

# GRATIS KENNISMAKEN MET SPORT- EN BEWEEGACTIVITEITEN IN DE GEMEENTE LOCHEM

Van 17 tot en met 26 september is de Nationale Sportweek. In de gemeente Lochem doen een groot aantal verenigingen mee. Deze week staat in het teken van verschillende gratis sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden. Zoek een leuke activiteit in Eefde of Almen die bij jou past en doe mee! Aanmelden niet nodig, tenzij anders vermeld in het overzicht. Wil je weten welke activiteiten er nog meer zijn in de gemeente Lochem? Neem een kijkje op [www.sportraadlochem.nl](http://www.sportraadlochem.nl).

Houd bij de deelname van de activiteiten uiteraard wel rekening met de algemene coronamaatregelen of neem contact op met de sportvereniging die je gaat bezoeken.

Mocht je iets niet kunnen vinden of wil je meer informatie neem dan contact op via [tomkleissen@sportraadlochem.nl](mailto:tomkleissen@sportraadlochem.nl).

## Eefde

### Menvereniging Achter 't Peerd

De zogenaamde dag van Achter 't Peerd met allerlei activiteiten zoals ringsteken, waterbak rijden etc. Je mag meerijden op de koets en eventueel zelf een keer de leidsels vasthouden.

- ▶ **Wanneer:** Zaterdag 26 september vanaf 10.00 uur
- ▶ **Locatie:** Terrein van Achter 't Peerd, Elzerdijk 44
- ▶ **Contact:** [voorzitter@achtertpeerd.nl](mailto:voorzitter@achtertpeerd.nl), 06-16752979

### Badmintonclub Eefde

Volgen van een gratis badminton training, gegeven door een professionele trainer bij een erg knusse en gezellige vereniging.

- ▶ **Wanneer:** Vrijdag 17 september van 20.00 - 22.00 uur training/vrij spelen voor volwassenen.
- ▶ **Maandag 20 september** van 18.30 - 20.00 uur training voor de jeugd en van 20.00 - 21.30 uur training voor senioren
- ▶ **Locatie:** Sporthal de Stuw, Bargeweg 5
- ▶ **Contact:** [susanarentz@hotmail.com](mailto:susanarentz@hotmail.com), 06-43484212

### S.P.G. Pasmanmanege



Kom kijken en kennismaken bij de Pasmanmanege. Paardrijden en meerijden met de koets.

- ▶ **Wanneer:** Interesse? Neem graag contact op voor een eerste kennismakingsles paardrijden.
- ▶ **Locatie:** Pasmanmanege, Mettrayweg 43a
- ▶ **Contact:** [info@pasmanmanege.nl](mailto:info@pasmanmanege.nl), 06-22690062

### Volleybal Vereniging VIOS Eefde

Sportieve en gezellige volleybal trainingen voor alle jeugdleeftijden van 6 tot en met 18 jaar. Kom ervaren wat volleybal is en of dit jouw sport kan worden. We spelen in diverse leeftijdsgroepen. Bekijk hieronder wanneer je mee kan doen.

- ▶ **Wanneer:** Donderdag 23 September van 15.45-16.45 uur mini volleybal (CMV) (6 t/m 10 jaar)  
16.45-18.00 uur mini volleybal (CMV) (10 t/m 12 jaar)  
18.00-19.30 uur jeugd volleybal (Jeugd) (12 t/m 17 jaar)
- ▶ **Locatie:** Sporthal de Stuw, Bargeweg 5
- ▶ **Contact:** [jeugdcommissie@vios-eefde.nl](mailto:jeugdcommissie@vios-eefde.nl), 06-16697253

### Schermvereniging Surtout

Schermavond om kennis te komen maken met de fantastische sport - schermen. Een bijzonder dynamische en strategische sport waarbij je zowel techniek, tactiek, motoriek als fysieke kracht in combinatie moet gebruiken.

- ▶ **Wanneer:** Maandag 20 September van 18:30 - 20:00 uur voor alle leeftijden
- ▶ **Locatie:** Sporthal Schoolstraat, schoolstraat 60
- ▶ **Contact:** [secretaris@surtout.nl](mailto:secretaris@surtout.nl), 06-46380031

\*Deze vereniging heeft aangepast sportaanbod voor mensen met een beperking.



STICHTING  
WELZIJN  
LOCHEM



Alle kinderen moeten kunnen sporten, niemand buitenspel! Na de gratis deelname aan een of meerdere activiteiten wil je misschien lid worden. Als dat financieel niet mogelijk is, kan het Jeugd Fonds Sport & Cultuur een financiële bijdrage leveren. Wil je gebruik maken van dat fonds, neem dan contact op met Anja Rouwenhorst via 06-57048103 of [a.rouwenhorst@welzijnlochem.nl](mailto:a.rouwenhorst@welzijnlochem.nl)

# GRATIS KENNISMAKEN MET SPORT- EN BEWEEGACTIVITEITEN IN DE GEMEENTE LOCHEM

Van 17 tot en met 26 september is de Nationale Sportweek. In de gemeente Lochem doen een groot aantal verenigingen mee. Deze week staat in het teken van verschillende gratis sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden. Zoek een leuke activiteit in Eefde of Almen die bij jou past en doe mee! Aanmelden niet nodig, tenzij anders vermeld in het overzicht. Wil je weten welke activiteiten er nog meer zijn in de gemeente Lochem? Neem een kijkje op [www.sportraadlochem.nl](http://www.sportraadlochem.nl).

Houd bij de deelname van de activiteiten uiteraard wel rekening met de algemene coronamaatregelen of neem contact op met de sportvereniging die je gaat bezoeken.

Mocht je iets niet kunnen vinden of wil je meer informatie neem dan contact op via [tomkleissen@sportraadlochem.nl](mailto:tomkleissen@sportraadlochem.nl).

## Almen

### OVÉRA

In de Sportweek zijn er veel mogelijkheden om mee te doen met sport- en beweegactiviteiten. Kom op het juiste tijdstip langs bij omnivereniging Overa en doe gezellig mee.

#### ► Wanneer:

Maandag 20 september van:

11.00 - 12.00 uur Dance-Mix

13.00 - 15.00 uur Badminton

19.15 - 20.15 uur Zumba

20.15 - 22.00 uur Volleybal

Dinsdag 21 september van:

09.00 - 10.00 uur Yoga

Woensdag 22 september van:

08.30 - 10.30 uur Dynamic Tennis

Donderdag 23 september van:

11.00 - 12.00 uur Gymnastiek (40+)

13.45 - 14.30 uur Gymnastiek (2 - 4 jaar)

14.45 - 15.30 uur Gymnastiek (4 - 6 jaar)

15.45 - 16.30 uur Gymnastiek (7 - 9 jaar)

16.30 - 17.45 uur Turnen (10 - 12 jaar)

19.15 - 20.15 uur Yoga

20.30 - 21.30 uur Spinning

Vrijdag 24 september van:

19.00 - 21.00 uur Tafeltennis

Zaterdag 25 september van:

09.00 - 11.00 uur Badminton

Zondag 26 september van:

11.00 - 12.00 uur Spinning

► **Locatie:** Sportzaal Almelo, Torenstraat 4

► **Contact:** [gnijkamp@overa.nl](mailto:gnijkamp@overa.nl), 06-50268645

### Ons genoeg

Open avond voor schakers en dammers. Uitleg krijgen, puzzels oplossen, (simultaan) spelen met ervaren spelers en desgewenst hun feedback krijgen. Kom kennis maken met de vereniging en doe mee.

► **Wanneer:** Maandag 20 september van 19.00 - 23.00 uur

► **Locatie:** Dorpshuis Almen, Dorpsstraat 37

► **Contact:** [gradus.vrieze@hetnet.nl](mailto:gradus.vrieze@hetnet.nl), 06-48138335



STICHTING  
WELZIJN  
LOCHEM



Alle kinderen moeten kunnen sporten, niemand buitenspel! Na de gratis deelname aan een of meerdere activiteiten wil je misschien lid worden. Als dat financieel niet mogelijk is, kan het Jeugd Fonds Sport & Cultuur een financiële bijdrage leveren. Wil je gebruik maken van dat fonds, neem dan contact op met Anja Rouwenhorst via 06-57048103 of [a.rouwenhorst@welzijnlochem.nl](mailto:a.rouwenhorst@welzijnlochem.nl)