



BEWEEEG OVERDAG

APR-MEI-JUN 2022

Er beweegt wat in Lier!

De sportdienst en de dienstencentra bundelen de krachten en schotelen je een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens weekdagen en overdag.

Je vindt het volledige overzicht in deze brochure.

Iedereen is welkom!

Jong of oud, mobiel of minder mobiel. Voor elk wat wils. Bij elke activiteit staat een symbooltje :

- ◆ **Redelijk rustig**, je kan vaak zitten of er zijn pauzemomenten voorzien.
- ◆◆ **Iets intensiever**, je zal misschien al wat zweten. Je bent best voldoende mobiel en vrij van kwetsuren.
- ◆◆◆ **Intensief**, je zal gegarandeerd voelen dat je gesport hebt. Je moet zeker voldoende mobiel zijn en vrij van kwetsuren.

Inschrijven?

Voor de meeste activiteiten moet je inschrijven. Dit kan vanaf vrijdag 25 maart in de dienstencentra en in de Sporthal.

Neem een beweeg-overdag-abonnement

Met een beweeg-overdag-abonnement op je UiTPAS neem je een jaar gratis deel aan al de activiteiten.

- 45 euro
9 euro UiTPAS met kansentariaf
- Haal je abonnement bij de dienstencentra of op de sportdienst
- www.sportinlier.be



Goed om weten: Wil je eens een les proberen of een activiteit meedoen zonder een abonnement te kopen? Dat kan zeker! Bij elke activiteit of les staat de prijs om deze éénmalig te volgen. Je kan ter plaatse betalen voor de start van de les of activiteit.

Heb je nog vragen of opmerkingen? Spring even binnen bij een van de dienstencentra of bij sporthal de Komeet en dan helpen we je met veel plezier verder.



UIT IN LIER

Team verhuur infrastructuur en sport
Eeuwfeestlaan 183, Lier
tel. 03 480 52 51
sport@lier.be | sportinlier.be

Dienstencentrum Het Schoppeke

Kanunnik Davidlaan 25, Lier
tel. 03 283 48 88

Dienstencentrum De Waaier

Dorpsstraat 111, Koningshooikt
tel. 03 481 61 05
dienstencentra@lier.be
www.lier.be (zoek op dienstencentra)



TURNEN MET EEN SMOVEY

SMILE, MOVE, SWING: Guido Cuypers krijgt iedereen aan het bewegen.

Bij smovey wordt er gericht geoefend op evenwicht, coördinatie, stimulatie van reflexzones en celactiviteit. Smovey heeft een gunstig effect op gans ons lichaam.

⌚ elke maandag van 10.30 tot 11.30 uur niet op 18 april, 16, 23 en 30 mei, 6 en 13 juni

📍 Het Schoppeke

⌚ di 12 april, 10 en 24 mei, 7 en 21 juni van 11 tot 12 uur

📍 De Kroon

🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarief | 10 UiTPAS-punten



STOELTURNEN

Beweeg al je spiergroepen terwijl je op een stoel zit. Er wordt aan valpreventie gedaan en bewegingsadvies gegeven.

⌚ elke maandag van 13.30 tot 14.30 uur (niet op ma 4 en 11 april)

📍 De Waaier

🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per kaart | 5 UiTPAS-punten



HOMETRAINER

Hometrainers staan ter beschikking voor iedereen. Je wordt professioneel bijgestaan met bewegingsadvies.

⌚ elke maandag van 14.30 tot 15.30 uur in De Waaier (niet op ma 4 en 11 april)

🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per sessie | 5 UiTPAS-punten



BEWEGEN VANOP JE STOEL

Vanop onze stoel dansen en turnen we ons fit. Een mix van stoelturnen, stoeldansen en leuke bewegingsspelletjes.

⌚ wo 13 en 27 april, 11 en 25 mei, 8 en 22 juni van 10.30 tot 11.30 uur

📍 Het Schoppeke

⌚ wo 22 en 30 juni van 10.30 tot 11.30 uur

📍 De Waaier

🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per les | 5 UiTPAS-punten



BEWEGINGSVERHAAL

Vanop onze stoel brengen we een verhaal tot leven. De begeleider vertelt en wij beelden uit en gebruiken al onze zintuigen. We luisteren, bewegen, ruiken, zien en voelen!

⌚ di 3 mei van 14 tot 15 uur in de Waaier

🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per les | 5 UiTPAS-punten

PING PONG

Enthousiaste en gepassioneerde ping-pongers Norre en Michel nodigen je uit om gezellig een balletje te slaan. Ze leren je de kneepjes van de wondere tafeltenniswereld. Er worden ook wedstrijdje georganiseerd. Er staan vier tafels ter beschikking.

⌚ elke dinsdag van 14 tot 16 uur in Het Schoppeke

BOCCIA

Boccia is verwant aan petanque. Boccia spelen we binnen. Doel van het spel is om je eigen rode of blauwe ballen dichterbij de witte doelbal (de Jack) te gooien dan de tegenstander. Iedereen kan het. Doe jij mee?

⌚ di 5 april, 31 mei, 14 juni van 11 tot 12 uur in De Kroon

FIETSEN WANNEER JE WIL

Bewegen is belangrijk. Zit je in het dienstencentrum en heb je zin om te bewegen? Vraag het aan een medewerker en wij installeren, indien mogelijk, onze Ykido-bike zodat je al zittend een ritje in ons dienstencentrum kan maken.

⌚ op vraag in De Waaier of Het Schoppeke

BEWEGEN MET GEERT

In deze beweegsessie wordt een mix aangeboden van lenigheid-, kracht- en evenwichtsoefeningen, Niets hoeft, alles mag en op je eigen niveau.

Deze beweegsessies zijn geschikt voor alle dames en heren die in het dagelijkse leven nog vlot kunnen bewegen.

⌚ wo 6 en 20 april, 4 en 18 mei, 1 en 15 juni van 10 tot 10.45 uur

📍 Het Schoppeke

🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per les

TAJ JI ◆◆◆

Taijiquan is een Chinese martiale kunst en tegelijk een oefening in het beheersen van lichaam en geest. Carl Bruyndonckx leert je op je eigen tempo en volgens eigen vermogen de langzame bewegingen.

- ⌚ elke woensdag van 9 tot 10.30 uur (groep 1) en van 10.30 tot 12 uur (groep 2) (geen les in mei)
- 📍 De Waaier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UITPAS met kansentariaf

OKIDO YOGA ◆◆◆

Yoga is geschikt voor iedereen die graag wil bewegen en wil werken aan zijn of haar gezondheid. Joan Nollet begeleidt zowel beginners als gevorderden.

- ⌚ elke woensdag van 9.30 tot 10.30 uur (beginners)
- 📍 Het Schoppeke (niet op 6 en 13 april)
- ⌚ elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur (gevorderden) in
- 📍 Het Schoppeke (niet op 7 en 14 april en 26 mei)
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UITPAS met kansentariaf

ONDERHOUDSGYM ◆◆◆

Iedereen die graag fit en in beweging wil blijven kan deelnemen aan de lessen onderhoudsgym. Samen doe je oefeningen om evenwicht, kracht en lenigheid op peil te houden en dit op een gezellig muzikje. Ieder oefent op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden.

- ⌚ elke woensdag van 9 tot 10 uur, uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen
- 📍 Turnzaal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les
- ✍ Op voorhand inschrijven is niet nodig

BOOGBAL ◆◆

Boogbal is een beetje als petanque voor binnen, maar dan met een twist. Je moet de ballen zo dicht mogelijk rollen bij 'the jack', het witte balletje. Een spannend spel, ongeacht je fysieke conditie.

- ⌚ do 7 april en vr 24 juni van 14 tot 15 uur
- 📍 Het Schoppeke

FRISBEE SPEL ◆◆

Kan jij de hoogste score halen met het frisbee werpen?

- ⌚ di 3 en 17 mei van 11 tot 12 uur
- 📍 De Kroon
- ⌚ vr 6 mei van 10.30 tot 11.30 uur
- 📍 Het Schoppeke

MINIGOLF ◆◆

We gaan naar de minigolf!

- ⌚ do 19 mei en di 14 juni vertrek om 13.45 uur
- 📍 Het Schoppeke
- 🍷 2 euro per persoon

BADMINTON ◆◆◆

Elke donderdag kan je een uurtje vrij komen spelen in de sporthal. Je vindt er vast en zeker een mede- en of tegenspeler voor een partijtje badminton.

- ⌚ elke donderdag van 16 tot 17 uur, uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen
- 📍 Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per les
- ✍ Op voorhand inschrijven is niet nodig

PADEL ◆◆◆

In samenwerking met TC 't Spui bieden we voor het eerst padel aan. Een heel laagdrempelige combinatie tussen tennis en squash. De eerste twee weken worden de spelregels uitgelegd. De drie weken nadien spelen we onderling wedstrijdjes. Padel wordt steeds in duo's gespeeld, maar je kan je gerust ook alleen inschrijven en dan vinden we gegarandeerd een partner voor jou. Padelrackets en ballen worden voorzien door ons.

- ⌚ Initiaties: di 19 en 26 april van 14 tot 15 uur (en 15 tot 16 uur naargelang het aantal inschrijvingen)
- ⌚ Wedstrijden/vrij spel: di 3, 10 en 17 mei van 14 tot 15 uur (en 15 tot 16 uur naargelang het aantal inschrijvingen)
- 📍 TC 't Spui, Predikherenlaan 18, Lier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per les
- ✍ Er zijn maximaal 8 plaatsen voor de initiaties en 16 plaatsen voor de wedstrijden, op voorhand inschrijven bij sporthal De Komeet is dus verplicht.

VOLKSDANS ◆◆◆

Dansen is niet alleen leuk, het is ook gezond. Door ritmisch te bewegen werk je aan je evenwicht en lichaamscontrole. Koenraad De Beul leert je de fijnste dansen. Je kan ook vanaf de zijlijn toekijken en mee genieten van de muziek.

- ⌚ elke vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur
- 📍 Het Schoppeke (niet op 13 en 27 mei, 10 juni)
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UITPAS met kansentariaf

PETANQUE

Speel jij mee een spelletje petanque?

- 🕒 elke woensdag van 10.30 tot 12 uur (vanaf mei)
- 📍 De Waaier



PETANQUE

PC Lier biedt iedereen de kans om kennis te maken met de petanquesport. Er kan vrij gespeeld worden, maar ook beginners worden wegwijs gemaakt in de sport.

- 🕒 elke donderdag van 14 tot 17 uur, uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen
- 📍 PC Lier, Kazernedreef 99, Lier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per sessie
- ✍️ Op voorhand inschrijven is niet nodig

WANDELINGEN



START TO WALK

Wil je graag meer bewegen en lijkt wandelen wel een activiteit voor jou? Prima, dan hebben we een match! Onze ervaren wandelcoach begeleidt de groep gedurende 10 weken met een aangepast schema om samen op een veilige en leuke manier op te bouwen naar een afstand van 7 km. Ideaal dus om je revalidatie verder te zetten of om stilaan terug wat actiever te worden.

- 🕒 10 weken telkens op zaterdag om 10 uur vanaf 23 april.
- 📍 Sporthal de Komeet. De volgende sessies starten op verschillende locaties in Lier. De laatste 25 juni 2022.
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 20 euro voor de volledige lessenreeks

KORTE WANDELING (3 À 4 KM)

Wandel met ons mee.

IN KONINGSHOOIKT

- 🕒 elke maandag vertrek om 10 uur
- 📍 De Waaier

KWISPELWANDELING: DE VESTEN

Marcel (de hond van Liesbet) gaat met ons nog eens mee op pad. We gaan gans de vesten rond (+- 5 km)

- 🕒 wo 4 mei vertrek om 10 uur
- 📍 Het Schoppeke

LOOP NAAR DE POMP

Met prachtige pentekeningen in de hand gaan we op zoek naar deze stille getuigen van een voorbij verleden: de waterpompen in het Lierse straatbeeld. Deze statige stenen sokkels ademen geschiedenis

maar worden vaak voorbij gelopen, daarom deze wandeling. We blijven binnen de vesten en maken een rondje van ongeveer 4km

- 🕒 do 12 mei vertrek om 13.30 uur
- 📍 Het Schoppeke

FOTOZOEKTOCHT

Met enkele foto's in de hand gaan we op zoek naar de prachtige details en verborgen hoekjes van onze stad. Wie dit parcours zonder hulp weet af te leggen mag met recht en reden zeggen dat hij of zij Lier kent als zijn of haar broekzak! We blijven binnen de vesten en maken een wandeling van ongeveer 4 km.

- 🕒 do 2 juni vertrek om 13.30 uur
- 📍 Het Schoppeke

BABELING OP WIJLTJES & SOEP

Aan de hand van enkele verrassende vraagjes maken we er een gezellige wandeling van. De minder vlotte stappers duwen we mee in een rolstoel. Dat wordt gezellig! Nadien genieten we samen van een tas soep met brood.

- 🕒 wo 8 juni vertrek om 9.45 uur
- 📍 De Waaier
- 🍷 1,5 euro

WANDELING NAZARETH

We trekken naar het nieuwe natuurgebied 'Nazareth' en gaan op de 'knuppelpaden' op zoek naar wat deze bijzondere biotoop zoal te bieden heeft aan natuurschoon. (+/- 6 km).

- 🕒 wo 15 juni vertrek om 10 uur
- 📍 Het Schoppeke

VOLKSFIGURENWANDELING

Van Piet Kijdneus tot Cor de Kluts. We wandelen langs de plaatsen waar deze Lierse volksfiguren werkten en woonden. Luister mee naar de verhalen over allerlei Lierse tradities en gewoonten.

- 🕒 do 30 juni vertrek om 13.30 uur
- 📍 Het Schoppeke



SPORTIEVE WANDELINGEN

We leggen 5 à 8 kilometer af aan een tempo van +/- 4 km per uur.

- 🕒 op vrijdag vanaf 13u30 op volgende startplaatsen:

1 april **Lier, 't Sas Pime**

18 april **Kasterlee, Hoge Rielen**
Paasmaandag, dag van de wandelaars

- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per sessie
- ✍️ Op voorhand inschrijven is niet nodig