

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 Lochem 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.

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.

Lochem

Badminton Club Lochem



Kom eens kennismaken met het spel badminton. Er zijn leden aanwezig die uitleg kunnen geven en er zijn rackets beschikbaar om te lenen. Op de donderdag is onze trainer aanwezig en verzorgt hij eerst voor de jeugd en daarna voor de volwassenen de training. Zowel op donderdag- als maandagavond is er de ruimte om vrij te spelen. Wees welkom om ons favoriete spelletje te ervaren.

- ▶ **Wanneer:** Maandag 20 september van 20.00 - 22.00 uur kennismaking en vrij spelen badminton (volwassen)
- Donderdag 23 september van 19.00 - 20.00 uur open training (jeugd) en van 20.00 - 22.00 uur open training (volwassenen) en vrij spelen. *Van 20.00 - 21.00 uur is de training ook geschikt voor aangepast sporten*
- ▶ **Locatie:** Sporthal de Beemd, Zutphenseweg 110
- ▶ **Contact:** info@bc-lochem.nl, 0573- 258112

Klodschietsvereniging Klein Dochteren

Gratis training bij Klodschietersvereniging Klein Dochteren. Deelnemen aan een klodschietschiettraining en de fijne kneepjes van de klodschietsport leren. Vanaf 6 jaar al mogelijk.

- ▶ **Wanneer:**
Zondag 19 september van 10.00 - 12.00 uur (6 - 100+ jaar)
Zondag 26 september van 10.00 - 12.00 uur (6 - 100+ jaar)
- ▶ **Locatie:** Clubhuis Bethel, Kijksteeg 8
- ▶ **Contact:** secretariaatkvkleindochteren@gmail.com, 06-33426614

Taekwondo Oude Luttkhuys

Taekwondo is een dynamische vechtsport uit Korea. Zin om een keertje mee te doen? Kom dan meedoen aan de open lessen.

- ▶ **Wanneer:** Vrijdag 17 September, dinsdag 21 september en vrijdag 24 september van 18:00 tot 19:00 open les Taekwondo (6 t/m 12 jaar) en van 19:00 tot 20:00 open les Taekwondo (vanaf 13 jaar)
- ▶ **Locatie:** Sportzaal St Joseph, Prins Frisolaan 12a
- ▶ **Contact:** john@zanoni.nl, 06-51540330

Lochemse Hockey Club (G-hockey)



Gratis training bij LHC. Meetrainen om te kijken of je het leuk vind om te hockeyen. G-hockey is voor iedereen, die niet mee kan komen in een regulier team vanaf 6 jaar en die het leuk vindt om te hockeyen (sporten). De deelnemers kunnen hierdoor op hun eigen manier en niveau prestaties leveren.

- ▶ **Wanneer:** Zaterdag 18 september van 8.45 tot 10.00 uur
- ▶ **Locatie:** Zaterdijk 1b
- ▶ **Contact:** ghockey@lochemsehockeyclub.nl, 06-36164156

Lochemse Tennis Club

Kom 3 keer vrijblijvend meedoen bij de tennistrainingen voor de jeugd om uit te proberen of tennis de sport is die bij jou past. De trainingen zijn op maandag, dinsdag en donderdag. Wees welkom.

- ▶ **Wanneer:** Maandag 20 september, dinsdag 21 september en donderdag 23 september. Neem contact op via de mail om af te spreken op welke tijd je het best kunt meedoen.
- ▶ **Locatie:** Lochemse Tennisclub, Barchemseweg 20
- ▶ **Contact:** jeugd@lochemsetc.nl

*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](mailto:Anja.Rouwenhorst@welzijnlochem.nl) via 06-57048103 of a.rouwenhorst@welzijnlochem.nl

LTTIC & ALTC de Toekomst



Tafeltennis en schuifafeltennis. Onder begeleiding van een trainer meemaken hoe je echt moet tafeltennissen. Dit is echt iets voor jou.

- ▶ **Wanneer:** Dinsdag 21 en donderdag 23 september van 19.00 tot 20.0 uur (8 t/m 18 jaar - LTTIC)
Woensdagavond 22 september van 19.30 - 20.30 uur voor mindervaliden (alle leeftijden - ALTC)
- ▶ **Locatie:** Jan Wissink hal, Runmolenlaan 17
- ▶ **Contact ALTC:** ernaeliers@hotmail.com, 0573 252703
- ▶ **Contact LTTIC:** lennarteaston14@gmail.com, 06-53646021

Nippon Judo Achterhoek

Beleef een leuke middag met stoeien, plezier, samenwerken, vertrouwen, discipline, respect, beheersing en weerbaarheid.

- ▶ **Wanneer:** Woensdagmiddag 22 september van 16.00 - 21.00 uur. Zie de website voor het rooster en de leeftijden: www.nipponjudo.nl
- ▶ **Locatie:** Gymzaal St Joseph, Prins Frisolaan 12a
- ▶ **Contact:** info@nipponjudo.nl, 06-57598337

Volleybalvereniging Avanti

De les is bedoeld om te bekijken of volleybal een leuke sport voor je is. Zo ja, dan kan je je opgeven voor deelname aan een 5-tal gratis vervolgrtrainingen. Bevalt dat, dan kan je lid worden van onze volleybalvereniging.

- ▶ **Wanneer:** Woensdag 22 september 15.00 - 18.00 uur (7 t/m 12 jaar)
- ▶ **Locatie:** Sporthal de Beemd, Zutphenseweg 110
- ▶ **Contact:** voorzitter@avanti-volleybal.nl, 06-20019986

LWC De Paaschberg

Lijkt het je leuk om te mountainbiken? Kom gratis meedoen met de kennismakingstraining bij LWC De Paaschberg.

- ▶ **Wanneer:** Woensdag 22 september 15:00 - 16:30 uur jeugd
- ▶ **Locatie:** De Elze IJsbaan, De Elzelaan 3
- ▶ **Contact:** 06-13533524

Stichting Federatie van Lochemse Kegelclubs

Gratis trainingen bij de kegelfederatie van Lochem. Beleef een leuke middag of avond om te kijken of kegelen echt wat voor je is.

- ▶ **Wanneer:** Maandag 20 t/m vrijdag 24 september 's middags van 13.00 - 16.00 uur kegelen voor scholieren en 's avonds van 20.00 - 22.00 uur kegelen voor volwassenen
- ▶ **Locatie:** Kegelhuis, Oosterwal 22A
- ▶ **Contact:** gersen@kpnmail.nl, 06-11437719

Bridgeclub Jump '85

Kom kijken en maak kennis met dit boeiende spel en ontdek of het iets voor je is. Je moet bij bridge blijven denken over het bieden, het spelen en het tegenspelen. Er wordt wel gezegd dat briden verslavend leuk is. Kijk voor meer informatie op onze website: www.jump85.nl

- ▶ **Wanneer:** Op woensdag 15 september van 9.30 tot 12.00 uur laten we u graag zien hoe het bridgespel wordt gespeeld
- ▶ **Locatie:** Het Stadshuus, Markt 3
- ▶ **Contact:** secretaris@jump85.nl, 0573 256531

Hengelsportvereniging Laren/Lochem

Lijkt vissen je leuk en wil je (meer) leren over vissen. Kom kennismaken met de Hengelsportvereniging en doe mee met de Witte Wieven cup.

- ▶ **Wanneer:** Zondag 19 september van 13.00 - 16.00 uur (8 t/m 14 jaar)
- ▶ **Locatie:** Vijver Witte Wieven, Zwiepseweg 157
- ▶ **Contact:** robert1956rob@gmail.com, 06-36112290

Berkelduikers

Open lessen bij de Berkelduikers. Kinderen die in het bezit zijn van een A-diploma zijn van harte welkom om deel te nemen. Dé mogelijkheid om kennis te maken met 3 verschillende takken van watersport, om te onderzoeken welke voor jou het leukste is. Laat je vooraf weten aan welke activiteiten je deel wilt nemen? Dan zorgen wij dat we voor je klaar staan.

- ▶ **Wanneer:** Maandag 20 september van 18.00 - 18.45 uur Reddingsbrigade (6-12 jaar)
Dinsdag 21 september van 18.00 - 19.00 uur Zwemmen (6-12 jaar)
Woensdag 22 september van 18.00 tot 18.45 uur Waterpolo (6-12 jaar)
- ▶ **Locatie:** Zwembad De Beemd, Zutphenseweg 110
- ▶ **Contact:** secretaris@berkelduikers.nl

't Overschotje

Open lessen bij Bowls en jeu de boules bij 't Overschotje. De mogelijkheid om te kijken of Bowls of jeu de Boules een leuke sport voor je is.

- ▶ **Wanneer:** Woensdag 22 september van 15.00 tot 17.30 uur spelen we Bowls en Jeu de Boules tegelijkertijd.
- ▶ **Locatie:** 't Overschotje, De Elzelaan 3
- ▶ **Contact:** j.lenselink6@upcmail.nl, 06-57345490

Gymnastiek- en dansvereniging Brinlo Lochem

Houd jij van bewegen en van muziek? Kom meedoen bij een van onze danslessen en ontdek of dansen jouw manier is om te sporten! Of doe mee met een leuke les turnen. Tijdens de les komen veel turnonderdelen aan bod, zodat je kan kijken of turnen echt iets voor jou is.

- ▶ **Wanneer Jazz en Demo:** Maandag 20 september van 17:00-17:45 uur Jazz 1 (4 - 6 jaar), van 17:45-18:45 uur Jazz 3 (10- 12 jaar) en van 18:45-20:15 uur DEMO - groep Express (12-16 jaar)
Donderdag 23 september van 17:30-18:30 uur Jazz 2 (7-9 jaar), van 18:30-19:30 uur DEMO - groep Boost (9 - 12 jaar), van 19:30-20:30 uur Jazz 4 (VO) en van 20:30-21:30 uur Jazz 5: 15 jaar en ouder
- ▶ **Locatie Jazz en Demo:** Gymzaal St Josephschool Prins Frisolaan 12a
- ▶ **Contact Jazz en Demo:** secretaris@brinlolochem.nl, 06-42685850
- ▶ **Wanneer Turnen:** Donderdag 23 september van 15:30 tot 16:30 turnen (groep 3), van 16:30 tot 17:30 turnen (groep 4), van 17:30 tot 18:30 turnen (groep 5), van 18:30 tot 19:30 turnen (groep 6) en van 19:30 tot 20:30 turnen (groep 7/8/VO)
- ▶ **Locatie Turnen:** Gymzaal Curieplein, Curieplein 19
- ▶ **Contact Turnen:** thomastenlohuis@hotmail.com, 06-55167297