

# WILT U (MEER) SPORTEN EN BEWEGEN?

Ontdek wat u leuk vindt en doe mee in de gemeente Stein.



“

**Sport en bewegen beschikbaar en toegankelijk voor iedereen.**

Deze wegwijzer is er voor inwoners van de gemeente Stein van 55 jaar en ouder die willen starten met bewegen, of juist meer willen bewegen. Maak kennis met het sport- en beweegaanbod bij u in de buurt. Hopelijk vindt u een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.

Gezond meedoen is één van de thema's waaraan Ecsplore met tal van sport- en beweegaanbieders binnen het sportakkoord in de gemeente Stein werkt. Samen maken we sporten en bewegen toegankelijk voor iedereen, ook voor u!

Of het nu wandelen, zwemmen, gymmen of een andere activiteit is: voldoende bewegen is essentieel voor een vitale en gezonde toekomst. Bewegen helpt het voorkomen en/of verergeren van aandoeningen, zorgt ervoor dat u minder afhankelijk wordt van zorg, bevordert de zelfredzaamheid en het zelfstandig en veilig ouder worden. En, minstens zo belangrijk, u ontmoet andere mensen! Sporten en bewegen is dus niet alleen gezond, maar ook heel leuk en gezellig.

## “Vragen of wilt u meer informatie?”

Heeft u vragen over het sport- en beweegaanbod in de gemeente Stein? Of heeft u hulp nodig bij het kiezen van een geschikte activiteit? Bel of mail mij dan. Ik bespreek graag uw persoonlijke wensen en mogelijkheden met u.



Dimphy van de Laar, Combinatiefunctionaris senioren.

Telefoon 06 82 01 28 06

E-mail [dimphy.vandelaar@ecsplore.nl](mailto:dimphy.vandelaar@ecsplore.nl)

PS: neem ook contact met mij op als u graag wilt deelnemen aan een activiteit maar twijfelt of u dat kunt betalen.



Gemeente *Stein*

**ECSPLORE**  
Educatie | Cultuur | Sport

## Badminton

BCSCC | Merodestraat 33, **Stein**

## Bootcamp

URfit | Molenpark, **Urmond**

## Biljart

Biljartclub Bonanza | Kruisstraat 2, **Stein**

Biljartclub BVG | Kruisstraat 2, **Stein**

Biljartvereniging Onder Ons | Kruisstraat 96, **Stein**

Biljartclub Ricky's Pub | Kruisstraat 2, **Stein**



## Dans

Enlace Dance Studio | locatie nader te bepalen (zij verzorgen geen reguliere lessen meer op een vaste locatie, maar wel nog privélessen)

Dansschool Crea Dance Stein | Havenstraat 23, **Stein**

Rock & Roll vereniging Double U | Burg. Maenenstraat 45, **Elsloo**

Line Dance kom bie os | Merodestraat 3, **Stein**

## Darten

Dartclub Bie Jenny | Raadhuisstraat 62, **Urmond**

## Denksport

Schaakvereniging De Raadsheer | Dorpstraat 6, **Elsloo**

Bridgeclub Stein | Scholengemeenschap Groenewald, **Stein**

Schaakvereniging De Juiste Combinatie | Merodestraat 33, **Stein**



## Fietsen

In en rond Stein nodigen mooie fietsroutes uit om te genieten van de mooie (grens)regio. Op [www.visitzuidlimburg.nl](http://www.visitzuidlimburg.nl) kunt u de routes bekijken, passend bij de door u gewenste afstand. Wilt u liever in groepsverband deelnemen aan fietstochten? Kijk dan op de website van KBO Groot-Stein: [www.kbogrootstein.nl/wandel-of-fietstocht](http://www.kbogrootstein.nl/wandel-of-fietstocht)

## Fitness

Anytime Fitness | Business Park Stein 106, **Elsloo**

Oost Sport Consultancy (personal training) | Business Park Stein 106, **Elsloo**

Fit4anyone EMS Bodytec studio's | Keltenstraat 7A, **Stein**

Anytime Fitness | Raadhuisplein 24, **Stein**

Body Balance for life | St. Antoniusplein 3, **Urmond**

HRM Fitness | Heirstraat 28, **Urmond**

Van der Valk Sport Center | Mauritslaan 65, **Urmond**

Sportschool Senshi | Nijverheidsweg 6B, **Stein**

## Gymnastiek

Gymclub Nieuwdorp | Merodestraat 33, **Stein**

Sport met Miep | Graetheidelaan 60, **Urmond**

Bewegen voor ouderen | Bergèkenstraat 1, **Stein**

## Handbal

Handbalvereniging ESC'90 (walking handbal) | Merodestraat 33, **Stein**

## Handboogschieten

Handboogschutterij St. Hubert | Aelserhof 48, **Elsloo**

Handboogschutterij De Rozenjagers | Kinskystraat 7, **Stein**

## Hengelsport

HSV De Zonnebaars | Visvijver L. Orty - Batteweg, **Meers**

HSV Juliana Elsloo | Kinskystraat 26, **Stein**

HSV Oud Stein | Keerend 57, **Stein**

HSV De Vrolijke Hengelaars | Berger Maasstraat 11, **Urmond**

## Jeu de Boules

Jeu de Boules Club Ummer d'r Bie | Platijkweg 2, **Stein**

Jeu de Boules Vereniging Urmond | Swentiboldlaan 29, **Urmond**

## Meer Bewegen voor Ouderen

Ecsplare organiseert samen met verschillende partners MBvO-activiteiten zoals sport en spel, gymnastiek, yoga, volksdansen, pilates, zumba, GALM en ismakogie. Behalve actief bezig zijn is er ook tijd voor gezelligheid: elke les sluit u met de andere deelnemers af onder het genot van een kop koffie of thee.

Nieuwsgierig? **Bekijk de lessen bij u in de buurt: [www.ecsplare.nl/mbvo](http://www.ecsplare.nl/mbvo).**

U kunt gratis een kennismakingsles volgen! Naast Ecsplare biedt ook zwembad Steinerbos MBvO aan in de vorm van Aquavitaal-lessen. Neem een kijkje op de website: [www.steinerbos.nl/doelgroepen](http://www.steinerbos.nl/doelgroepen).

## Paardensport

Manege 't Hetjen | Platijkweg 1, **Stein**

## Tafeltennis

Tafeltennisvereniging Elsloo '72 | Mgr. d'Arbergstraat 18, **Elsloo**

## Tennis

LTV Elsloo | Mergelakker 68, **Elsloo**

LTV Stein | Stadhouderslaan 250, **Stein**

Lawn Tennis Club Urmond | Swentiboldlaan 29, **Urmond**

## Triatlon

Tri Club Stein | Belgenstraat 3, **Stein**

## Vechtsport

Taekwondoclub Taekyon | Merodestraat 33, **Stein**

Taijischool Wúxiàn | Eburonenstraat 2, **Stein**

Taijischool Wúxiàn | Burg. Maenenstraat 45, **Elsloo**

Boksen | Bergèkenstraat 1, **Stein**

## Voetbal

RKVV IVS | Kanaalweg 20, **Berg aan de Maas**

RKSV Haslou | Mergelakker 66A, **Elsloo**

RKSV De Ster (walking football) | Heisteege 98, **Stein**

RKVV Urmondia (walking football) | Swentiboldlaan 43, **Urmond**



## Volleybal

**Volleybalvereniging RVC '84** (recreanten) | Eburonenstraat 2, **Stein**  
**Volleybalvereniging Avanti Dynamic Combinatie** | Raadhuisstraat 62, **Urmond**



## Wandelen

In de gemeente Stein zijn tal van wandelroutes, zoals een cultuurroute, gedichtenroute, spirituele route en natuurroute. De afstanden variëren: van 4,5 tot ruim 13 km. U kunt in groepsverband bij Wandelsportcentrum Walking Limburg deelnemen aan wandeltrainingen en -tochten in de regio. Maar natuurlijk kunt u ook zelf, of met vrienden en kennissen, op pad.

**Meer info:** [www.hartvandemaasvallei.nl](http://www.hartvandemaasvallei.nl) of [www.walkinglimburg.nl](http://www.walkinglimburg.nl)  
of [www.kbogrootstein.nl/wandel-of-fietstocht](http://www.kbogrootstein.nl/wandel-of-fietstocht)

## Watersport

**Dameszwemclub de Stunters** | Stadhouderslaan 220, **Stein**  
**Duikvereniging ScubaLimburg** | Stadhouderslaan 220, **Stein**  
**Zwemvereniging De Doorzetters** | Stadhouderslaan 220, **Stein**  
**Zwem- en Poloclub Stein (ZEPS)** | Stadhouderslaan 220, **Stein**

## Wielersport

**Tourclub Elsloo** | Dorine Verschureplein 11, **Elsloo**  
**TC Stein** | Noelweg 21, **Stein**



## Yoga

**Kiowa-Yoga** | Julianastraat 67, **Elsloo**  
**Safiraz Yoga** | Kaakstraat 52B, **Elsloo**  
**Yoga-instituut Ludwien Hamers** | Stationsstraat 159, **Elsloo**  
**Yoga Praktijk Swelsen** | Pastoor Tissenstraat 2, **Elsloo**  
**Studio Souplesse** | Kelderstraat 41, **Stein**  
**Yogaplace Urmond** | Kampstraat 1, **Urmond**  
**Yoga** | Bergèkenstraat 1, **Stein**  
**Yoga** | Heerstraat-Centrum 38, **Stein**  
**Stoelyoga** | Heerstraat-Centrum 38, **Stein**