



LOPIK BEWEEGT

Welke sport laat jouw hart sneller kloppen?

Editie 2020



€15

voor 5 sport- of
beweeglessen
naar keuze

Beste inwoner,

Net als de afgelopen jaren organiseren we dit jaar opnieuw het project Lopik Beweegt. In samenwerking met Team Sportservice Lopik bieden wij iedereen boven de 18 jaar de mogelijkheid kennis te maken met het sport- en beweegaanbod in de gemeente Lopik. In maart 2020 starten we met vijf sport- en beweeglessen voor € 15. Meer hierover lees je in de brochure. Maak je keuze en meld je aan.

Voor alle 50-plussers is er ook de mogelijkheid om - geheel vrijblijvend - mee te doen aan een Fittest. Deze vindt dit keer plaats in 'In 't Witte Paard' in Cabauw en wel op zaterdag 15 februari 2020 tussen 10.00 en 15.00 uur. Ik nodig alle 50-plussers van harte uit om deel te nemen aan deze Fittest. Mocht de datum niet passen, bekijk dan gerust het sport- en beweegaanbod. Ook zonder test is aanmelding mogelijk.

Er is veel mogelijk in de gemeente Lopik. Maak gebruik van dit aanbod en ontdek hoe leuk sporten kan zijn!

Met sportieve groet,

Johan van Everdingen
Wethouder Sport en Gezondheid



INHOUD

Maandag		3
PRAMA Strength	01	3
Walking Football	02	3
Kegelen	03	3
Karate	04	3
ClubCore	05	3
Dans LadieZ 30+	06	3
Recreatief volleyballen	07	3
ClubYoga	08	3
Dinsdag		4
Feelgoodwandelen	09	4
Keep Fit	10	4
KoffieFit	11	4
KeepFit (V)	12	4
KeepFit (M/V)	13	4
Badminton	14	4
Recreatief volleybal	15	4
Banen zwemmen	16	4
Woensdag		5
Zumba GOLD	17	5
Fit & Shape	18	5
Dans LadieZ 25+	19	5
Benschop Bootcamp	20	5
Dans 18+	21	5

LOPIK BEWEEGT

Bewegen is voor iedereen van belang. Je wordt gezonder, voelt je fitter, doet sociale contacten op en bovenal: het is leuk! Of je nou 18 bent of 80, er is voor iedereen wel een geschikte activiteit te vinden op zijn of haar eigen niveau.

Welke sport of beweegactiviteit laat jouw hart sneller kloppen? Kom erachter tijdens Lopik Beweegt!

HOE HET WERKT

In deze brochure verzamelden we sport- en beweegaanbod in de gemeente Lopik. Via 'Lopik Beweegt' is het mogelijk om bij één of meerdere van deze sportaanbieders vijf proeflessen te volgen voor maar € 15. Een mooie kans om te ontdekken welke activiteit bij jou past!

MELD JE VOOR 24 FEBRUARI AAN VIA

- www.teamsportservice.nl/lopik
- het aanmeldformulier achterin deze brochure
- 06 81 81 10 09

Na aanmelding krijg je een ontvangstbevestiging en indien nodig voorziet de sportaanbieder je van extra informatie.

Donderdag		5
Iedereen kan tennissen!	22	5
Pilates	23	5
Bodyshape	24	5
Banen zwemmen	25	6
Volleyballen op recreatief niveau	26	6
Vrijdag		6
PRAMA Energy	27	6
Bootcamp	28	6
Yoga	29	6
Kegelen	30	6
Walking Football	31	6
Badminton	32	6
Zaterdag		7
Feelgoodwandelen	33	7
Karate	34	7

Leeftijdslegenda

Met behulp van gekleurde buttons is per activiteit een leeftijds-categorie aangegeven. Let op: het gaat hier om een indicatie en niet om strikte richtlijnen.

18+ 30+ 50+

METEN = WETEN!

Meld je aan voor de gratis **FITTEST**
Zie achterkant van deze brochure

Maandag

PRAMA STRENGTH

01

18+

Een krachtcircuit van 45 minuten op de interactieve en functionele PRAMA trainingsvloer, inclusief trainingstips en warming up. Onder leiding van je krachttraining coach.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
08.30-09.15 uur

Sportschool LopikF!t
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikF!t
www.lopikfit.nl

WALKING FOOTBALL

02

50+

Walking Football heeft een lagere intensiteit aangezien het spel in een wandeltempo wordt gespeeld. Naast het spelletje staan ook het samenkomen en voetbalhumor centraal.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
10.00-11.00 uur

Openbaar kunstgrasveld Benschop
Kon. Wilhelminastraat, Benschop
Aanbieder: Team Sportservice Lopik
www.teamsportservice.nl/lopik

KEGELEN

03

18+

Er zijn twee banen. Op elke baan wordt 15 keer gegooid. Er kunnen per worp negen kegels omgegooid worden.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
14.00-16.00 uur

Kegelbaan Dorpshuis de Schouw
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Kegelvereniging Wieleroord 80
www.Wieleroord80.nl

KARATE

04

18+

Karatelessen, weerbaarheidstraining en conditieverbetering.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
19.30-20.30 uur

Sporthal De Bosrand
Kon. Wilhelminastraat 27a, Benschop
Aanbieder: Karateschool Atarashii
www.atarashii.nl

CLUBCORE

05

18+

Een workout van 30 minuten om je kernspieren (buik, billen en rug) strakker en sterker te maken. Verbeter je functionele kracht ter bevordering van je balans, mobiliteit en preventie van blessures.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
20.00-20.30 uur

Sportschool LopikF!t
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikF!t
www.lopikfit.nl

DANS LADIEZ 30+

06

30+

Een perfecte dance workout! Voor wie dansen nog wil ontdekken, maar ook als je op zoek bent naar uitdaging. De les is geschikt voor zowel beginners als gevorderden, met veel afwisseling en een goede basis. Je werkt heerlijk aan je conditie en plezier staat voorop!

Ma 11, 18, 25 mei. 8, 15 juni.
20.00-21.00 uur

ExpresZie! Loods
M.A. Reinaldaweg 19-21, Lopik
Aanbieder: Stichting ExpresZie!
www.expreszie.nl

RECREATIEF VOLLEYBALLEN

07

50+

Bevoc biedt volleybal aan voor recreanten op verschillende niveaus, voor dames en heren.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
20.45-22.15 uur

Sporthal de Bosrand
Kon. Wilhelminastraat 27a, Benschop
Aanbieder: Bevoc
www.bevoc.nl

CLUBYOGA

08

18+

Body en mind workout waarmee je werkt aan lichaam en geest. Ontspanning en inspanning met oefeningen uit Tai Chi en Pilates.

Ma 2, 9, 16, 23, 30 mrt.
20.45-21.45 uur

Sportschool LopikF!t
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikF!t
www.lopikfit.nl

Dinsdag

FEELGOODWANDELEN

09

30+

Kom mee naar buiten en ontspan. Voel je steeds vitaler, zowel geestelijk als lichamelijk. Beter kunnen ontspannen en je lichaam beter begrijpen. Een wandeling van een uur afgewisseld met mindfulness- en krachtoefeningen. Deze dragen bij aan conditie en bewustwording op een aangename manier.

Di 3, 10, 17, 24, 31 mrt.
09.00-10.00 uur

Start: Voetbalveld Lopik
Rolafweg Zuid 1, Lopik
Aanbieder: Sonja Welling, Vitaliteitcoach

KEEP FIT

10

18+

Keep Fit is een groepsles die gericht is op het verbeteren van fitheid van het hele lichaam. We bewegen een half uur op muziek en daarna worden er een half uur grondoefeningen gedaan. Er wordt gebruik gemaakt van kleine ballen, 1 kg gewichten en Dynabands.

Di 3, 10, 17, 24, 31 mrt.
09.15-10.15 uur

Dorpshuis De Schouw, Vogelsanghzaal
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Gymvereniging SSS Lopik
www.ssslopik.nl

KOFFIEF!

11

50+

Samen met anderen fitnessen onder intensieve begeleiding op maat, afgestemd op jouw fitnessniveau. Je traint verschillende spiergroepen.

Di 3, 10, 17, 24, 31 mrt.
10.00-11.00 uur

Sportschool LopikFit
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikFit
www.lopikfit.nl

KEEPFIT (V)

12

30+

Een groepsles speciaal voor vrouwen. Je gaat op een laagdrempelig niveau aan de slag met een mix van spieroefeningen en (bal)spellen.

Di 3, 10, 17, 24, 31 mrt.
19.00-20.00 uur

Sporthal de Bosrand
Kon. Wilhelminastraat 27a, Benschop
Aanbieder: BGV Benschop
www.bgvbenschop.nl

KEEPFIT (M/V)

13

30+

Een gemengde groepsles voor vrouwen en mannen waarin je op een laagdrempelig niveau aan de slag gaat met een mix van spieroefeningen en (bal)spellen.

Di 3, 10, 17, 24, 31 mrt.
20.00-21.00 uur

Sporthal de Bosrand
Kon. Wilhelminastraat 27a, Benschop
Aanbieder: BGV Benschop
www.bgvbenschop.nl

BADMINTON

14

18+

Recreanten badminton vereniging, sport en plezier.

Di 10, 17, 24, 31 mrt. 7 apr.
20.00-22.00 uur

Sporthal de Bosrand
Kon. Wilhelminastraat 27a, Benschop
Aanbieder: Badminton vereniging de Bereshuttle
www.debereshuttle.nl

RECREATIEF VOLLEYBAL

15

18+

Recreatief volleybal voor dames en heren.

Di 3, 10, 17, 24, 31 mrt.
20.15-21.15 uur

Sportzaal Polsbroek
Heer Willem van Egmondstraat 3, Polsbroek
Aanbieder: SPV Sport
www.polsbroek.com/spv%20gym.htm

BANEN ZWEMMEN

16

18+

In het 25-meter bad zwem je op je eigen tempo. Er zijn banen in drie tempo's verdeeld en per tempo zijn twee banen beschikbaar waar je in heen en weer zwemt.

Di 12, 19, 26 mei. 2, 9 juni.
20.15-21.00 uur

Zwembad Lobeke
Churchill-laan 21, Lopik
Aanbieder: Zwembad Lobeke
www.lopik.nl

Woensdag

ZUMBA GOLD

17

50+

Dans gecombineerd met fitness voor de actieve 50-plusser op blijde muziek.

Wo 4, 11, 18, 25 mrt. 1 apr.
09.30-10.30 uur

Grote zaal van Dorpshuis 'de Schouw'
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Zumba-club 'Action'
www.zumba.com

FIT & SHAPE

18

18+

Een gevarieerde groepsles met een breed scala aan oefeningen zowel voor conditie als ook voor spierversterking. De eerste 30 minuten van de les zijn cardiogericht met aerobics en eenvoudige dansmoves. De tweede helft van de les bestaat uit kracht oefeningen met een elastiek en gewichtjes.

Wo 4, 11, 18, 25 mrt. 1 apr.
09.00-10.00 uur

Sportschool LopikFit
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikFit
www.lopikfit.nl

DANS LADIEZ 25+

19

18+

Een perfecte dance workout! Voor wie dansen nog wil ontdekken, maar ook als je op zoek bent naar uitdaging. De les is geschikt voor zowel beginners als gevorderden, met veel afwisseling en een goede basis. Je werkt heerlijk aan je conditie en plezier staat voorop!

Wo 4, 11, 18, 25 mrt. 1 apr.
19.15-20.15 uur

ExpresZie! Loods
M.A. Reinaldaweg 19-21, Lopik
Aanbieder: Stichting ExpresZie!
www.expreszie.nl

BENSCHOP BOOTCAMP

20

18+

Elke week een uurtje buiten work-out bij sporthal de Bosrand.

Wo 4, 11, 18, 25 mrt. 1 apr.
19.30-20.30 uur

Naast Sporthal de Bosrand Benschop
Kon. Wilhelminastraat 27a, Benschop
Aanbieder: Stichting Omnisport Benschop
www.omnisportbenschop.nl

DANS 18+

21

18+

ExpresZie! biedt allround lessen aan voor zowel beginners als gevorderden in deze leeftijd, iedereen is welkom.

Wo 13, 20, 27 mei. 3, 10 juni.
20.15-21.15 uur

ExpresZie! Loods
M.A. Reinaldaweg 19-21, Lopik
Aanbieder: Stichting ExpresZie!
www.expreszie.nl

Donderdag

IEDEREEN KAN TENNISSEN!

22

18+

In vijf lessen kun je onder begeleiding van onze tennisleraar kennis maken met tennis. Tennis is een leuke en uitdagende sport voor jong en oud.

Do 5, 12, 19, 26 mrt. 2 apr.
vanaf 19.00 uur

Tennispark TV Lopik
Rolafweg Zuid 3a, Lopik
Aanbieder: Tennisvereniging Lopik
www.tvlopik.nl

PILATES

23

18+

Pilates is de perfecte groepsles wanneer je jouw kracht, flexibiliteit en balans wilt verbeteren. Je ontwikkelt lange en sterke spieren en je versterkt je 'innerlijke core' om je wervelkolom te ondersteunen. Pilates helpt dus kort gezegd je houding in het dagelijks leven en bij het sporten te verbeteren.

Do 5, 12, 19, 26 mrt. 2 apr.
19.15-20.15 uur

ExpresZie! Loods
M.A. Reinaldaweg 19-21, Lopik
Aanbieder: Stichting ExpresZie!
www.expreszie.nl

BODYSHAPE

24

18+

Bodyshape les met steps voor dames.

Do 5, 12, 19, 26 mrt. 2 apr.
19.30-20.30 uur

Sportzaal Polsbroek
Heer Willem van Egmondstraat 3, Polsbroek
Aanbieder: SPV Sport
www.polsbroek.com/spv%20gym.htm

BANEN ZWEMMEN

25

18+

In het 25-meter bad zwem je op je eigen tempo. Er zijn banen in drie tempo's verdeeld en per tempo zijn twee banen beschikbaar waar je in heen en weer zwemt.

Do 30 apr. 7, 14, 28 mei. 4 juni.
20.15-21.00 uur

Zwembad Lobeke
Churchill-laan 21, Lopik
Aanbieder: Zwembad Lobeke
www.lopik.nl

VOLLEYBALLEN OP RECREATIEF NIVEAU

26

18+

Volleyballen op recreatief niveau.

Do 5, 12, 19, 26 mrt. 2 apr.
20.30-22.00 uur

Sporthal de Wiekslag
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Univé LVV
www.lvvsite.nl

Vrijdag

PRAMA ENERGY

27

18+

Een intervaltraining van 45 minuten om aan je conditie te werken op de interactieve en functionele PRAMA trainingsvloer.

Vr 6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.
08.30-09.15 uur

Sportschool LopikFit
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikFit
www.lopikfit.nl

BOOTCAMP

28

18+

Deze les in de buitenlucht is gericht op het verbeteren van conditie, kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen. De les is in groepsverband, maar ieder traint op zijn/haar eigen niveau.

Vr 20, 27 mrt. 3, 10, 17 apr.
09.00-10.00 uur

Start: Dorpshuis De Schouw
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Gymvereniging SSS Lopik
www.ssslopik.nl

YOGA

29

18+

Body en mind workout waarmee je werkt aan lichaam en geest.

Vr 6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.
10.15-11.15 uur

Sportschool LopikFit
Lopikerweg Oost 53c, Lopik
Aanbieder: LopikFit
www.lopikfit.nl

KEGELEN

30

18+

Er zijn twee banen. Op elke baan wordt 15 keer gegoid. Er kunnen per worp negen kegels om gegoid worden.

Vr 13, 27 mrt. 24 apr. 8, 22 mei.
14.00-16.00 uur

Kegelbaan Dorpshuis de Schouw
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Kegelvereniging Wieleroord 80
www.Wieleroord80.nl

WALKING FOOTBALL

31

50+

Walking Football heeft een lagere intensiteit aangezien het spel in een wandeltempo wordt gespeeld. Naast het spelletje staan ook het samenkomen en voetbalhumor centraal.

Vr 6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.
15.00-16.00 uur

Openbaar kunstgrasveld Benschop
Kon. Wilhelminastraat, Benschop
Aanbieder: Team Sportservice Lopik
www.teamssportservice.nl/lopik

BADMINTON

32

18+

Wie heeft er nou niet tijdens de vakantie wel eens badminton gespeeld? Dan was de uitdaging om de shuttle zo vaak mogelijk over te spelen. Bij het echte badminton gaat het er juist om de shuttle zo snel mogelijk aan de andere kant van het net op de grond te krijgen. Dat is een stuk inspannender! Kom het uitproberen bij badmintonvereniging 'de Zender'.

Vr 6, 13, 20, 27 mrt. 3 apr.
20.30-22.00 uur

Sporthal de Wiekslag
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: BV de Zender
www.bvdezender.nl

Zaterdag

FEELGOODWANDELEN

33

30+

Kom mee naar buiten en ontspan. Voel je steeds vitaler, zowel geestelijk als lichamelijk. Beter kunnen ontspannen en je lichaam beter begrijpen. Een wandeling van een uur afgewisseld met mindfulness- en krachtoefeningen. Deze dragen bij aan conditie en bewustwording op een aangename manier.

Za 7, 14, 21, 28 mrt. 4 apr.
08.30-09.30 uur

Start: Parkeerplaats Intratuin
Weg der Verenigde Naties 2, Benschop
Aanbieder: Sonja Welling, Vitaliteitcoach

KARATE

34

18+

Karatelessen, weerbaarheidstraining en conditieverbetering.

Za 7, 14, 21, 28 mrt. 4 apr.
10.30-12.00 uur

Sporthal De Wiekslag
M.A.A. Schakelplein 6, Lopik
Aanbieder: Karateschool Atarashii
www.atarashii.nl



METEN = WETEN!

Meld je aan voor de
gratis **FITTEST**

Zie achterkant van deze brochure

AANMELDFORMULIER

Naam

M / V

Geb. datum

Adres

PC/Plaats

Telefoon

E-mail

Ik meld me aan voor de volgende cursussen van Lopik Beweegt:

Code:

Code:

Code:

Code:

Ik doe mee aan de FITTEST op 15 februari in 't Witte Paard in Cabauw

Ik start graag tussen 10.00 en 12.00 uur.

Ik start graag tussen 13.00 en 15.00 uur.

Met het invullen van dit formulier geeft u Team Sportservice Lopik toestemming voor het doorgeven van de door u ingevulde gegevens aan de sportaanbieder die de door u gekozen activiteit organiseert. Hierdoor wordt het mogelijk dat de betreffende sportaanbieder contact met u kan opnemen over de activiteit waarvoor u zich via dit formulier aanmeldt. U heeft te allen tijde het recht uw gegevens in te zien, te wijzigen of te verwijderen.

Lever dit formulier in bij Team Sportservice Lopik of stuur het op (met postzegel, het adres staat op de achterzijde van dit formuliertje).



FITTEST VOOR 50-PLUSSERS

Begin je na langere tijd weer met bewegen of ben je gewoon benieuwd naar hoe fit je momenteel bent? Dit jaar kunnen 50-plussers in Lopik weer gratis deelnemen aan een FITTEST.

Zaterdag 15 februari

10.00 tot 15.00 uur

laatste instuifmogelijkheid: 14.15 uur

't Witte Paard, Cabauw

Persoonlijk beweegadvies

Op basis van de resultaten kunnen onze beweegconsulenten je voorzien van een persoonlijk beweegadvies en je adviseren over het aanbod van Lopik Beweegt. Een goed (gemeten) begin is het halve werk, dus kom vooral langs!

Meedoen met de FITTEST?

Dan kun je gewoon binnenlopen bij één van de testen. Wanneer je je vooraf aanmeldt ben je zeker dat je bij drukte niet in de rij hoeft te staan. Aanmelden kan via www.teamsportservice.nl/lopik, het aanmeldformulier in deze brochure of bel 06 81 81 10 09.

OVER TEAM SPORTSERVICE LOPIK

Team Sportservice Lopik informeert, adviseert en begeleidt inwoners van gemeente Lopik op het gebied van sport en bewegen. In samenwerking met gemeente Lopik, lokale sportaanbieders, sportverenigingen, welzijnsorganisaties en scholen organiseren we projecten en activiteiten voor alle inwoners. Van jong tot oud. Want natuurlijk moet iedereen de positieve effecten van sport en bewegen kunnen ervaren!

Team Sportservice Lopik is onderdeel van Team Sportservice Utrecht. Meer weten? Kijk op onze website, volg ons op social media of neem contact met ons op via onderstaande gegevens.

www.teamsportservice.nl/lopik

www.facebook.com/teamsportservicelopik

postzegel
plakken

Lopik Beweegt

t.a.v. Dennis Boele

Team Sportservice Lopik

Raadhuisplein 1

3411 CH Lopik