noorderwijksebc@outlook.com
www.noorderwijksebc.be





JOGCLUB HERENTALS

Jogclub Herentals wil recreatieve lopers op een gezonde en verantwoorde manier laten lopen, met respect voor elkaar en voor de natuur. We bieden iedereen de kans op zijn niveau aan hun conditie te werken, onder begeleiding en met een gezonde dosis plezier. Ons motto: we laten niemand achter!

Elke week zijn er drie looptrainingen.

Meedoen is niet verplicht, je komt gewoon wanneer het voor jou past. Zolang je blijft lopen, is alles goed!

Maandag
om 19.30 uur

Tempoloop
van 1 uur

September - Maart: Vertrek
op parking van het Netepark
April - Juni: Vertrek aan
bassisschool De Wijngaard

Woensdag
om 19.30 uur

Intervaltraining

Piste Sport Vlaanderen

Zaterdag
om 9 uur

Lange, rustige
duurloop

Parking Basisschool
De Wijngaard

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:

Dinsdag 19.30 - 21.30 uur

Sport Vlaanderen

Van half april tot half september:

Dinsdag 18.00 – 20 uur

Tuin Begijnhof

Donderdag 18.00 – 20 uur

Tuin Begijnhof

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





OKRA SINT-WALDETRUDIS

Dinsdag

Onderhoudsgymnastiek 14.15 - 15.15 uur 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.

Woensdag

Fietsen

13.30 uur

Helikopterpleintje

adolf.fioole@skynet.be
0474-54 86 82

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

OKRA NOORDERWIJK

Maandag

Wandelen, fietsen 13.30 - 17 uur Dorpshuis Noorderwijk

Petanque 13.30 - 17 uur Chiro Noorderwijk

Dinsdag

Fietsen 13.30 - 17 uur Dorpshuis Noorderwijk

Woensdag

Kaarten 13.30 - 16.30 uur Dorpshuis Noorderwijk

Ook niet-leden welkom

Donderdag

Petanque 13.30 - 16.30 uur Chiro Noorderwijk

Fietsen 13 - 16.30 uur Dorpshuis Noorderwijk

Vrijdag

Ritmisch en lijndansen 13.30 - 16.30 uur Zaal Duivenlokaal, Diesterbaan

Ivo Willems
014-26 24 59
0476-47 82 65
ivowillems@telenet.be





OKRA HERENTALS ANTONIUS

Maandag

Petanque	14 – 17 uur	Convent2
Wandelen	13 uur	Nieuwland (van november tot eind februari)

Dinsdag

Fietsen	13 uur	Nieuwland
---------	--------	-----------

Woensdag

Fietsen	14 – 17.30 uur	Sint-Waldetrudiskerk
---------	----------------	----------------------

Peeraer André
014-22 25 48 of 0479-72 15 56
andrepeeraer@gmail.com

QiGong en Taiji Vereniging MingMen

Donderdag

QiGong en Taiji	11:15 - 12.45 uur	De Vossenbergh (Kleine polyvalente zaal)
-----------------	-------------------	---

Markgravenstraat 107
www.taijimingmen.be

Circusatelier Locorotondo

Circus is een heel toegankelijke en ontspannen bezigheid. Er zijn verschillende circustechnieken die je kan ontdekken: jongleren, bordjes draaien, gooien met een diablo, evenwicht op een slackline, ... Samen met anderen bewegen op een vrijblijvende en leuke manier, daar draait het om! Er is geen voorkennis vereist, goesting om mee te doen is genoeg.

Maandag 10 - 11.30 uur Turnzaal De Vossenbergh
niet tijdens schoolvakanties

Fit, Fors, Flex & Fun

Toegankelijk voor iedereen, zowel jong als 55+
werken aan een gezond lichaam

Dinsdag 19.15 - 20.15 uur Kosh, Ieperstraat 5

Lien Drent
0478 87 05 72
info@locorotondo.be
<http://www.locorotondo.be>





PETANQUECLUB HERENTALS

Petanque is een balspel dat al bij de oude Grieken gespeeld werd. Na de Tweede Wereldoorlog begon petanque aan een indrukwekkende opmars, eerst in Frankrijk, maar nadien in heel Europa. In de winter wordt er binnen gespeeld, in de zomer buiten.

Donderdag

18.30 uur
(recreatief en competitief)

Zaterdag (van oktober tot april)

14 uur (competitie senioren)

Dinsdag (van oktober tot april)

14 uur (competitie veteranen)

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

S- SPORT

Dinsdag

09.30 - 12 uur

Dansen (zonder partner)

De Vossenberg

13.00 uur

Petanque, kaarten of bingo

Convent 2

Donderdag

09.30 – 11.00 uur

Dansen (zonder partner)

De Vossenberg

Van 1 april tot

31 oktober

13.30 uur

Fietsen

De Vossenberg

Van 1 november tot

31 maart

13.30 uur

Bowling

Buulse Bowling

Willy Verlinden (Verantwoordelijke bowling)

014-22 11 14

Ria Van Geel

014-21 01 37

stan67@hotmail.be





GEZINSBOND HERENTALS SPORTIEF

Wekelijkse wandelgroep op vrijdag in de namiddag of avond, vanaf wisselende locaties in de buurt. 5 tot 7 kilometer. Gratis deelname. Verzekering mogelijk op jaarbasis.

0494-89 97 58

gezinsbondherentals@gmail.com

MARFAC GYM

Fitness

Maandag 9 – 13 uur
17 – 21.30 uur

Dinsdag 9 – 13 uur
17 – 21.30 uur

Woensdag 9 – 13 uur
17 – 21.30 uur

Donderdag 17 – 21.30 uur

Vrijdag 9 – 13 uur
17 – 21 uur

Feestdag gesloten

Vossenbergh 44

René Sleenckx

014-21 96 38

marfacgym@skynet.be

NORDIC WALKING HERENTALS

Met behulp van speciale Nordic Walking-stokken worden niet alleen je benen getraind, maar ook het bovenlijf en armen. Iedereen is steeds welkom, zowel beginners als gevorderden. Instappen kan op elk moment. Gratis deelname. Materiaal ter beschikking.

Dinsdag 10 – 12 uur Parking Netepark

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

Dansen Melodia

Een leuke mix van moderne kringdansen, lijdansen, mixers, werelddans ...
Leuke dansen die voor iedereen toegankelijk zijn, worden pas voor pas aangeleerd. Iedereen is welkom, geen ervaring of partner nodig.

Zondag 10 - 12 uur Sportcomplex De Vossenbergh

Vrijdag 20 - 22 uur Turnzaal Goezo, Kerkeblokken 7,
2560 Nijlen

melodia@telenet.be
www.dansmelodia.be





VRAGEN EN INFO

Sportloket

www.herentals.be/sport

sport@herentals.be

014-28 52 51