



BEWEEEG OVERDAG

OKT NOV DEC 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.

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.



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)
- 📍 in De Waaier (niet op 21 december)
- 💰 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UITPAS met kansentarieef | 10 UITPAS-punten



Sporteldag ◆◆◆

Op vrijdag 28 oktober vindt in Sporthal de Komeet de jaarlijkse sporteldag voor 50-plussers plaats.

In de voormiddag is er een gevarieerd aanbod van verschillende sporten en in de namiddag is er de mogelijkheid om aan te sluiten bij de wandelgroep. 's Middags wordt er een lunch voorzien om terug op krachten te komen. Meer info kan je bij de sportdienst verkrijgen.

- 🕒 vr 28 oktober van 9.30 tot 16 uur
- 📍 in de Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier
- 💰 per dagdeel betaal je 4 euro | 3 euro met een Beweeg Overdag abonnement, indien je 20 punten op je Uit-pas hebt staan, kan je gratis deelnemen. Voor de lunch betaalt iedereen 4 euro.
- 📝 inschrijven verplicht, voor 21 oktober



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
- 💰 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UITPAS met kansentarieef | 10 UITPAS-punten
- 📝 inschrijven verplicht



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 partijje badminton.

⌚ elke donderdag van 16 tot 17 uur, uitgezonderd schoolvakanties, feestdagen en sluitingsdagen bij Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier

🍷 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 2 euro per les



Bewegen vanop je stoel

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

⌚ di 25 oktober, 15 november, 6 en 20 december van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in Het Schoppeke

⌚ wo 12 oktober van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in Het Schoppeke

⌚ do 13 en 27 oktober van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in De Waaier (enkel stoeldansen)

🍷 Gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 1,50 euro per les | 5 UITPAS – punten

📝 inschrijven verplicht



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 5 en 19 oktober, 9 en 23 november, 14 december van 10 tot 10.45 uur

📍 in Het Schoppeke

🍷 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 1,50 euro per les | 5 UITPAS-punten

📝 inschrijven verplicht



Boccia

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

⌚ elke di 11 tot 12 uur (niet op 20 december)

📍 in De Kroon

⌚ wo 7 december van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in Het Schoppeke



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.

⌚ wo 16 november en vr 9 december van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in Het Schoppeke

📝 inschrijven verplicht



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



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

🍷 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 1,50 euro per sessie | 5 UITPAS-punten

📝 inschrijven verplicht



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 14 december)

⌚ elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur (gevorderden)

📍 in Het Schoppeke (niet op 3 november en 1 december)

🍷 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,60 euro met UITPAS met kansentarieef | 10 UITPAS-punten

📝 inschrijven verplicht



Patroonstappen

Bij het patroonstappen bewegen we met aandacht voor je evenwicht en je geheugen.

Kom jij mee proberen?

⌚ di 22 november van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in Het Schoppeke (niet op 20 december)



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

📍 bij PC Lier, Kazernedreef 99, Lier

📌 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 2 euro per sessie



Petanque i.s.m. Neos Lier

Kom, zolang het weer het toelaat, meespelen met personen van Neos. Voor meer info kan je contact opnemen met Maria Haepers op het nummer

0476 86 22 13 of via mail mariahaepers@skynet.be.

🕒 ma 10 en 24 oktober, 14 en 28 november en 12 december van 14 tot 16 uur

📍 in De Waaier



Petanque

Speel jij mee een spelletje petanque?

🕒 elke woensdag in oktober van 10.30 tot 12 uur

📍 in De Waaier



Ping Pong

Enthousiaste en gepassioneerde ping-pongers Norre en Jan 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

📍 in Het Schoppeke



Sjoelbaktornooi

Kom jij mee een spelletje sjoelbak spelen?

🕒 di 4 oktober om 13.30 uur

📍 in De Kroon

🕒 do 10 november van 13.30 tot 15 uur

📍 in Het Schoppeke

🕒 wo 30 november van 10.30 tot 11.30 uur

📍 in Het Schoppeke



Stoelturnen

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

Lesgever Guido stopt met stoelturnen eind december. We bedanken hem voor zijn jarenlange inzet!

Wij zijn op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger om deze activiteit over te nemen. Ben of ken jij zo iemand? Neem dan zeker contact op met ons! Guido is bereid om je de kneepjes van het vak te leren. Je kiest zelf de frequentie en de locatie waar je het stoelturnen wilt geven!

🕒 elke maandag van 13.30 tot 14.30 uur

📍 in De Waaier

📌 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 1,50 euro per les | 5 UITPAS-punten

📝 inschrijven verplicht



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, feestdagen en sluitingsdagen

📍 bij Turnzaal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier

📌 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 3 euro per les



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

📍 in Het Schoppeke (niet op 21 oktober)

📌 gratis met Beweeg-Overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentariaf | 10 UiTPAS-punten

📝 inschrijven verplicht



Wandelen

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 om 13.30 op volgende startplaatsen:

7 okt	Grobbendonk , parking den Troon	
14 okt	Hallaar , parking Boshuis Averechte	
21 okt	Duffel , Fort	
28 okt	SPORTELDAG (p.13) Lier , Sporthal De Komeet	
18 nov	Bevel , Cruysberg (Kruisbaan 2)	
25 nov	Kessel , De Boekt	
2 dec	Viersel , Scheepvaart (Watersportbaan 4)	
9 dec	Borsbeek , Watertoren	
16 dec	Bouwel , Bouwelhoeve	
23 dec	Lier , Sporthal de Komeet	

🆓 gratis met Beweging-Overdag-abonnement |
2 euro per sessie



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)

WANDELINGEN

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



Korte wandeling (3 à 4 km)

IN KONINGSHOOIKT

🕒 elke maandag, van 10 tot 12 uur,
vertrek vanuit De Waaier



Sint-Gummaruswandeling



Sint Gummarus, de patroonheilige van Lier wordt begin oktober gevierd en duikt dus overal op in de stad. We wandelen langs de plaatsen waar hij verbleef en die met hem te maken hebben.

🕒 do 13 oktober vertrek om 13.30 uur aan Het Schoppeke



Vikingwandeling

Vandaag is de donderdag voor Sint Andries en vanavond luiden alle klokken van Lier tegelijk. Ze herdenken de inval van de Noormannen. Wil je ook weten hoe het is afgelopen met de vikings die onze prille stad probeerden te overrompelen? Je krijgt het te horen op deze wandeling!

🕒 do 24 november vertrek om 13.30 uur aan Het Schoppeke.

WIST JE DAT ...

... je met een **beweeg-overdag-abonnement** op je UiTPAS je een jaar gratis kan deelnemen aan alle beweegactiviteiten. Je betaalt slechts

- 45 euro
- 9 euro met UiTPAS met kansentarif

Haal je abonnement bij de dienstencentra of op de sportdienst

www.sportinlier.be

