



Gepubliceerd op Dinkelland Tubbergen 23-06-2021 10:06 (

<https://www.socialekaartdinkellandtubbergen.nl>)

[Sociale kaart Dinkelland Tubbergen](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Bewegen](#) > Bewegen voor volwassenen

Wilt u meer bewegen?

Een halfuurtje per dag bewegen is al genoeg. Pak wat vaker de fiets, neem de trap of wandel een extra rondje. Doe mee met tv-programma Nederland in Beweging. Op de website Thuisarts vindt u beweegtips. Kijk ook op de website Goed gevoed ouder worden voor informatie en advies over bewegen.

Wilt u persoonlijk advies? Neem dan contact op met Sportservice Overijssel of met de buurtsportcoach. Heeft u een ziekte, beperking of heeft u lange tijd niets aan sport gedaan? Overleg met uw huisarts of fysiotherapeut wat de mogelijkheden zijn.

Bent u ouder dan 55? Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland organiseert sportieve activiteiten voor senioren. Dit gebeurt onder deskundige begeleiding.

Kijk ook eens op de website van De Klup Twente voor de mogelijkheden.

Buurtsportcoach Dinkelland

[06 12 97 85 41](tel:0612978541) (Iwan Bult)

i.bult@noaberkracht.nl

Buurtsportcoach Tubbergen

[06 12 97 85 41](tel:0612978541) (Iwan Bult)

i.bult@noaberkracht.nl

Fysiotherapie Langeveen Manderveen

Openingstijden vindt u op de website. Locatie Manderveen: Manderveenseweg 70 7664 VV

Iemenboersweg 1a
7679 TM Langeveen

[054 668 11 22](tel:0546681122)

ben@fysiolangeveen.nl

www.fysiolangeveen.nl

Sportservice Overijssel

Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

[038 45 77 777](tel:0384577777)

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportserviceoverijssel.nl

Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland

Kerkstraat 94a

7667 PZ Reutum

[085 047 94 00](tel:0850479400)

info@swtd.nl

www.swtd.nl

De Klup Twente

Berlagelaan 2

7606 ST Almelo

[0546-53 68 20](tel:0546536820)

info@deklup.nl

www.deklup.nl

Nederland in Beweging

www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging

Thuisarts.nl

www.thuisarts.nl

Goed gevoed ouder worden

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

www.goedgevoedouderworden.nl

De Fysiotherapeut

www.defysiotherapeut.com

Hoe blijf ik fit?

Fit blijft u door te bewegen, maar ook door andere activiteiten. Kies iets wat u aanspreekt en doe mee. Dat is goed voor lichaam en geest, en u kunt andere mensen ontmoeten. Er zijn genoeg leuke activiteiten bij u in de buurt.

U kunt lid worden van een dansschool, yogastudio, sportclub of sportvereniging. U kunt Sportservice Overijssel of de buurtsportcoach om advies vragen. Ga wat vaker fietsen of wandelen. U vindt fiets- en wandelroutes bij de VVV.

Buurtsportcoach Dinkelland

06 12 97 85 41 (Iwan Bult)

i.bult@noaberkracht.nl

Buurtsportcoach Tubbergen

06 12 97 85 41 (Iwan Bult)

i.bult@noaberkracht.nl

Sportservice Overijssel

Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

038 45 77 777

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportserviceoverijssel.nl

VVV Ootmarsum-Dinkelland

Markt 9

7631 BW Ootmarsum

0541 29 12 14

info@vvvootmarsumdinkelland.nl

www.ootmarsum-dinkelland.nl/VVV-Ootmarsum

Visit Tubbergen

Bezoekadres

Grotestraat 62

7651 CK Tubbergen

Postadres

Postbus 78

7650 AB Tubbergen

06 47 12 39 54

info@visittubbergen.nl

www.visittubbergen.nl/

Telefoongids

www.detelefoongids.nl

Wilt u de natuur in de omgeving op een actieve manier ontdekken?

Dinkelland en Tubbergen hebben veel sportverenigingen. U kunt bijvoorbeeld samen met anderen buiten vissen, schaatsen, paardrijden en jeu de boules spelen. Kijk op Sport.nl voor sportclubs bij u in de buurt. Of neem contact op met Sportservice Overijssel.

Op de website van Natuur en Milieu Overijssel vindt u organisaties die actief zijn met het onderzoeken of bestuderen van de natuur. Bijvoorbeeld Heemkunde Denekamp of Natuur- en Vogelwerkgroep De Grutto in Fleringen.

U kunt Twente ook onder water verkennen. Neem contact op met duikvereniging Buddy Dive. Gaat u liever fietsen of wandelen, vraag dan de VVV om fietsroutes en wandelroutes.

Visit Tubbergen

Bezoekadres

Grotestraat 62
7651 CK Tubbergen

Postadres

Postbus 78
7650 AB Tubbergen

06 47 12 39 54

info@visittubbergen.nl

www.visittubbergen.nl/

Buddy Dive

info@buddydive.nl

www.buddydive.nl

De Grutto, Natuur- en Vogelwerkgroep

Haarstraat 55
7596 LM Rossum

0541 62 63 41

secretariaat@nvwgdegrutto.nl

www.nvwgdegrutto.nl

Heemkunde Denekamp

Kerkplein 4
7591 DD Denekamp

054 135 46 56

heemkundedenekamp@hetnet.nl

www.heemkundedenekamp.nl

Sportservice Overijssel

Hogeland 10
8024 AZ Zwolle

038 45 77 777

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportserviceoverijssel.nl

VVV Ootmarsum-Dinkelland

Markt 9

7631 BW Ootmarsum

[0541 29 12 14](tel:0541291214)

info@vvvootmarsumdinkelland.nl

www.ootmarsum-dinkelland.nl/VVV-Ootmarsum

Sport.nl

www.sport.nl

Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?

Vraag bij de VVV om een route voor een stadswandeling of wandeling door de natuur. Of kijk op de websites van VVV, Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb voor mooie fiets- en wandelroutes bij u in de buurt.

Kunt niet meer zelfstandig fietsen? Misschien is de duofiets iets voor u. Bel voor meer informatie.

Visit Tubbergen

Bezoekadres

Grotestraat 62

7651 CK Tubbergen

Postadres

Postbus 78

7650 AB Tubbergen

[06 47 12 39 54](tel:0647123954)

info@visittubbergen.nl

www.visittubbergen.nl/

VVV Ootmarsum-Dinkelland

Markt 9

7631 BW Ootmarsum

[0541 29 12 14](tel:0541291214)

info@vvvootmarsumdinkelland.nl

www.ootmarsum-dinkelland.nl/VVV-Ootmarsum

Duofiets in Tilligte

De fiets is bedoeld voor mensen die niet meer in staat zijn om zelfstandig een fietstocht te

maken. Samen met een fietsmaatje, familielid of bekende kan zo'n ritje wel worden gemaakt op de duofiets.

Voor het gebruik van de fiets wordt een bijdrage gevraagd van €7,50 per dagdeel. Men kan ook een 10 ritten kaart kopen dan is de prijs €6,00 per dagdeel. Deze bijdrage is bedoeld voor reparaties en de afgesloten verzekering.

0541 22 13 58 (Ine en Tonnie Pross) / 06 13 88 81 48 (Ine Pross) / 06 57 19 83 11 (Tonnie Pross)

inepross@hotmail.com

Fiets en Wandelweb

www.fietsenwandelweb.nl

Natuurmonumenten

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Fiets en Wandelweb

www.fietsenwandelweb.nl

Natuurmonumenten

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Beweegt u moeilijk of heeft u pijn bij het bewegen?

Laat u behandelen door een fysiotherapeut. U krijgt advies en een behandelplan en vaak ook oefeningen mee. Hoeveel behandelingen u vergoed krijgt, hangt af van uw verzekering.

Fysiotherapeuten Tubbergen - Zorgkaart

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeuten-tubbergen

Fysiotherapie Langeveen Manderveen

Openingstijden vindt u op de website. Locatie Manderveen: Manderveenseweg 70 7664 VV

Iemenboersweg 1a

7679 TM Langeveen

054 668 11 22

ben@fysiolangeveen.nl

www.fysiolangeveen.nl

De Fysiotherapeut

www.defysiotherapeut.com

Zoekt u iemand om samen mee te sporten of te bewegen?

Kijk op de websites Sportpartner of Jouwbeweegmaatje. Welzijnsorganisaties voor ouderen en zorgorganisaties organiseren veel sportieve activiteiten.

Neem contact op met de buurtsportcoach van Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland. Bent u ouder dan 50 jaar, heeft u een chronische aandoening en/of een beperking? Kijk dan in de Sportwijzer van Sportservice Overijssel.

Sportservice Overijssel

Hogeland 10
8024 AZ Zwolle

[038 45 77 777](tel:0384577777)

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportserviceoverijssel.nl

Sportwijzer Overijssel

Hogeland 10
8024 AZ Zwolle

[038 457 77 77](tel:0384577777)

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportwijzeroverijssel.nl

Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland

Kerkstraat 94a
7667 PZ Reutum

[085 047 94 00](tel:0850479400)

info@swtd.nl

www.swtd.nl

Sportpartner

www.sportpartner.nl

Jouw BeweegMaatje

Vul uw woonplaats in om een beweegmaatje te zoeken.

www.jouwbeweegmaatje.nl

Heeft u een beperking en wilt u actief zijn?

Lekker naar buiten op voor u toegankelijke paden? Kijk op de websites van Natuur zonder drempels, Natuurmonumenten of Staatsbosbeheer. Wilt u sporten? Er is van alles mogelijk.

Kijk op Sportwijzer voor mogelijkheden in uw gemeente. Of bel met Sportservice Overijssel. U kunt uw vragen ook stellen aan de buurtsportcoach.

Wilt u fietsen? Dan kunt u gebruikmaken van de duofiets. Bel voor meer informatie.

Buurtsportcoach Dinkelland

06 12 97 85 41 (Iwan Bult)

i.bult@noaberkracht.nl

Buurtsportcoach Tubbergen

06 12 97 85 41 (Iwan Bult)

i.bult@noaberkracht.nl

Sportservice Overijssel

Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

038 45 77 777

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportserviceoverijssel.nl

Sportwijzer Overijssel

Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

038 457 77 77

info@sportserviceoverijssel.nl

www.sportwijzeroverijssel.nl

Duofiets in Tilligte

De fiets is bedoeld voor mensen die niet meer in staat zijn om zelfstandig een fietstocht te maken. Samen met een fietsmaatje, familielid of bekende kan zo'n ritje wel worden gemaakt op de duofiets.

Voor het gebruik van de fiets wordt een bijdrage gevraagd van €7,50 per dagdeel. Men kan ook een 10 ritten kaart kopen dan is de prijs €6,00 per dagdeel. Deze bijdrage is bedoeld voor reparaties en de afgesloten verzekering.

0541 22 13 58 (Ine en Tonnie Pross) / 06 13 88 81 48 (Ine Pross) / 06 57 19 83 11 (Tonnie Pross)

inepross@hotmail.com

Natuur zonder Drempels

www.natuurzonderdrempels.nl

Natuurmonumenten - routes geschikt voor rolstoel

www.natuurmonumenten.nl/routesgeschiedvoorrolstoel

Staatsbosbeheer

www.staatsbosbeheer.nl

Kijk ook bij:

- [Bewegen voor senioren](#)
- [Sporten en bewegen voor jongeren](#)
- [Sporten en bewegen voor kinderen](#)

Sociale kaart Dinkelland Tubbergen is ontwikkeld in opdracht van de gemeenten [Dinkelland](#) en [Tubbergen](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Sociale kaart Dinkelland Tubbergen](#)

