

Gepubliceerd op Rhenen 17-06-2019 01:40 (<https://www.hulpwijzerrhenen.nl>)

[Hulpwijzer Rhenen](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Bewegen](#) > Bewegen voor senioren

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 een sportvereniging of sportschool. Daar kunt u persoonlijk advies krijgen voor de sport die u leuk vindt. Adressen vindt u in de gemeentegids. Heeft u een ziekte, beperking of heeft u lange tijd niets aan sport gedaan? Overleg dan met uw huisarts of fysiotherapeut wat de mogelijkheden zijn.

Zoek naar wandel- of fietsroutes op de website van Natuurmonumenten of vraag ernaar bij de VVV.

Heeft u vragen of ideeën over sport en bewegen? Neem contact op met de buurtsportcoaches.

Buurtsportcoaches - Sportservice Rhenen

www.sportservice-rhenen.nl

Gemeentegids

www.rhenen.nl/gemeentegids

VVV Rhenen

Markt 20

3911 LJ Rhenen

0317-612333

info@vvvrhenen.nl

www.opdeheuvelrug.nl/verken-de-heuvelrug

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

Natuurmonumenten

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?

Zoek een fiets- of wandelroute op de website van Natuurmonumenten of neem contact op met de VVV.

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.

VVV Rhenen

Markt 20

3911 LJ Rhenen

0317-612333

info@vvvrhenen.nl

www.opdeheuvelrug.nl/verken-de-heuvelrug

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

Wilt u meer contact met uw eigen lichaam en geest?

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld yoga of tai chi. Yoga en tai chi zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden.

Vraag bij een sportschool in de buurt of ze lessen aanbieden. Of zoek in de Telefoongids naar adressen waar u aan yoga of tai chi kunt doen.

Telefoongids

www.detelefoongids.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 Rhenen - Zorgkaart

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeuten-rhenen

Zoekt u bewegingsactiviteiten voor ouderen?

Natuurlijk kunt u ook lekker bewegen in uw eigen omgeving. Doe mee aan het tv-programma 'Nederland in beweging' van omroep MAX. Of kijk voor beweegtips op de website Thuisarts. Misschien is de Beweegkuur iets voor u.

Of wandel of fiets een rondje. Routes vindt u bij de VVV.

Heeft u vragen of ideeën over sport en bewegen? Neem contact op met de buurtsportcoaches.

Mocht u willen (leren) stijldansen, dan is dit helaas niet mogelijk in Rhenen. U kunt daarvoor terecht bij dansscholen in Veenendaal en Wageningen.

Buurtsportcoaches - Sportservice Rhenen

www.sportservice-rhenen.nl

Beweegkuur

Meer bewegen en gezonde voeding, NISB (Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen)

www.beweegkuur.nl

Nederland in Beweging

www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging

Thuisarts.nl

www.thuisarts.nl

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Rhenen](#).

[Over Hulpwijzer Rhenen](#)
