



BEWEEEG OVERDAG

JAN-FEB-MRT 2022

Er beweegt wat in Lier!

De sportdienst en de dienstencentra bundelen de krachten en schotelen je voortaan een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens wekdagen 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 maandag 27 december 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 kansentarieaf
- Haal je abonnement bij de dienstencentra of op de sportdienst
- www.sportinlier.be



WIN een beweeg-overdag-abonnement

voor 2022: Stuur uiterlijk 10 januari een mailtje naar sport@lier.be met jouw contactgegevens en maak kans op een jaar lang gratis deelnemen aan alle beweeg-overdag-activiteiten.

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, 2500 Lier
tel. 03 480 52 51 | sport@lier.be | sportinlier.be

Dienstencentrum Het Schoppeke

Kanunnik Davidlaan 25, 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).



AQUAFITNESS

In samenwerking met de Waterperels bieden we voor het eerst aquafitness aan. Samen doe je oefeningen in het water om evenwicht, kracht en lenigheid op peil te houden en dit op een gezellig muziekje.

- 🕒 do 13 en 20 januari van 14 tot 14.45 uur
- 📍 zwembad De Waterperels, Kazernedreef 100, Lier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement of 3 euro per sessie
- ✍ Er zijn maximum 16 plaatsen beschikbaar, op voorhand inschrijven bij sporthal De Komeet is dus verplicht: tel. 03 480 52 51 of aan het loket



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, feestdagen en sluitingsdagen
- 📍 Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per les
- ✍ Op voorhand inschrijven is niet nodig

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 12, 26 januari en 9, 23 februari, 9 en 23 maart van 10 tot 10.45 uur
- 📍 Het Schoppeke
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per les

BOCCIATORNOOI

Bij het spel boccia gooien we ballen zo dicht mogelijk bij een witte doelbal.

Kom jij mee een spelletje boccia spelen?

- 🕒 di 22 maart van 14 tot 15.30 uur
- 📍 De Kroon

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.

- 🕒 di 18 januari, 8 februari, 8 en 29 maart van 10.30 tot 11.30 uur
- 📍 Het Schoppeke

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

FRISBEE SPEL

Kan jij de hoogste score halen met het frisbee werpen?

- 🕒 di 11 januari van 10.30 tot 11.30 uur
- 📍 Het Schoppeke



HOMETRAINERS

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

- 🕒 elke maandag van 14.30 tot 15.30 uur (niet op 3/1 en 7/3)
- 📍 De Waaier
- 🍷 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per sessie | 5 UITPAS-punten



PATROONSTAPPEN

Patroonstappen is leuke en rustige oefening. Je traint hiermee je coördinatie én je geheugen. Het heeft bovendien een positief effect op je beenkracht, je beweeglijkheid en je evenwicht. Alleen maar argumenten om het eens te komen proberen.

- 🕒 di 22 en 29 maart van 11 tot 12 uur
- 📍 De Waaier
- 🕒 di 11 jan en 25 januari, di 8 en 22 februari van 11 tot 12 uur
- 📍 De Kroon
- 🍷 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.

🕒 vr 14 januari van 14 tot 15 uur in De Rosmolen

📍 wo 5 en 19 januari, 2 en 16 februari, 2, 16 en 30 maart van 10.30 tot 11.30 uur in Het Schoppeke

📅 do 20 januari van 14 tot 15 uur in de Waaier

📄 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per les | 5 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 3/1 en 7/3)

📍 De Waaier

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



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 in Het Schoppeke

📍 di 4 en 18 januari, di 1 en 15 februari en 1, 15 en 29 maart van 11 tot 12 uur in De Kroon.

📄 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UiTPAS met kansentarieef | 10 UiTPAS-punten



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) (niet op 5 januari) en van 10.30 tot 12 uur (groep 2) (niet op 5 januari)

📍 De Waaier

📄 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UiTPAS met kansentarieef



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) in Het Schoppeke (niet op 5 januari en 2 maart)

📅 elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur (gevorderden) in Het Schoppeke (niet op 6 januari en 3 maart)

📄 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UiTPAS met kansentarieef

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 wedstrijdjes georganiseerd. Er staan vier tafels ter beschikking.

🕒 elke dinsdag van 14 tot 16 uur

📍 Het Schoppeke

PETANQUE

Speel jij mee een spelletje petanque?

🕒 elke woensdag in maart van 10.30 tot 12 uur

📍 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

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

📄 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UiTPAS met kansentarieef



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

WANDELINGEN



Eén van onze medewerkers of vrijwilligers gaat wandelen. En jij kan mee.

KORTE WANDELINGEN (3 à 4 km)

IN KONINGSHOOIKT

- ⌚ elke maandag: vertrek van 10 tot 12 uur (niet op ma 3/1)
- 📍 De Waaier

GEDICHTENWANDELING

- ⌚ do 27 januari vertrek om 13.30 uur
- 📍 Het Schoppeke

SNEEUWKLOKJESWANDELING

We stappen naar het Sneeuwklöjesreservaat tussen Lier en Duffel en krijgen uitleg van een ervaren gids. Stevig schoeisel meebrengen. Uitzonderlijk langere wandeling: 7 km.

- ⌚ do 17 februari vertrek om 13.30 uur
- 📍 Het Schoppeke

LENTEWANDELING

- ⌚ wo 16 maart vertrek om 10 uur
- 📍 Het Schoppeke

BABELING

Babbelen op een wandeling? Aan de hand van enkele verrassende vraagjes maken we er een gezellige wandeling van.

- ⌚ wo 19 januari om 10 uur
- 📍 De Waaier



SPORTIEVE WANDELINGEN

Onze ervaren begeleider stippelt elke week een andere wandeling uit. Zo ontdek je de mooiste plekjes van Lier en omgeving. We vertrekken telkens op een andere plaats en leggen 5 à 8 kilometer af aan een tempo van +- 4 km/uur. Bij de meeste wandelingen is er een tragere groep die een kleinere wandeling maakt.

- ⌚ Op vrijdag vanaf 13.30 uur op volgende startplaatsen:

14/01/2022	Lier, sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183	
21/01/2022	Lier, 't Frituur Veemarkt	
28/01/2022	Boechout, Jef Van Hoofplein (parkeerkaart)	🚌
04/02/2022	Bouwel, Hoeve, Stationlei 42, 2288 Grobbendonk	🚌
11/02/2022	Oelegem, Vrieselhof	🚌
18/02/2022	Broechem, Kerk	🚌
25/02/2022	Lier, Moevement	
11/03/2022	Koningshooikt, kruispunt Talaart/Wandelingstraat	🚲
18/03/2022	Ranst, O.L.Vrouwestraat/Molenstraat	🚌
25/03/2022	Rumst, Kerk	🚌

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

🚌 Heb je geen vervoer naar de startplaats? Contacteer dan tijdens de week voor de wandeling sporthal De Komeet (03 480 52 51). We hebben enkele plaatsjes te verdelen. Vervoer wordt voorzien vanaf sporthal de Komeet (Eeuwfeestlaan 183), samenkomst om 13 uur.

🚲 Voor wandelingen voorzien met een fiets-symbool, is er de mogelijkheid om gezamenlijk met de fiets naar het startpunt te rijden. We spreken af om 13 uur aan jeugdcentrum Moevement. Een busje is dan niet voorzien.