

GEZONDHEIDSWEEK DENEKAMP | 21 - 25 SEPTEMBER 2026

BEWEGEN VOOR VOLWASSENEN

VITALITY CLUB Ma 21-09, Woe 23-09, Do 24-09 & Vr 25-09 10:00 - 11:00 | SDC*12

Wees welkom bij de SDC velden (ingang via Kappelhofsweg) en kom een les uitproberen waarin je diverse beweegoefeningen gaat doen. Op donderdag is er een zittende variant voor minder mobiele mensen. En dat allemaal voor slechts €1. Vooraf aanmelden is niet nodig. We zien je graag daar! Vragen? Bel dan Marijke Bolhaar tel: 06 51 13 73 75.

DYNAMIC TENNIS Do 24-09 13:30 - 15:00 | Dorper Esch

Een racketsport dat tussen gewoon tennis en badminton in zit. Je speelt met een zachte bal en op een kleiner veld zodat het voor iedereen toegankelijk is. Dorper Esch beschikt over alle materialen. Een populair spel dat jij voor €2,85 kunt proberen, zien we jou ook?

ZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN

VOOR SLECHTS €2,85
PER ACTIVITEIT

OCHTENDZWEMMEN Ma 21-09 & Di 22-09 07:00 - 10:00 | Dorper Esch

De dag beginnen met een frisse duik in het water? Kom dan tussen 07:00 en 10:00 uur vrijblijvend baanzwemmen in het wedstrijdbad of pak je beweging in het warme bad (33 graden)!

AQUA VITAAL Di 22-09 & Do 24-09 14:00 - 14:45 | Dorper Esch

Bij Aqua Vitaal doe je diverse oefeningen in het warme bad. Doordat je in het water geen last hebt van zwaartekracht, gaat bewegen makkelijker. Het maakt dan ook niet uit of je wel of niet kunt zwemmen, alles is in ondiep water. Bewegen in warm water is goed tegen stijfheid in de gewrichten, het maakt jouw spieren sterker en houdt jouw conditie op peil. Dat wil jij toch ook ervaren?

HART IN BEWEGING Woe 23-09 19:30 - 20:30 | Dorper Esch

Een bewegingsprogramma speciaal voor patiënten met een hart- of vaatziekte. Je neemt op een verantwoorde wijze deel aan activiteiten in het water waarbij je zelf kunt aangeven wat wel en niet kan. Het is een uurtje vol plezier en gezelligheid, je hebt lotgenotencontact en het is ook nog eens goed voor de lichamelijke conditie. Dit gebeurt allemaal onder professionele begeleiding en in samenwerking met Stichting Hart in Beweging.

COMBIFIT Do 24-09 09:00 - 10:45 | Dorper Esch

Kun jij niet kiezen tussen de gymzaal of het zwembad? Dan is dit de perfecte les voor jou! Het eerste gedeelte is in de zaal, daarna gaan we gezamenlijk naar het zwembad. Tijdens deze les doe je talloze oefeningen om de conditie op peil te brengen of te houden. En het fijne is dat je jouw eigen niveau bepaalt! Zien we jou daar?

REVALIDATIEZWEMMEN Do 24-09 11:45 - 12:30 | Dorper Esch

Een fysiotherapeutische oefenmethode in het water voor mensen met lichamelijke klachten/beperkingen of een chronische ziekte. Doordat je in het water minder last hebt van zwaartekracht gaat het bewegen makkelijker en is daarom ideaal. Je traint in een kleine groep in het warme bad onder deskundige begeleiding. Daarbij doe je oefeningen die zorgen voor meer kracht, stabiliteit en mobiliteit die aansluiten op jouw eigen doelen of wensen. Je behaalt met minder inspanning en pijn meer resultaat. Het bad is aangepast voor mindervaliden en is toegankelijk via een grote, brede trap met leuning of met een moderne (rolstoel)lift.

GEZONDHEIDSMEEETDAG

Woe 23-09 15:00 - 19:00 | Dorper Esch

Ben jij altijd al nieuwsgierig geweest naar jouw bloeddruk, suikergehalte, cholesterol en stabiliteit? Of wil je graag weten hoe gezond jouw buikomvang en BMI is? Kom dan vrijblijvend naar de gratis meetdag om dit te ontdekken! Daarnaast zijn er ook verschillende deskundigen aanwezig waar je informatie kunt verkrijgen en vragen kunt stellen over een gezonde leefstijl. Hoe fijn is dat!

TIP

SPORT EN SPEL

KIDS

TIKKERTJE XXL Ma 21-09 15:15 - 16:00 Groep 6 t/m 8 & 16:00 - 16:45 Groep 3 t/m 5 | Dorper Esch

Heb jij zin in een potje rennen en klauteren? Tijdens Tikkertje XXL nemen tikkers en lopers het tegen elkaar op in een arena vol obstakels. Zien we jou daar? Geef je snel op via de QR-code of ga naar www.fitenvitaal.nl/activiteiten/. Deelname is gratis.

AQUA BOOTCAMP Woe 23-09 14:30 - 15:15 | Kinderen met zwemdiploma A & B | Dorper Esch

Een les voor kinderen waarin er geklommen, geklauterd, getijgerd en uiteraard gezwommen wordt. Heb jij wel zin in wat uitdaging en heb je zwemdiploma A & B? Dan is dit echt iets waar je bij wilt zijn! De kosten zijn €2,85. Vooraf opgeven is niet nodig, je kunt gewoon langskomen.

LASERGAMEN Do 24-09 15:30 - 17:00 | Groep 6 t/m 8 | Dorper Esch

Ben jij klaar voor actie en spanning? Doe mee met een uitdagend potje lasergamen in de sporthal! Ren, duik weg achter obstakels en werk samen met je team om de tegenstander te verslaan. Lasergamen is niet alleen superleuk, maar ook een actieve manier om samen te bewegen. Of je nu met vrienden komt of alleen, iedereen kan meedoen. Geef je snel op via de QR-code of ga naar: www.fitenvitaal.nl/activiteiten/ en doe gratis mee!

PLAY AT THE POOL Vr 25-09 19:00 - 20:30 | Kinderen met zwemdiploma A & B | Dorper Esch

Party Time! We gaan dansen en swingen op heerlijke muziek en plonsen in het zwembad. Heb je wel zin in een feestje en heb jij zwemdiploma A & B? Dan moet je hier bij zijn! Entree is €2,85. Vooraf opgeven is niet nodig.

BABY-PEUTER BEWEEGINSTUIF Vr 25-09 09:30 - 11:30 | Kinderen t/m 4 jaar | Dorper Esch

Er wordt een leuke instuif georganiseerd voor kinderen en hun ouders. Er is van alles te doen in het zwembad én in de sporthal, geïnspireerd op het Nijntje Beweegdiploma. Kinderen maken spelenderwijs kennis met bewegen en plezier staat voorop. Dankzij de vrije in- en uitloop kunnen jullie komen wanneer het uitkomt. Voor het zwembadgedeelte wordt een eigen bijdrage van €2,85 gevraagd, het beweeggedeelte in de sporthal is gratis.

SCAN MIJ VOOR
ALLE ACTIVITEITEN!



GEZONDHEIDSWEEK DENEKAMP | 21 - 25 SEPTEMBER 2026

	Maandag 21-09	Dinsdag 22-09	Woensdag 23-09	Donderdag 24-09	Vrijdag 25-09
7:00					
8:00					
9:00					
10:00	OCHTENDZWEMMEN Vrije inloop tussen 07:00 - 10:00	OCHTENDZWEMMEN Vrije inloop tussen 07:00 - 10:00			
11:00	VITALITY CLUB 10:00 - 11:00		VITALITY CLUB 10:00 - 11:00	COMBIFIT 09:00 - 10:45	BABY-PEUTER BEWEEGINSTUIF Vrije inloop tussen 09:30 - 11:30
12:00					VITALITY CLUB 10:00 - 11:00
13:00				REVALIDATIEZWEMMEN 11:45 - 12:30	
14:00		AQUA VITAAL 14:00 - 14:45		DYNAMIC TENNIS 13:30 - 15:00	
15:00				AQUA VITAAL 14:00 - 14:45	
16:00	TIKKERTJE XXL 15:15 - 16:00 GROEP 6 - 8 16:00 - 16:45 GROEP 3 - 5		GEZONDHEIDSMEEETDAG Vrije inloop tussen 15:00 - 19:00	AQUA BOOTCAMP 14:30 - 15:15	
17:00				LASERGAMEN 15:30 - 17:00	
18:00					
19:00					
20:00			HART IN BEWEGING 19:30 - 20:30		PLAY AT THE POOL 19:00 - 20:30
21:00					

www.fitenvitaal.nl

Volg ons op Fit & Vitaal Dinkelland of fitenvitaaldinkelland