

- **Sport & Slankstudio** Timo Nooren.
Meer informatie: 06 12045770
rijsbergen@sportenslankstudio.nl
- **Thai Chi Tao** Marleen Bastiaansen.
Rijsbergen. Meer informatie:
06 51581404
- **Total Body WorX** Anja Bastiaansen.
Meer informatie: 0629502104,
info@totalbodyworx.nl
- **Workshop Mindfullnes** Ed Sligchers.
Meer informatie: 06 11142068
- **Wandelen*, Pannenhoeftoppers** Trees
Jacobs. Meer informatie: 06 30223368
- **Zwemmen, Aquamarant** Loes Harings.
Meer informatie: 076 5964085

*Voor individueel wandelen of fietsen
stellen wij routes beschikbaar

Zie voor overige sportverenigingen:
<https://www.ontdekkundert.nl/overige/sport/>

Sporten in Rijsbergen



Rijsbergen in beweging!

Hebt u bij ons een revalidatieprogramma of oefentraject gevolgd, waarin onder begeleiding een start gemaakt is met bewegen? Om te blijven bewegen of sporten bij een sportvereniging, bedrijf of zelf, zullen wij samen met u kijken welke bewegingsvorm het beste bij u past.



St. Bavostraat 27 A
4891 CG Rijsbergen
Tel: 076 596 3914
www.gezondheidscentrumsligchers.nl
info@fysiotherapiesligchers.nl

• de Fysiotherapeut



Gezondheidscentrum



Bewegen in Rijsbergen



Uw lichaam verdient de beste behandeling!



Bewegen is goed voor iedereen

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op uw conditie en gezondheid. Dit geldt ook voor mensen met een chronische aandoening, zoals bijvoorbeeld diabetes of COPD. Wetenschappelijke studies hebben dit aangetoond. Bovendien geeft bewegen mensen een tevreden gevoel.

In Rijsbergen werken we samen met een aantal sportverenigingen en bedrijven om een verantwoorde manier van bewegen aan te bieden.

De aangesloten sportverenigingen en bedrijven bieden activiteiten aan voor elk niveau.



Voor elk niveau een sportactiviteit

Beweegtips



Kies een activiteit die u leuk vindt en bij u past. Zo houdt u het langer vol.

Zoek iemand die met u mee wil doen. Dit motiveert en stimuleert.



Vertel uw trainer of collega-sporter over uw aandoening. Dit levert meer begrip op.

Bouw duur, frequentie en intensiteit langzaam op.



Een half uur per dag bewegen is een gezond streven.

Bewegen is leuk



Aangesloten sportverenigingen en bedrijven

- **Bewegen in Water** Marijke Sligchers. Meer informatie: 06 27141583
- **Chi Neng Qigong, Qi fit** Lian Roovers. Meer informatie: 076 596 1124. 06 45921124, www.qifit.nl
- **Gymmen, RVB Helma Boverman.** Meer informatie: 06 38311257
- **Gymnastiek vereniging Samen Sterk Rijsbergen** Meer informatie: info@samensterkrijsbergen.nl
- **Hardlopen, Pannenhoefflopers** Jos Jacobs. Meer informatie: 06 13368015, josjac@wxs.nl
- **Rijsbergse Golfclub** John Dielemans. Meer informatie: secretariaat@rijsbergsegolfclub.nl
- **Rijsbergse Tennis Club (RTC)** Meer informatie: info@rijsbergsetennisclub.nl

Sporten in Rijsbergen