

2025

Overzicht: beweegaanbod



Goed dat je kijkt!

Dit overzicht is gemaakt voor zorgverleners én wijkbewoners en omwonenden. Het laat zien waar je in de wijk terecht kunt om op een laagdrempelige manier gezond te bewegen. Zo weten zorgverleners waar ze hun patiënten naartoe kunnen verwijzen voor preventieve beweegactiviteiten, en kunnen bewoners zelf eenvoudig terugkijken wat ze willen oppakken na een gesprek met hun zorgverlener.

Bewegen is goed voor je omdat het je conditie, kracht en flexibiliteit verbetert, je stemming positief beïnvloedt en helpt om blessures en gezondheidsproblemen zoals overgewicht, hoge bloeddruk of suikerziekte te voorkomen. Met dit overzicht hopen we het voor iedereen makkelijker te maken om een beweegactiviteit te vinden die bij je past.

Let op: dagen en tijden kunnen wijzigen; deze informatie is actueel op de datum van publicatie.

Jeugd 4 tot 18 jaar		Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?		Volwassenen en ouderen	
					
1 uur per dag matig intensief bewegen	3x per week spier- en botversterkende activiteiten	2,5 uur per week matig intensief bewegen	2x per week spier- en botversterkende activiteiten		
Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.	Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.	Verspreid het bewegen over meerdere dagen.	Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.		

Lijst

Vrije training fysiotherapie Lewenborg en Oostehoogebrug	3
De wandelgroepen	3
Wijkcentrum Het Dok.....	4
Lewenborg beweegt.....	5
Sportscholen omgeving Lewenborg en Oosterhoogebrug.....	6
Sportaanbieders Sporthal Lewenborg.....	7
Zwemschool Aqua	8
Sportcentrum Kardingse	9
Alfa college	10
Overige sportaanbieders in Lewenborg:	10
Sport en cultuur hopper	11
Sportaanbieders wijkcentrum de Schakel.....	11
Hulp nodig?	12

Vrije training fysiotherapie Lewenburg + Oosterhoogebrug

Wilt u verantwoord trainen onder deskundige begeleiding, uw conditie verbeteren of terugval van klachten voorkomen? Onze Vrije Training is voor iedereen toegankelijk, of u nu herstelt van fysiotherapie of zelfstandig wilt trainen.

U krijgt een individueel trainingsschema dat aansluit bij uw fysieke belastbaarheid, zodat u op uw eigen niveau werkt. Voor meer informatie kunt u contact opnemen of langsgaan bij ons secretariaat; een folder is beschikbaar in de praktijk.

Groepen/tijd	Locatie
Maandag 19:00-20:00 20:00-21:00	Lewenburg
Dinsdag 18:00- 19:00 19:00-20:00	Lewenburg
Woensdag 08:00-09:00 18:30-19:30 19:30-20:30	Lewenburg
Donderdag 18:00-19:00 19:00-20:00	Lewenburg
Vrijdag 09:00-10:00 10:00-11:00 15:30-16:30	Oosterhoogebrug

De wandelgroepen

Elk jaar organiseert het gezondheidscentrum, onder begeleiding van professionals, de Nationale Diabetes Challenge. Tijdens deze challenge wordt gedurende 20 weken gezamenlijk gewandeld. Na afloop is er de mogelijkheid om het wandelen voort te zetten in verschillende wandelgroepen. Ook zonder deelname aan de challenge kunt u zich aansluiten bij een van deze groepen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen of langskomen bij ons secretariaat.

Tijd en locatie:

Donderdag 9:00 uur, vertrek vanuit het GCL. Je kan zo aansluiten.

Wijkcentrum Het Dok

In Het DOK bevinden zich verschillende beweegactiviteiten, zoals:

Dag en sportactiviteit	Tijd/locatie
<i>Maandag</i> Tai chi groep 1 Tai chi groep 2 Samen wandelen Tafeltennisvereniging Lewenborg	09:00-10:00 uur, wijkcentrum Het Dok 10:15-11:15 uur, wijkcentrum Het Dok 10:00-12:00 uur, vrouwencentrum De Boei 19:00-23:00 uur, wijkcentrum Het Dok
<i>Dinsdag</i> Stoelyoga Yoga basis Yoga pasu voor gevorderden	11:00-12:00 uur, wijkcentrum Het Dok 18:45-19:45 uur, wijkcentrum Het Dok 20:00-21:00 uur, wijkcentrum Het Dok
<i>Woensdag</i> Gym groep 1 Gym groep 2 Samen wandelen	09:30-10:30 uur, wijkcentrum Het Dok 10:45-11:45 uur, wijkcentrum Het Dok 10:00-12:00 uur, vrouwencentrum De Boei
<i>Donderdag</i> Fietsen Rustig wandelen Actief wandelen Internationale dans	10:00-11:30 uur, vrouwencentrum De Boei 13:00-13:30 uur, wijkcentrum Het Dok 14:00-15:00 uur, wijkcentrum Het Dok 13:15-14:15 uur, wijkcentrum Het Dok
<i>Vrijdag</i> Gym 50+ Samen wandelen Yoga	10:30-11:30 uur, wijkcentrum Het Dok 10:00-12:00 uur, wijkcentrum Het Dok 15:00-16:00 uur, wijkcentrum Het Dok
<i>Zaterdag</i>	Geen activiteiten
<i>Zondag</i>	Geen activiteiten

Kijk voor het actuele aanbod op: <https://wijkcentrumhetdok.nl/activiteiten-en-cursusaanbod/>

Locatie:

Kajuit 4

9733 CA Groningen

050-544 68 88

info@wijkcentrumhetdok.nl

Lewenborg beweegt

Je hoort er echt bij als lid van Lewenborg Beweegt. De organisatie biedt positieve en motiverende begeleiding op weg naar een gezondere leefstijl. Lewenborg Beweegt houdt de kosten bewust zo laag mogelijk, waardoor deelname voor iedereen financieel toegankelijk is. Bovendien bieden zij persoonlijke ondersteuning om samen een traject te vinden dat perfect aansluit bij uw individuele behoeften.

Dag	Sportactiviteit	Type	Tijd/locatie
Maandag	Multisports	Oldstars, special sports	14:00-15:00 uur, Het Stuurhuis
Dinsdag	Chair workout Fit met Nienke	Volwassenen Fitness voor iedereen, jong of oud, goot of klein.	15:30-16:30 uur, Emmausskerk 17:30-18:30 uur, Alfa college
Woensdag	Fit met Rik Oldstars Boksen Chair workout	Ouderen, volwassenen Ouderen Ouderen	11:00-12:00 uur, Het Dok 14:00-15:00 uur, Stuurhuis, Roer 15:30-16:00 uur, Kraaiennest
Donderdag	Rustig wandelen Actief wandelen Zumba dansen	Wandelgroepen Wandelgroepen Special sports, oldstars, youth sports	13:00-13:30 uur, De Oude Bieb 14:00-15:00 uur, De Oude Bieb 19:30-20:30 uur, Gymzaal Kiel
Vrijdag			Geen activiteiten
Zaterdag			Geen activiteiten
Zondag			Geen activiteiten

Contact:

Vrijblijvend contact opnemen kan met Matthijs de Niet

06-19063428

matthijs@lewenborgbeweegt.nl

Of via de contact gegevens hieronder:

06-28763254

info@lewenborgbeweegt.nl

<https:// groningenbeweegt.nl>

Charlotte Siekman: Community developer

Matthijs de Niet: Community developer

Bjorn van der Veen: Developer jeugd

Sportscholen omgeving Lewenborg en Oosterhoogebrug

Dijkmansport (volwassenen en jeugd)

Wat: Judo, fitness, groepslessen, dans en outdoor centrum

Waar: Melisseweg 83

<https://dijkmansport.com/>

Sportcity

Wat: Fitness en groepslessen

Waar: Melisseweg 81

<https://www.sportcity.nl/groningen/melisseweg>

Gymlounge

Wat: E-gym, krachttraining en groepslessen

Waar: Regattaweg 5

<https://www.gymlounge.nl/>

Calipso studio

Wat: Voor vrouwen door vrouwen

Waar: Timpweg 6

<https://calipsostudio.nl/>

Sportaanbieders Sporthal Lewenborg

Sporthal Lewenborg biedt ruimte aan diverse sportaanbieders en initiatieven die bijdragen aan een actief en gezond Lewenborg. In de onderstaande tabel vindt u een overzicht van de partijen die actief zijn in de hal en welke sporten zij aanbieden.

Sportaanbieder	Type	Voor wie	Contact
Bslim	Basketbal Bewegingsprogramma's Futsal Hockey Personal training Sport en spel Voetbal Recreatief zwemmen	Basisschoolkinderen, jongeren en kleuters	https://www.bslim.nl/
Badmintonclub Lewenborg	Badminton	Senioren en volwassenen	https://bclewenborg.nl/
Goud	Badminton Volleybal	Volwassenen en LHBTIQ+	https://goudgroningen.nl/
Handbalvereniging V&S Groningen	Handbal	Basisschoolkinderen, jongeren, volwassenen	https://www.handbalgroningen.nl/
C.K.V. rondom d'olle grieze	Korfbal	Verstandelijke beperkten, basisschoolkinderen en jongeren	https://rog-korfbal.nl/
Gronical Dizziness	Ultimate frisbee	Basisschoolkinderen, gezinnen, jongeren,	https://gronicaldizziness.nl/nl
UFC Groningen	Floorball Unihockey	Jongeren en volwassenen	https://www.ufcgroningen.nl/
BVG basketbal		Jongeren en volwassenen	https://www.bvgroningen.net/

Zwemschool Aqua

Zwemschool Aqua heeft een gevarieerde en toegankelijke zwemaanbod voor de hele wijk. Bij Aqua vindt u een programma dat verder gaat dan alleen zwemles. Het aanbod is breed en richt zich op verschillende bewegingsdoelen: van therapeutisch herstel tot intensieve fitness. Zo bieden zij specifieke sessies zoals **zwangerschapswemmen** en **therapiezwemmen**, de dynamische groepsles **Aqua Fit** en uren voor **vrij zwemmen**.

Zwangerschap zwemmen	Maandag: 20:30–21:15
Aqua fit	Woensdag: 19:15–20:00 Woensdag: 20:00–20:45 Woensdag 20:45–21:30
Therapiezwemmen	Maandag 19:00–19:45 Maandag: 19:45–20:30
Vrij zwemmen	Dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag > zie tijden website

Contact:

<https://www.aquagroningen.nl/>

050-549 00 05

info@aquagroningen.nl

Sportcentrum Kardinge

Sportcentrum Kardinge is een groot en veelzijdige sportcomplex in de regio Groningen. Het fungeert als een complete sportieve hub met een breed scala aan faciliteiten. Het aanbod diverse aanbod wordt weergegeven in onderstaande tabel. Kardinge biedt ruimte voor topsport, breedtesport en recreatie, waardoor het centrum een passend aanbod heeft voor elke sporter.

Categorie	Onderdeel	Beschrijving
Zwemfaciliteiten	Subtropisch recreatiebad	Palmboomdecor, 60 m glijbaan, golfslagbad, wildwaterkreek, whirlpool
	25-meter wedstrijdabad	Geschikt voor baantjes trekken en groepslessen
	Instructiebad	Beweegbare bodem, ideaal voor zwemlessen en aquasporten
Schaatsen	400-meter overdekte ijsbaan	Voor langebaan- en marathonschaatsen
	60x30 meter ijshal	Shorttrack en kunstrijden
	Trimschaatsen, schaats- & ijshockeylessen	Voor kinderen en volwassenen
	Schoolschaatsen & ijsclinics	Voor scholen en groepen
Overige sportfaciliteiten	Tennis- en squashbanen	Recreatief en competitief gebruik
	Dojo (martial arts zaal)	Eerste verdieping, geschikt voor mindervaliden
	Sporthal	Voor diverse binnensporten en evenementen
Lessen en activiteiten	Zwemlessen	Voor kinderen, jongeren en volwassenen
	Schaatslessen	Voor alle leeftijden
	AquaSport	Groepslessen in het water
	Ouder-kind lessen	Gezamenlijke sportervaring
	Seniorenzwemmen & aquafitness	Speciaal voor ouderen

Kijk voor het actuele aanbod op: <https://sport050.nl/sportlocaties/intern/sportcentrum-kardinge>

Alfa college

Het aanbod omvat diverse sportactiviteiten, variërend van zaalsporten en fitness tot buitensporten en specifieke clinics. Door samenwerkingen met lokale partners heeft het Alfa College toegang tot verschillende sportmogelijkheden.

Sportaanbieder	Type	Contact
Kendovereniging Shin Bu Kan	Japans schermen voor jongeren en volwassenen	https://www.kendogroningen.nl/
Sport en Spel	Studenten van opleiding: Sport en Bewegen van Alfa college, geven tijdens schoolweken iedere maandag gratis sportlessen aan ouderen. Van volleybal tot badminton en tennis; er is een gevarieerd sport en spel aanbod. Sporten worden aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers.	Rianne Wiersma van Alfa college: 0657524052 (WhatsApp) Margriet Poiësz via 06-1 5968774 of margriet_poiesz@hotmail.com .
Buitensport terrein	De ondergrond en de toestellen zorgen ervoor dat beginners en ervaren sporters uitdagend kunnen sporten. Zowel Speel-, kracht- en motorische oefeningen.	

Locatie:

Kardingerweg 48
9735 AH Groningen

Overige sportaanbieders in Lewenborg:

FC Lewenborg

Wat: Voetbal

Waar: Sportpark Lewenborg, Kluiverboom 1

<https://www.fclewenborg.nl/>

Balletschool BattU:

Wat: Met o.a balletlessen, Jazz- en moderne danslessen, maar ook yoga-stretch en dans & beweging 60+ en 70+

Waar: Valreep 66

<https://battu.nl/>

Loopgroep Groningen

Wat: Hardlopen

Waar: startlocatie Heerdenpad 9

<https://loopgroepgroningen.nl/>

Sport en cultuur hopper

Inwoners van de gemeente Groningen kunnen via Sport- en Cultuurhopper makkelijk en goedkoop kennis maken met veel verschillende sporten en culturele activiteiten. Kies een sport of activiteit om te kijken welke mogelijkheden er zijn bij jou in de buurt!

Twee keer per jaar biedt de sport en cultuur hopper een periode aan met divers aanbod om te proberen.

<https://www.sportcultuurhopper.nl/>

Sportaanbieders wijkcentrum de Schakel

Wijkcentrum De Schakel is het sociale en culturele ontmoetingspunt in de wijk Oosterhoogebrug. Het centrum fungeert als een centrale plek waar bewoners samenkomen en initiatieven tot bloei komen. De Schakel biedt onderdak aan diverse activiteiten, van creatieve workshops, cursussen en sportieve bijeenkomsten tot buurtvergaderingen en sociale evenementen.

Sportaanbieder	Type	Contact
Sportvereniging DIO (Door Inspanning Ontspanning)	Biedt o.a. gymnastiek, turnen, trampolinespringen vanaf 2 jaar tot senioren, enkele voorbeelden: Sport & fun 18+ Senioren gym 55+	https://diosport.nl/
Dansgroep 'De Schoakeldaansers'	Elke woensdagmiddag dansen De Schoakeldaansers van 15:00 tot 16:00 uur onder leiding van Lidy Verhagen.	http://www.wijkcentrumdeschakel.nl/de-schoakeldaansers
Dansschool Pendulum	Woensdags op locatie de Schakel. O.a voor beginners tot gevorderden en mogelijkheden tot vrij dansen.	https://dansschoolpendulum.nl/
Bslim	Basketbal Bewegingsprogramma's Futsal Hockey Personal training Sport en spoel Voetbal Recreatief zwemmen Voor basisschoolkinderen, jongeren en kleuters	https://www.bslim.nl/

Hulp nodig?

Kom je er niet uit of zie je door de bomen het bos niet meer? Wij kunnen je helpen:

Welzijnscoach:

Deborah den Haring debora.den.haring@wij.groningen.nl.

Een welzijnscoach kijkt samen met u wat u in uw dagelijks leven kunt doen om u beter te voelen in uw eigen wijk. Zij stelt een persoonlijk plan op met activiteiten die passen bij uw interesses, mogelijkheden en situatie. Lukt het niet om zelf ergens naartoe te gaan of contacten te leggen? Dan kan de coach iemand inschakelen voor extra steun.

Beweegcoach Inclusief Sporten en Bewegen:

Neem contact op met Ellen Wollerich via e-mail e.wollerich@hvdsg.nl of telefoon 06-26975208.

Beweegcoach chronisch zieken:

Frederique Kraster via e-mail f.kraster@hvdsg.nl of telefoon 06-51277996.

Een beweegcoach in de gemeente Groningen helpt u op weg om te sporten en bewegen op een manier die bij u past. Ze kijkt samen met u naar welke activiteiten haalbaar en leuk zijn, verwijdert drempels zoals informatie of hulpmiddelen, en begeleidt u bij het vinden of starten van passend sport- en beweegaanbod. Zo zorgt de beweegcoach ervoor dat bewegen toegankelijk, veilig en plezierig wordt, terwijl het uw gezondheid en sociale contacten versterkt.