Beweegaanbod

DILBEEK 2026

WANT BEWEGEN DOET IETS MET JE!

Laat je inspireren door tal van **BEWEEGACTIVITEITEN** en dan tijd voor actie!

DILBEEK | PLUS



Dilbeek

Bewegen doet iets met je!

Dat bewegen gezond en belangrijk is, had je misschien al kunnen raden. Maar waarom dan? Wist je bijvoorbeeld dat door je spieren krachtig te houden, je meer kans maakt om langer zelfstandig thuis te blijven wonen? Bovendien vermindert het tal van gezondheidsklachten: minder hartklachten, minder stress en angst, minder kans op chronische ziekten. Nog niet overtuigd? Bewegen houdt niet alleen je lichaam fit, maar ook je geheugen én het voedt je sociale leven.

Laat je inspireren door het beweegaanbod in Dilbeek. Verschillende verenigingen bieden proeflessen aan zodat je een sport eerst eens vrij kan komen uitproberen. Zoek een beweegactiviteit die bij je past zodat je langer volhoudt. Maak er iets leuks van en je zult zien welk verschil het maakt!

In deze brochure vind je een selectie van het sportaanbod in Dilbeek, waar senioren van harte welkom zijn. Natuurlijk zijn er nog veel meer sporten te ontdekken in Dilbeek. Padel, Tai Chi, pilates, en meer zijn slechts enkele voorbeelden van sporten die misschien minder bekend zijn, maar zeker geschikt zijn voor mensen van alle niveaus. Op **www.dilbeek.be/sportengezondheid** vind je een overzicht van al deze mogelijkheden.

BLIJVEN BEWEGEN HEEFT TAL VAN VOORDELEN

Allereerst hou je je spierkracht en flexibiliteit op peil. Iets wat je absoluut nodig hebt om thuis zo zelfstandig mogelijk te blijven! Het verbetert ook de cardiovasculaire gezondheid, vermindert stress en angst, en kan zelfs het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk en obesitas verminderen. Bovendien kan het sociale aspect van bewegen, zoals deelname aan groepsactiviteiten, een gevoel van verbondenheid en welzijn bevorderen. Kortom, blijven bewegen is essentieel voor een gezond, actief en gelukkig leven.

SPORTACCOMMODATIES

Sporthal Ten Gaerde
J. Mertensstraat 27a
1702 Groot-Bijgaarden

Sporthal Caerenberg
Kerkhofstraat 13A
1703 Schepdaal
➜ Met barenpark

Sporthal Don Bosco
Brusselstraat 285
1702 Groot-Bijgaarden

Roelandsveld
Sportlaan 24
1700 Dilbeek
➜ Atletiekpiste en barenpark



Gemeentelijk zwembad
Beeldhouwkunstlaan z/n
1700 Dilbeek
02 567 25 42
zwembad@dilbeek.be

Openingsuren

Woensdag:	07u45 - 08u45*
	13u30 - 21u00**
Donderdag:	07u45 - 08u45*
	15u30 - 21u00**
Vrijdag:	07u45 - 08u45*
	16u30 - 21u00**
Zaterdag:	08u00 - 16u00
Zondag	08u00 - 16u00

*baantjeszwemmen
(kassa gesloten)

**publiekzwemmen

Sluitingsdagen en aangepaste uren vakantieperiodes: www.dilbeek.be/zwembad/openingsuren

Publieke buiten petanquebanen

➜ **Site Breugheldal**
Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek

➜ **Bal-O-Droom**
d'Arconatiestraat 3
1700 Dilbeek

Leeftijdsvriendelijk wandelpad
rondom site Breugheldal (Itterbeeksebaan 208-210, 1701 Itterbeek) met enkele laagdrempelige fitnesstoestellen.

WIST JE DAT ...

Autonomycs: Sterk zijn en sterk blijven begint met krachttraining op maat. Je traint je spierkracht onder begeleiding van kine-trainers en we monitoren je vooruitgang voor doelgerichte resultaten. Bij Autonomycs kies je voor een toekomst in topvorm, ongeacht leeftijd.

Maak een afspraak:
www.autononomycs.eu

BEWEGEN MET BART

Bewegen kan ook gewoon thuis, én gratis! Bewegen met Bart wil ouderen dagelijks tien minuten laten trainen aan de spieren. Elke dag biedt hij een nieuwe video op YouTube aan met tips en tricks om je gezondheid op peil te houden! Ook zittend kan je de trainingen meevolgen. Meer info: www.bewegenmetbart.be



De voordelen van ons sportaanbod

Bij elke sport staan één of meerdere symbolen. Die tonen op welke van de vijf belangrijke bewegingsaspecten de activiteit een positief effect heeft. Zo zie je in één oogopslag welke activiteiten het best aansluiten bij jouw doelen en behoeften.

CARDIO
Sporten die vooral uithouding en hart-longfunctie verbeteren

MOBILITEIT & LENIGHEID
Bewegingsbereik vergroten, soepelheid verbeteren, gewrichten ontlasten

BALANS & STABILITEIT
Essentieel voor valpreventie, evenwicht en veilig bewegen

KRACHT
Spierversterkend, vaak in combinatie met lichaamsgewicht of waterweerstand

COÖRDINATIE & REACTIEVERMOGEN
Samenhang tussen bewegingen, reactiesnelheid en controle over het lichaam verbeteren

Een greep uit het Dilbeeks beweegaanbod

Badminton

Badmintonclub Dilbeek
Waar: Sporthal Caerenbergveld Schepdaal en Sporthal Ten Gaerde
Wanneer:
dinsdag 11u30-12u30
dinsdag 21u00 - 23u00
vrijdag 11u-12u
Prijs: € 90 voor heel seizoen
Contact:
Marc Van Acker
0477 26 54 08
mvanacker@gmail.com of
www.bcdilbeek.be
Proefles mogelijk en van okt tot dec ook 'start to badminton'

Qi-Gong

Trage gezondheidsoefeningen gericht op innerlijke levensenergie

Kidotai Brussels
Waar: Sportzaal Don Boscoschool Groot-Bijgaarden
Wanneer:
donderdag 18u30-19u30
Prijs: eerste les gratis
Contact:
François Deschamps
0475 73 77 94
francois.deschamps@skynet.be
Proefles mogelijk

Zwemmen + lichte aquagym

Zwemclub Dilbeek - Orka's
Waar: Zwembad Dilbeek
Wanneer:
dinsdag 8u30-10u
donderdag 21u-22u
Prijs: € 75
Contact:
info@orkas-zcd.be
www.orkas-zcd.be
Proefles mogelijk





Aikido

Japanse sport gericht
op stresshantering en
gezondheidsbevordering

Aikido Club Groot-Bijgaarden

Waar: Sporthal Ten Gaerde
Groot-Bijgaarden

Wanneer:
dinsdag 19u30-21u30
donderdag 20u-22u

Prijs:
Jaarlijks lidgeld: € 205

Contact:

Ghislain Van Rossem

ghislain.vanrossem@gmail.com

Proefles mogelijk

Tai Chi Chuan en Qi gong

Chinese bewegingsvormen

Club Tai Ji Dilbeek

Waar: Jongslag Dilbeek,
De Kriebel St-Ulriks-Kapelle en
Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
maandag 20u-21u30
dinsdag 14u-15u30
woensdag 20u-21u30

Contact:
Marleen Callebaut
mr.callebaut@hotmail.com

Proefles mogelijk

Tafeltennis

Tafeltennisclub Dilbeek

Waar: Caerenbergveld
Schepdaal

Wanneer:
woensdag 9u30-11u00
zondag 10u-12u

Prijs: € 110 per jaar

Contact:
Julien Meurant
0486 93 63 92
meurant_julien@hotmail.com
aikidoclubgrootbijgaarden.
jimdofree.com

Proefles mogelijk



Wandelen en fietsen in je eigen dorp

Dilbeek heeft veel prachtige plekken, paden en vergezichten die je gratis kunt verkennen. Maak een wandeling of pak je fiets en ontdek het zelf!

Op www.visit-dilbeek.be vind je uitgestippelde wandelroutes en fietspaden, mooie plekjes om te picknicken, en tal van andere suggesties voor een dagje uit.

Meer weten? Bel: 02 451 69 30.

Wandelen

Okra Bodegem/Kapelle

Waar: Dorpsplein Bodegem

Wanneer:
woensdag 10u-11u30

Prijs: mee in jaarlijks lidgeld

Contact:
Nicole Heirman
Nicole.heirman13@gmail.com
0478 01 07 32

De Brasserrunners - Walking Boots

Waar: Sporthal
Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
woensdagavond
op variabele uren
zondag om 9u (2 afstanden)

Prijs: € 60 per jaar

Contact:
info@brasserrun.be

Proefles mogelijk

Okra Ambrosius Dilbeek

Waar: Parking Westrand

Wanneer: 1 dinsdag, donderdag of vrijdag per maand

Prijs: carpoolvergoeding

Contact: 0476 41 73 99 of trees.vancauteren@skynet.be

Proefles mogelijk

Femma Itterbeek

Waar: Sint-Pieterskerk Itterbeek

Wanneer:
dinsdag 14u

Prijs: mee in jaarlijks lidgeld

Contact: Myriam Steens
myriam.steens@gmail.com

Ferm Schepdaal

Waar: Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer: Elke maandag (van juni tot aug) om 19u30

Prijs: Gratis voor leden en € 8 niet-leden

Contact: marleen_ vde@ hotmail.com

Proefles mogelijk

Ferm Groot-Bijgaarden

Waar: Zaal Collegium Groot-Bijgaarden

Wanneer: 2e woensdag van de maand om 13u30 (maart tot oktober)

Prijs: Gratis

Contact: Josyane Stouthuyzen, 0477/66 09 68, weyn.co@telenet.be

Proefles mogelijk

Badminton, volleybal en dans

Gemeente Dilbeek Sport Overdag

Waar: Sporthal Ten Gaerde Groot-Bijgaarden en Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer: maandag 9u-10u vrijdag 10u-11u

Prijs: € 50 per jaar

Contact: 02 451 69 15
sport@dilbeek.be

Aquagym

Gemeente Dilbeek

Waar: Zwembad Dilbeek

Wanneer:
maandelijks op vrijdag 8u45-9u45

wekelijks op vrijdag 19u-19u45

Prijs: inkom zwembad

Contact:
www.dilbeek.be/zwembad

Yoga

Saraswati

Waar: Kasteel La Motte

Wanneer:
Maandag: 18u30-19u45 of 20u-21u15

Woensdag: 9u-10u15 of 10u30-11u45

Prijs: € 80 per jaar

Contact:
Magda 0497/387647 (ma)

Majel 0472/971766 (woe)

Proefles mogelijk

Levenscirkel

Waar: Poverstraat 16A

St-Martens-Bodegem

Wanneer: verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact: Griet Muyshondt
0472 40 71 42
griet@levenscirkel.com

Bewegen op Verwijzing

Nood aan beweging, maar je weet niet waar te beginnen? Een Bewegen-op-Verwijzing-coach helpt je door samen een beweegplan op te stellen dat past binnen jouw leven en motiveert je om dit plan uit te voeren én vol te houden.

Prijs: € 5 per kwartier (€ 1 voor VT-statuut).

Neem contact op met coach Inne Debusscher: 0491 22 93 76



Ferm Schepdaal

Waar: Gildenhuis Schepdaal

Wanneer: Elke donderdag (van sept tot april) om 20u

Prijs: € 7 leden en € 10 niet-leden

Contact:

fermschepdaal@gmail.com

Proefles mogelijk

Stoelyoga

Gemeente Dilbeek

Waar: Zaal Collegium
Groot-Bijgaarden

Wanneer:
elke woensdag 13u45-15u

Prijs: gratis

Contact:
Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
ldc@dilbeek.be

Proefles mogelijk





Petanque

PC Dilbeek

Waar: Bal-O-Droom
d'Arconatistraat 3 Dilbeek

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:
02 306 37 25

info@pcdilbeek.be

PC Breughelvrienden

Waar: Petanquepleinen
Site Breugheldal

Wanneer:
maandag, woensdag
en vrijdag 14u-16u30

Prijs: € 40 per jaar

Contact:
Lydie Vanderheyden
0477 37 24 02
lydie_vanderheyden
@hotmail.com

Proefles mogelijk

Tennis & Padel

SDI tennisschool

Waar: Keperenbergstraat 37c, Itterbeek

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:
dieterdebeus@gmail.com
02 569 72 13

Proefles mogelijk

Indoor Padel Royer

Waar: Stationsstraat 309, Dilbeek

Wanneer: verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact: 02 782 18 00 | padelroyer@gmail.com

Seniorenfitness en mobiliteitsoefeningen

Unity Gym

Waar: Noordkustlaan 2
1702 Groot Bijgaarden

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:
info@unitygym.be
02 469 12 27

Proefles mogelijk



DilGym

Waar: Wijngaardstraat 36, 1703 Dilbeek

Wanneer: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag (10u-11u)

Prijs: €44/maand – inclusief toegang tot de gym

Contact: 0476 68 94 40

Proefles mogelijk

Fietsen

Ferm Schepdaal

Waar: Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer: woensdag (van april tot sept) om 19u30

Prijs: Gratis

Contact: fermschepdaal@gmail.com

Proefles mogelijk

Ferm Groot-Bijgaarden

Waar: Gemeenteplein Groot-Bijgaarden

Wanneer: donderdag (van mei tot aug) om 19 uur

Prijs: Gratis

Contact: 0474/74.81.98 of linda.stichelmeyer@gmail.com

Proefles mogelijk

Turnen

Ferm Schepdaal

Waar: Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer: maandag (van sept tot mei) om 20u

Prijs: € 4 leden en € 8 niet-leden

Contact: marleen_vde@hotmail.com

Proefles mogelijk

Ferm Groot-Bijgaarden

Waar: Sporthal Ten Gaerde

Wanneer: maandag van 20 uur tot 21 uur

Van jan tot mei: € 34,00 leden - € 44,00 niet-leden
Van sept tot dec: € 26,00 leden - € 36,00 niet-leden

Contact: Josyane Stouthuyzen - 0477/66.09.68 (weyn.co@telenet.be)

Proefles mogelijk

Stoelturnen

Lokaal dienstencentrum

Waar: inkomhal Breugheldal Itterbeek

Wanneer: 2 keer per maand op donderdag 10u30-11u30

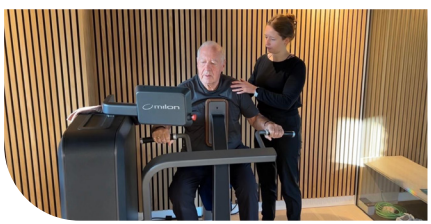
Prijs: €10 voor alle lessen (april-juni)

Contact: Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
Ldc@dilbeek.be
proefles mogelijk

Spierkrachttraining

Autonomycs

Waar: Sint-Alenalaan 3 Dilbeek
Wanneer: maandag-zaterdag
Prijs: €70,90-€112,10 per maand
Start met een gratis proefsessie
Contact:
dilbeek@autonomycs.eu
0472/61.19.41
www.autononomycs.eu



DilGym

Waar: Wijngaardstraat 36, 1703 Dilbeek
Wanneer: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag (10u-11u)
Prijs: €44/maand – inclusief toegang tot de gym
Contact: 0476 68 94 40
Proefles mogelijk



Zumba

Lokaal dienstencentrum

Waar: inkomhal Breugheldal Itterbeek
Wanneer: donderdag om 14 dagen 9u30-10u30
Prijs: gratis
Contact: Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
Ldc@dilbeek.be





“Elk kwartier speel je met iemand anders. Zo blijf ik altijd uitgedaagd en maakt het de groep hechter.”

Danielle De Meuter, 73j,
speelt elke woensdag tafeltennis.

“Dansen houdt mijn lichaam fit én mijn geheugen!”

Maddy Servranckx, 66j,
gaat elke vrijdag naar Sport Overdag.





“ ’t Is echt iets dat je nodig hebt! Je mag je spieren niet stijf laten worden.”

Henri Desmeth, 74j,
gaat elke vrijdag naar Sport Overdag.

“Ik heb nu veel minder stress!”

Denise Netour, 84j,
ontdekte net Qi-Gong.



Er zijn nog tal van verenigingen in Dilbeek die sporten aanbieden. Een overzicht vind je op **www.dilbeek.be/nl/dilbeekse-sportverenigingen**



MEER INFO
Voor meer info over het sport- en beweegaanbod in Dilbeek kan je terecht bij het lokaal dienstencentrum of bij team Sport. Zij helpen jou op weg naar de bewegingsvorm die het beste bij jou past!

LOKAAL DIENSTENCENTRUM IN KOMPANIE
Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek
02 451 43 70
ldc@dilbeek.be

TEAM SPORT
Kamerijklaan 46
1700 Dilbeek
02 451 69 15
sport@dilbeek.be

V.U.: Stijn Quaghebeur - Gemeenteplein 1 - 1700 Dilbeek

DILBEEK | PLUS

Dilbeek