

SLA SNEL OM!



Meer dan
80
activiteiten

BEWEEGAANBOD VOOR SENIOREN IN HILVERSUM

Alle bewegactiviteiten bij jou in de buurt • tips voor thuis
• bewegweetjes • leefstijl • valpreventie • en meer...



"Je motiveert elkaar
en dat geeft
een goed gevoel"



In Hilversum hebben we een divers en groot aanbod van sport- en beweegactiviteiten en daar zijn we trots op. Door voldoende te bewegen blijf je immers langer fit, zowel mentaal als lichamelijk. De Hilversumse buurtsportcoaches spelen hierbij een belangrijke rol. Zij zijn ook actief voor mensen van 60 jaar of ouder en ook ik hoor daar inmiddels bij. Uit ervaring weet ik dat bewegen belangrijk is. En bewegen kan altijd! De buurtsportcoaches helpen daarbij, op een laagdrempelige manier, ieder op zijn eigen tempo en passend bij ieders eigen ambitie én niet onbelangrijk ook dichtbij huis.

Zo kunnen we de dingen blijven doen waar we blij van worden. Bewegen en sporten zorgt voor minder stress en verbetert onze conditie. Daarnaast zijn de activiteiten georganiseerd door de buurtsportcoaches een prima mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen in de buurt. Samen sporten maakt het nét even wat leuker en gezelliger. Je motiveert elkaar en dat geeft een goed gevoel.

De buurtsportcoaches organiseren samen met andere aanbieders, veel verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen. In dit boekje vindt u een overzicht van het aanbod.

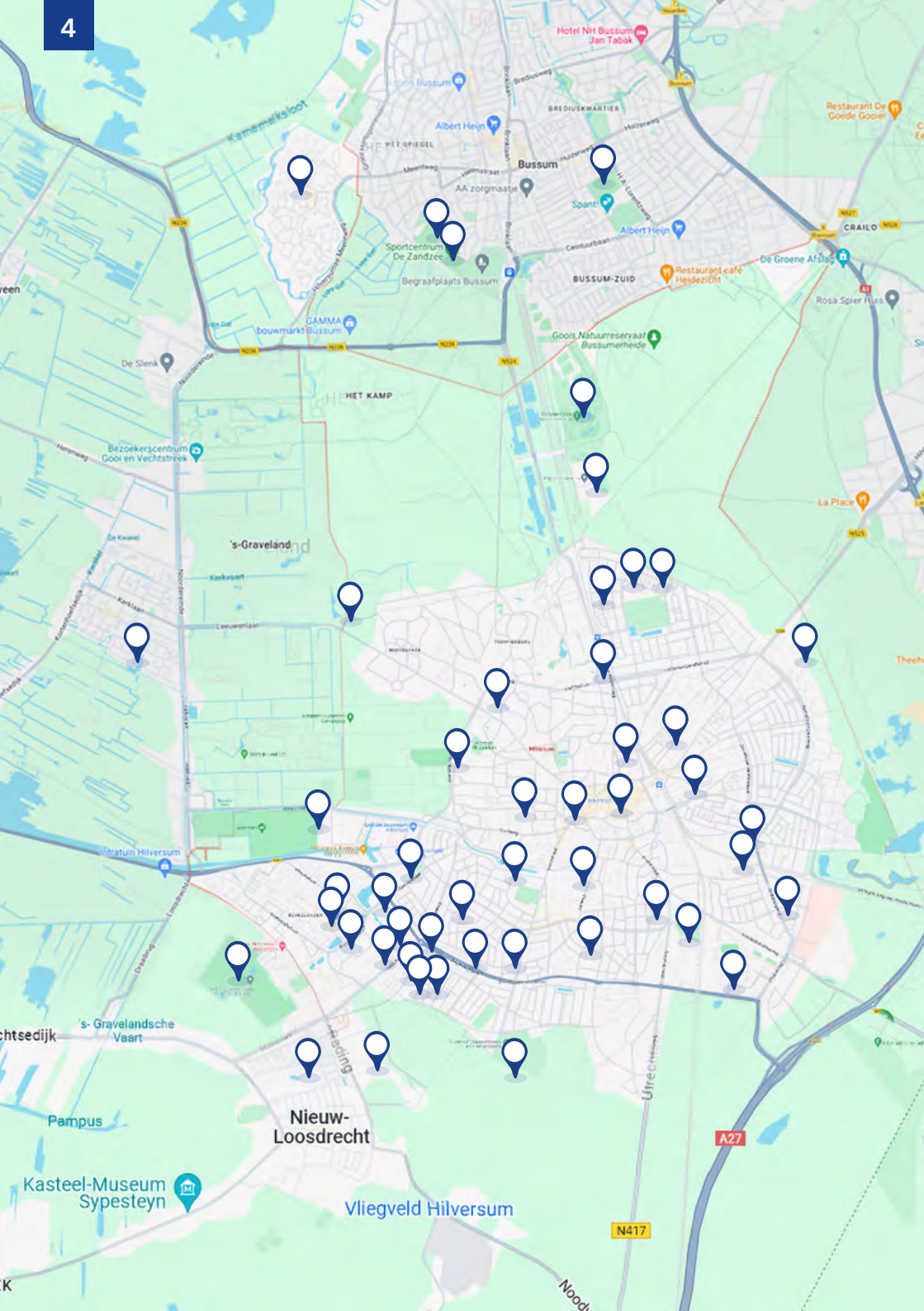
In heel Hilversum en in elke buurt worden activiteiten aangeboden. Of u nu houdt van zwemmen, wandelen, dansen, yoga of fietsen, er is altijd wel iets dat bij u past. Wilt u graag tips? Of vindt u het lastig om een activiteit te kiezen? Voor al dit soort vragen kunt u contact opnemen met één van de buurtsportcoaches.

U vindt hun gegevens in dit boekje. Zij verwelkomen u graag. En ook ik hoop u eens te zien bij een van de vele activiteiten!

Ik wens u veel plezier toe!

Jacqueline Kalk
Wethouder Sport





Wil je in beweging blijven en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten? In dit boekje ontdek je een overzicht van leuke beweegactiviteiten speciaal voor senioren, georganiseerd in verschillende wijken van Hilversum. Van jeu de boules tot biljart, dansen, golf, tafeltennis, fietsen en wandelen – er is voor iedereen wat te doen! De activiteiten worden begeleid door buurtsportcoaches en andere lokale aanbieders.

Ontdek de mogelijkheden en zet de eerste stap naar een actiever leven!

ONZE BUURTSPOORTCOACHES

FIETSEN, SENIOREN & WANDELEN	6
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE	8

BEWEEGAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT

CENTRUM	11
HILVERSUMSE MEENT	12
NOORDOOST	17
NOORDWEST	23
OOST	24
ZUID	29
ZUIDOOST	35
ZUIDWEST	37
IN EN OM HILVERSUM	42





Beweeg je ook mee?

Team Sportservice en de gemeente Hilversum werken sinds 2014 samen om zoveel mogelijk inwoners maximaal te laten profiteren van de positieve effecten van sport en bewegen. Team Sportservice zet daarom buurtsportcoaches in Hilversum in. Wij organiseren sport- en beweegactiviteiten, verzorgen beweegadviezen, adviseren sportaanbieders en ondersteunen lokale (sport- en beweeg)initiatieven.

Benieuwd naar wat wij doen en wat wij voor jou kunnen betekenen? Wij stellen onze buurtsportcoaches graag aan je voor!



Voor meer nieuws
en activiteiten
scan de QR code



ARANKA

**Buurtsportcoach
SENIOREN
WANDELEN**

Aranka Windmeijer
awindmeijer@teamsportservice.nl
06 17 25 72 93



MIRANDA

**Buurtsportcoach
SENIOREN
WANDELEN**

Miranda Vernooij
mvernooij@teamsportservice.nl
06 45 75 05 09



GERDA

**Buurtsportcoach
FIETSEN**

Gerda Postma
gpostma@teamsportservice.nl
06 21 44 41 26



PETER

**Buurtsportcoach
SENIOREN** Hilversumse Meent

Peter de Graaf
bsc@hilversumsemeent.nl
06 19 77 85 19



ELLEN

**Buurtsportcoach
WANDELEN**

Ellen Steusel
esteusel@teamsportservice.nl
06 16 30 63 56

TIP VOOR THUIS

Doe elke dag oefeningen om evenwicht en (been) spieren te trainen. Inspiratie nodig? Vraag de buurtsportcoaches Senioren voor bewegekaarten.





Wij zijn de buurtsportcoaches Leefstijl & Valpreventie

Sport en bewegen is mogelijk voor jong en oud en zorgt voor fysieke fitheid, mentale weerbaarheid en sociale contacten. Het allerbelangrijkste is dat je iets vindt wat je leuk vindt en wat bij je past!

De buurtsportcoaches Leefstijl & Valpreventie helpen je daar graag bij. Tijdens de inloopspreekuren op de 4 Leefstijlloketten in Hilversum gaan zij met jou in gesprek en beantwoorden gratis en vrijblijvend alle vragen over een gezonde(re) leefstijl en bewegen. Samen kijken jullie naar een beweegactiviteit of leefstijl aanpassing die bij jou past!

Veilig bewegen

Als je ouder wordt neemt het risico om te vallen toe. De buurtsportcoach Leefstijl & Valpreventie werkt aan het signaleren en voorkomen van valrisico. Meld je aan voor een gratis valrisicotest bij een van de Leefstijlloketten. Bij een verhoogd valrisico adviseren we je daarna ook over de mogelijkheden voor deelname aan een valpreventieve training.



CHANELLE

**Buurtsportcoach
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE**
Hilversum

Wijkcentrum de Koepel
Kapittelweg 399a
1216 JC Hilversum

Chanelle Aerts
caerts@teamsportservice.nl
06 27 59 60 34



DYONNE

**Buurtsportcoach
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE**
Hilversum Oost & Noordoost

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71
1223 LD Hilversum

Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213
1222 VE Hilversum

Dyonne Dekkers
ddekkers@teamsportservice.nl
06 47 85 47 74



FLORIEN

**Buurtsportcoach
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE**
Hilversumse Meent

Wijkcentrum De Kruisdam
De Meent 5
1218 CB Hilversum

Florien Heijne
fheijne@teamsportservice.nl
06 23 65 60 17

Beweegweetje...

- Als je voldoende blijft bewegen is de kans op vallen en fracturen kleiner.
- Door bewegen maak je endorfine aan. Het verbetert het emotioneel welbevinden en daardoor blijft het leven een feestje!
- Voldoende bewegen draagt bij aan jouw cognitieve gezondheid. Hierdoor blijft het geheugen fris en is de kans op dementie kleiner.



Meer informatie?

Neem contact op met de buurtsportcoaches of scan de code.



WANDELEN

De wandelvrienden van Hilversum Centrum

Wekelijkse wandelingen op maandagmiddag vanaf het Filmtheater en vanaf het Marktpllein met als uitgangspunten: gezellig, gezond en genieten. Er wordt 3,5 à 5 kilometer gewandeld en bij terugkomst wordt er samen iets gedronken (op eigen kosten).

Maandag 14.00 - 15.00 uur
Filmtheater, Herenstraat 5,
Hilversum

Woensdag 10.00 - 11.30 uur
Marktpllein 1, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Ellen Steusel - 06 16 30 63 56
esteusel@teamsportservice.nl

Gratis

Samen kijken
we waar,
wanneer en
met wie je wil
wandelen.



ELLEN



*Hier vind je alle
informatie over onze
wandelactiviteiten*

BADMINTON

Er wordt badminton gespeeld in de vormen; damesdubbelspel, herendubbelspel en gemengd dubbelspel. Er kunnen per dagdeel 12 mensen terecht.

Maandag en vrijdag 13.45 - 15.45 uur
Dinsdag en donderdag 9.45 - 11.45 uur
Sporthal De Meent
De Meent 6, Hilversum

Sportvereniging Keizer Otto 55+
Pieti Donkers - 06 53 56 61 51
pieti@kpnmail.nl

€160 per jaar voor 1 speeldag.
€80 per extra speeldag.

DANSEN

Internationaal volksdansen uit diverse landen onder professionele leiding van dansdocent, voor gevorderden maar ook voor beginners.

Maandag 9.45 - 11.30 uur
Wijkcentrum de Kruisdam,
De Meent 5, Hilversum

Volksdansgroep Layla
Els de Leeuw
dansgroeplayla@gmail.com
hilversumsemeent.nl/wijkcentrum-de-kruisdam

€14 per maand, 9 maanden per jaar

BILJARTEN

Gezelligheid staat voorop tijdens de biljartmiddag. Er wordt gespeeld op twee biljarttafels in het wijkcentrum.

Dinsdag, woensdag en donderdag
13.30 - 17.00 uur
Wijkcentrum de Kruisdam,
De Meent 5, Hilversum

Biljartvereniging De Poedelaars
Hanneke de Koning - 06 53 51 14 50
hanneke.dekoning@chello.nl
www.hilversumsemeent.nl

€10 per maand

GYM

FITmetPIT, verschillende dans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen in groepsverband. O.a. met gebruik van gewichten, elastieken, bal-oefeningen en oefeningen op een yoga mat.

Donderdag 20.30 - 21.30 uur
(van sep t/m mei)
Wijkcentrum De Kruisdam
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent
Riek Willemsen
035 693 05 25 of 06 29 27 42 64
riek.willemsen9@gmail.com
www.hilversumsemeent.nl

GYM

Bij Fitgym komen verschillende oefeningen aan bod. Het is een beweeggroep gericht op senioren, waarbij veel aandacht is voor de balans, conditie, coördinatie en spierbehoud.

Donderdag 10.45 - 11.45 uur
Wijkcentrum De Kruisdam
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent
Peter de Graaf - 06 19 77 85 19
buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl
www.hilversumsemeent.nl

€50 per kwartaal

GYM

Vervolg op de training "In Balans": Een beweegvorm die je conditie, spierkracht, evenwicht en lenigheid versterkt.

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur
Wijkcentrum de Kruisdam,
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent
Peter de Graaf - 06 19 77 85 19
buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl
www.hilversumsemeent.nl

€50 per kwartaal



JEU DE BOULES

Seniengroep die elke donderdagmiddag het jeu de boulespel speelt volgens de officiële spelregels.

Donderdag 14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum de Kruisdam,
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent
Harm Klinkenberg - 06 11 06 00 97
h.klinkenberg@upcmail.nl
www.hilversumsemeent.nl

gratis

VOLLEYBAL

Voor 60-plussers en jonger wordt er op woensdagochtend, onder leiding van een volleybaltrainer, ontspannen gewerkt aan conditie, techniek en tactiek. Afsluitend worden er wedstrijden gespeeld.

Woensdag 09.30 - 11.00 uur
Sporthal De Meent,
De Meent 6, Hilversum

Volleybal Overdag Hilversumse Meent
Kees Daams - 06 14 40 87 57
daams1@xs4all.nl

€110 per jaar
(41 woensdagochtenden)

WANDELEN

Nordic walking is een intensieve wandelvorm om het lichaam te trainen.

Vrijdag 14.00 - 15.00 uur
Wijkcentrum de Kruisdam,
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent
Peter de Graaf - 06 19 77 85 19
buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl
www.hilversumsemeent.nl

€50 per kwartaal

Zie ik je snel
bij mijn
activiteiten?



PETER



Hier vind je alle
informatie!

**AANGEPAST SPORTEN****IN HILVERSUM**

Sport en bewegen zijn essentieel voor een gezond leven. Ze verbeteren het humeur, verhogen de energie en bevorderen mobiliteit en kracht. Helaas is sporten en bewegen voor mensen met een beperking niet altijd vanzelfsprekend. Door een beperkt sportaanbod in de buurt blijft de sportdeelname van deze groep vaak achter.

Om dit te veranderen, zijn de gemeentes in 't Gooi, waaronder Hilversum, een regioverband aangegaan. Team Sportservice werkt samen met Uniek Sporten om het sportaanbod voor mensen met een beperking toegankelijker en diverser te maken.

Victor Buteröwe is vanuit Team Sportservice de regiocoördinator voor aangepast sporten in 't Gooi. Hij staat klaar om specifieke vragen over sport- en beweegactiviteiten in jouw gemeente te beantwoorden. Ben je geïnteresseerd in een passend beweegaanbod voor mensen met een auditieve, psychosociale of chronische beperking?

Hij helpt je graag verder!

Victor Buteröwe - 06 31 02 21 77
vbuterowe@teamsportservice.nl



Bezoek www.unieksporten.nl
om zelf een geschikte sport-
of beweegvorm te vinden.





FIETSEN

Een fietsgroep, onder leiding van de buurtsportcoach, waarbij op de fiets de mooiste plekjes van Hilversum en omgeving worden ontdekt. Onderweg is er een welverdiende pauze met een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

Woensdag 10.00 - 12.30 uur
(oneven weken)
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Gerda Postma - 06 21 44 41 26
gpostma@teamsportservice.nl

gratis
(koffie/thee is voor eigen rekening)

GOLF

Onze instructeurs helpen je (individueel of in groepsverband) op je eigen tempo, zodat je optimaal kunt genieten van deze prachtige sport. Of je nu een beginner bent of je spel wilt verbeteren, bij ons vind je altijd een passende les.

Elke dag
Golfschool Spandersbosch
Sportpark Crailoo 26, Hilversum

Golfschool Spandersbosch
Eric Haars - 035 685 55 99
info@golfschoolspandersbosch.nl
www.golfschoolspandersbosch.nl

€35 - €65 priveles of groepslessen
(**gratis** proefles)

Ik help jou om zo lang mogelijk zelfverzekerd, met plezier én op een veilig manier te blijven fietsen.



*Hier vind je alles over
Heel Hilversum Fietst*

GYM

In Seniorengym komen verschillende vormen van sport, spel en bewegen aan bod. Er is aandacht voor stabiliteit, conditie en kracht. Plezier in het bewegen staat voorop.

Woensdag 14.30 - 15.30 uur
J.H. Donnerschool
Lopes Diaslaan 2, Hilversum

GTVH
informatie@gtvh.nl
www.gtvh.nl

€44,58 per 2 maanden
(**gratis** proefles)

GYM

Keep fit betreft een groep vrouwen die in principe iedere week een activiteit doen. Dat kan iets sportiefs zijn, maar dat hoeft niet.

Woensdag 19.00 - 21.30 uur
Sportpark Crailoo 4, Hilversum

KVH Hilversum
Erna Kompier - 06 17 73 69 41
(secretaris Maaïke Sloof)
secretaris@kvhilversum.nl
www.kvhilversum.nl

€5 per maand

GYM

Tijdens de les seniorengym wordt gewerkt aan balans, coördinatie, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Staan en zittende oefeningen worden met elkaar afgewisseld. Plezier in het bewegen staat voorop.

Dinsdag 13.00 - 14.00 uur
en 14.30-15.30 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09
mvernooij@teamsportservice.nl

€25 voor een strippenkaart
van 10 lessen

JEU DE BOULES

In de zomer spelen we Jeu de Boules, een ontspannend spel waarbij je de metalen ballen zo dicht mogelijk bij het kleine houten balletje, de 'but', gooit. 's Winters verplaatsen we de gezelligheid naar binnen met Koersbal.

Maandag 19.00 - 21.30 uur
Sportpark Crailoo
Crailoo 4, Hilversum

KVH Hilversum
Erna Kompier - 06 17 73 69 41
(secretaris Maaïke Sloof)
secretaris@kvhilversum.nl
www.kvhilversum.nl

€5 per maand

JEU DE BOULES

Jeu de Boules is een gezellige activiteit die buiten wordt gespeeld. Iedereen kan meedoen, we hanteren makkelijke/aangepaste spelregels.

Woensdag 11.00 - 12.00 uur
(even weken)
Achter Bonnikestraat nr. 80 (pleintje)

Team Sportservice Hilversum
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09
mvernooij@teamsportservice.nl

gratis

WANDELEN

Het 30 minuten ommetje met Miranda is er voor mensen die graag een stukje willen lopen, maar niet weten hoe en met wie. Buurtsportcoach Miranda loopt graag een ommetje vanuit Wijkcentrum Lopes Dias.

In overleg met elkaar (doordeweeks)
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09
mvernooij@teamsportservice.nl

gratis



Bewegen is goed, meer bewegen is beter.



MIRANDA



Hier vind je alle informatie over heel Hilversum Wandelt

WANDELEN

Wandelgroep waarbij in een rustig tempo wordt gelopen. De wandeling is stok en rollatorvriendelijk. Aanmelding verloopt via de buurtsportcoach.

Vrijdag 14.00 - 15.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09
mvernooij@teamsportservice.nl

gratis

WANDELEN

Wekelijkse wandeling vanuit Hilversum Noordoost in een gemengde groep.

Donderdag 13.00 - 14.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09
mvernooij@teamsportservice.nl

gratis

WANDELEN

Wekelijkse wandeling vanuit Hilversum Noordoost met een damesgroep.

Dinsdag 10.15 - 11.15 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09
mvernooij@teamsportservice.nl

gratis





KRACHTTRAINING

Bij fit20 wordt maar 20 minuten per week getraind onder begeleiding van een Personal Trainer. Er is geen sportkleding nodig. Altijd op afspraak.

Werkdagen op afspraak
fit20 Hilversum Media Park
Lage Naarderweg 71B, Hilversum

fit20 Hilversum Media Park
Carola Doornbos - 06 31 68 28 55
caroladoornbos@fit20.nl
www.fit20.nl

Vanaf **€80** per maand

TAFELTENNIS

Tafeltennis waarbij gespeeld wordt met 2 of 4 personen (dubbel). Voor deze activiteit is het belangrijk om stabiel en in een redelijke conditie te zijn.

Maandag 13.30 - 15.30 uur
Dinsdag 09.30 - 11.30 uur
Donderdag 09.30 - 11.30 uur
en 13.00 - 15.30 uur
(mannen en vrouwen)
Woensdag 9.30 - 11.30 uur
(alleen vrouwen)
Tafeltenniscentrum Hilversum
Vaartweg 52, Hilversum

TTV Hilversum
Tom Schimmel - 06 11 43 84 18
tschimmel1952@kpnmail.nl
www.ttvhilversum.nl

€82,50 per vol kalenderjaar

WANDELEN

Oefen- en wandelgroep voor iedereen die graag wil gaan bewegen. Er wordt gewandeld in het bos en tussendoor verschillende oefeningen gedaan. Ook geschikt voor mensen met een chronische aandoening.

Woensdag 10.00 - 11.00 uur
Praktijk Oefentherapie Hilversum
Vaartweg 163B, Hilversum

Oefentherapie Hilversum
Ine Bakker - 06 29 15 14 86
inebakker@oefentherapiehilversum.nl
www.oefentherapiehilversum.nl

€80 voor 10 lessen
(**gratis** proefles)

Beweegweetje...

Wandelen in de natuur wordt als medicijn voorgeschreven. Het verlaagt de bloeddruk, vermindert stress en angst en helpt tegen hart- en vaatziekten.

BILJARTEN

Biljarten op uw eigen niveau, alleen of met een teamgenoot, vrij spelen of in competitieverband. Alle opties zijn mogelijk.

Woensdag 13.00 - 17.00 uur
Biljartcentrum Ooster Engh
Oosterengweg 8, Hilversum

Koepelvereniging de Haven
Willem Kappert
035 623 44 81 of 06 23 44 05 15
infobiljarten035@kpnmail.nl
of wkappert@upcmail.nl

De prijs van de activiteit is afhankelijk van de inschrijving. U kunt al vanaf **€7,50** per maand deelnemen, voor de overige prijzen neem contact op.

DANSEN

Dansen op muziek uit veel landen, begeleid door een gediplomeerd docente. De nadruk ligt op gezelligheid en ontspanning door gezond bewegen. Ervaring of partner zijn niet nodig, veel dansen zijn in een kring, rijtje of groepje.

Maandag 13.30 - 14.30 uur
(sep t/m mei)
Wijkcentrum St Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Ria Burgwal - 033 494 29 46
riaburgwal@xmsnet.nl

€150 voor ca 33 lessen
(**gratis** proefles)

GYM

Gezellig en veilig werken aan conditie en spierkracht van het hele lichaam. De les bestaat uit warming-up, kracht en conditie oefeningen en ontspanning.

Maandag 10.45 - 11.45 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Majanka van den Barselaar-Hunting
06 55 17 65 26
majankazwangerfit@hotmail.com

€85 per half jaar

Beweegweetje...

30 minuten per dag bewegen in plaats van zitten kan angstklachten al verminderen.

GYM

Doe mee met Stoelfit! Onder begeleiding van de buurtsportcoach werk je aan het versterken van je spieren, het verbeteren van je beweeglijkheid en het behouden van je balans vanuit de stoel. Na de les is er gezelligheid met een kopje koffie of thee in het wijkcentrum.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
Wijkcentrum De Geus
Geuzenweg 84, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93
awindmeijer@teamsportservice.nl

€10 voor strippenkaart van 10 lessen
(**gratis** proefles)

GYM

Gymoefeningen vanuit de stoel onder begeleiding van de buurtsportcoach. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het sterker maken van de spieren, beweeglijkheid en balans. Met een kopje koffie of thee na afloop in het wijkcentrum.

Donderdag 13.30 - 14.30 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93
awindmeijer@teamsportservice.nl

€25 voor strippenkaart van 10 lessen
(**gratis** proefles)

Doe minstens
2x per week spier- en
botversterkende
activiteiten,
gecombineerd met
balansoefeningen.



ARANKA



Hier vind je al
onze activiteiten
voor senioren

GYM

Seniorenfit, een gezellige gymles voor senioren waarin lopend en vanuit de stoel gewerkt wordt aan fitheid, kracht en balans. Iedere les is anders en de intensiteit wordt aangepast aan de deelnemers. Het doel is samen fit oud worden.

Vrijdag 10.15 - 11.00 uur
en 11.15 - 12.00 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen - 06 24 13 71 44
mc.van.engelen@hetnet.nl

€50 voor 10 lessen (**gratis** proefles)

GYM

Na een warming up op muziek volgen oefeningen op de mat. Iedereen kan meedoen op eigen niveau. Samen wordt gedurende een uur gewerkt aan de conditie waarbij alle spiergroepen, ook de lachspieren, aan bod komen.

Woensdag 9.00 - 10.00 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

MB conditietraining
Marianne Boelee - 06 21 87 87 66
Mbconditietraining@gmail.com
www.mbconditietraining.nl

€56,25 per kwartaal (**gratis** proefles)

KOERSBAL

Een gezellige sport die het lichaam en de geest jong houdt. Het spel wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules.

Dinsdag 9.30 - 12.00 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Jan van Vliet - 035 685 75 30

€27 per halfjaar

WANDELEN

Buurtwandelen (met rollator)
in rustig tempo.

Dinsdag 13.30 - 14.00 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Versa Welzijn
Tukkie Tuk - 06 13 78 67 76
ttuk@versawelzijn.nl
www.versawelzijn.nl

Gratis

TIP VOOR THUIS

Wandel of fiets elke dag
een halfuur.



Beweegweetje...

Wandelen bevordert een goede nachtrust! Tijdens je (avond) wandeling kan je je hoofd leeg maken. Dit kan piekeren verminderen of zelfs voorkomen.

WANDELEN

Wandelen in rustig tempo.

Dinsdag 9.30 - 11.00 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71, Hilversum

Versa Welzijn
Leila Aboujid - 06 13 49 53 46
laboujid@versawelzijn.nl
www.versawelzijn.nl

Gratis

WANDELEN

Sportief wandeltraining 60+, waarin actief wandelen wordt afgewisseld met oefeningen ter verbetering van de spierkracht, uithoudingsvermogen en loopscholing

Vrijdag 13.15 - 14.45 uur
Ingang heide Orionlaan
bij padvindershuis

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)
mc.van.engelen@hetnet.nl

€17,50 per maand
(2x **gratis** proefles)

YOGA

Een les Hatha yoga volgens de Saswitha stijl bevat een rustige en evenwichtige verdeling tussen staande, zittende en liggende houdingen.

Bekijk het lesrooster via
yogastudioshanti.nl/lesrooster

Yoga Studio Shanti
Professor Kochstraat 30, Hilversum

Yoga Studio Shanti
Sehnaz van Garderen - 06 55 51 75 13
sehnaz@yogastudioshanti.nl
www.yogastudioshanti.nl

€44 voor 4 lessen strippenkaart
(**gratis** proefles)



FIETSEN

Op de duofiets zitten bestuurder en bijrijder naast elkaar, waarbij de bijrijder kan meetrappen. Voor het gebruik van de duofiets is instructie vooraf verplicht.

Dag en tijd in overleg
De Egelantier
Egelantierstraat 164, Hilversum

Hilverzorg
Gabie van der Klein
035 760 94 03
gg.vander.klein@hilverzorg.nl

Gebruikers betalen een kleine bijdrage

FITNESS

Medisch Fitness helpt om de gezondheid te onderhouden of te verbeteren. Zelfstandig sporten met focus op kracht, conditie, coördinatie, uithoudingsvermogen.

Tijdens openingstijden van de praktijk
Medisch Centrum Nieuw Zuid
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum
035 621 68 12
info@fysiodouma.nl
www.fysiodouma.nl

Vanaf **€17,50** per maand.

GYM

Bodyfit 60+ is een conditieles voor senioren die fit en soepel willen blijven. De les bestaat uit een lichte cardio training en balans oefeningen die lopend en staand worden uitgevoerd. Spierversterkende oefeningen worden gedaan op de vloer. Deelnemers kunnen meedoen op eigen niveau.

Donderdag 13.30 - 14.30 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)
mc.van.engelen@hetnet.nl

€80 per serie (sept/dec) (jan/april)

Kijk
op blz.46
voor meer
informatie over
Doortrappen



GYM

In groepsverband sporten voor mensen met een BMI>25. Werken aan een gezonde leefstijl en afvallen, onder begeleiding van een fysiotherapeut of sport- en beweeginstructeur.

Dinsdag 20.00 - 21.00 uur
Zaterdag 11.00 - 12.00 uur
Medisch Centrum Nieuw Zuid
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum
035 621 68 12
info@fysiodouma.nl
www.fysiodouma.nl

Vanaf **€27** per maand.

GYM

Seniorenfit gymles voor senioren lopend en op de stoel, met oefeningen voor lichaam, balans maar ook geheugen. Iedereen is welkom, lichte beperkingen zijn meestal geen bezwaar. Iedere les is anders.

Dinsdag 9.30 - 10.30 uur
en 10.30 - 11.15 uur
Beatrix gebouw
Neuweg 357, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)
mc.van.engelen@hetnet.nl

€50 voor 10 lessen

GYM

De 55+ fitness is een groepsles voor iedereen boven de 55 jaar die nog lekker fit wil blijven. Deze training staat onder begeleiding van een fysiotherapeut of een docent 'sport en bewegen'.

Woensdag 8.30 - 9.30 uur
Zaterdag 8.00 - 9.00 uur
Medisch Centrum Nieuw Zuid
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum
035 621 68 12
info@fysiodouma.nl
www.fysiodouma.nl

Vanaf **€27** per maand.

GYM

60+ Fit circuittraining in een groep van maximaal 15 ouderen waarbij de focus ligt op kracht en flexibiliteit.

Maandag 10.00 - 10.45 uur
Woensdag 10.15 - 11.00 uur
Vrijdag 10.00 - 10.45 uur
Van Hellemond Sport Zuid
Johan de Wittstraat 40, Hilversum

Van Hellemond Sport
Noëmi - 06 51 76 86 68
noemi@hellemond.nl
www.hellemond.nl

€39,17 per maand (1x per week),
€63,37 per maand
(meerdere keren per week).
€35 voor 3x proefles

HARDLOPEN

Clubje actieve 60-plussers, die vanuit de gymzaal van het ATC aan de van Ghentlaan de hei opgaat om te trimmen, rek- en strekoefeningen en balspellen te doen. Bij regen wordt er gesport in de gymzaal.

Zaterdag 9.00 - 10.15 uur
Alberdingk Thijm College (ATC)
Van Ghentlaan 51, Hilversum

Trimgroep Hilversum-Zuid
Hubert de Wind
hdewind@gmail.com
trimgroepphilversumzuid.blogspot.com

€2,50 per keer
€15 per jaar

PERSONAL TRAINING

Individueel sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut of sport- en beweeginstructeur, kleinschalig, werken aan persoonlijke doelen.

Woensdag 9.30 - 21.00 uur
Donderdag 9.00 - 12.30 uur
Vrijdag 8.30 - 16.00 uur
Zaterdag 9.00 - 11.00 uur

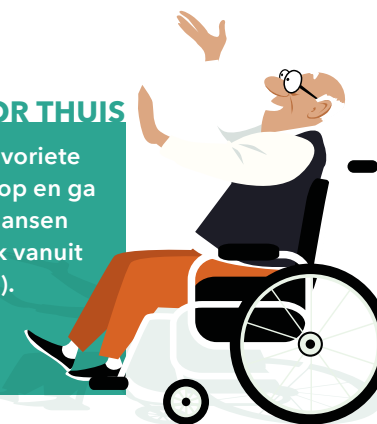
Medisch Centrum Nieuw Zuid
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum
035 621 68 12
info@fysiodouma.nl
www.fysiodouma.nl

Vanaf **€56,00** per maand.

TIP VOOR THUIS

Zet je favoriete muziek op en ga lekker dansen (kan ook vanuit de stoel).



PILATES

Een gevarieerde actieve les voor dames en heren waarbij gezellig en verantwoord bewegen op eigen niveau voorop staan. De oefenvormen zijn gericht op mobiliteit, kracht, stabiliteit, coördinatie en ontspanning.

Maandag 18.30 - 19.30 uur
en 19.30 - 20.30 uur
Gymzaal de Elkerlyc
Van Hogendorpstraat 1, Hilversum

Mensendieck en Haptotherapie -
Jolanda Loman - 06 46 00 41 66
j.loman.oefentherapeut@gmail.com
www.haptotherapie-loman.nl

€6,50 per les voor de grote groep,
€8,75 per les voor de kleine groep
(**gratis** proefles)

TAI CHI

Zachte bewuste vloeiende bewegingen om lichaam en geest op een holistische manier te stimuleren. De focus ligt op balans, houding, ontspanning, aarding, soepel en veilig bewegen.

Donderdag 19.00 - 20.00 uur
Paulusschool
Nieuweg 96A, Hilversum

Tai Chi Hilversum
Marcela Astete - 06 29 28 29 85
taichi.hilversum@human-potential.nl
www.human-potential.nl

€119,90 voor 10 lessen
(**gratis** proefles)

TAI CHI

Zachte bewuste vloeiende bewegingen om lichaam en geest op een holistische manier te stimuleren. De focus ligt op balans, houding, ontspanning, aarding, soepel en veilig bewegen.

Maandag en vrijdag 10.00 - 11.00 uur,
Dinsdag 10.30 - 11.30 uur
Corversbos, sportvelden.
Kruispunt Schuttersweg en Sterrelaan, Hilversum

Tai Chi Hilversum
Marcela Astete - 06 29 28 29 85
taichi.hilversum@human-potential.nl
www.human-potential.nl

€119,90 voor 10 lessen (**gratis** proefles)

TAI CHI QIGONG

Tai Chi Qigong is een bewegingsleer, die zich kenmerkt door zachte strekkingen, ronde vormen, herhalende, vloeiende bewegingen. Mindful bewegen voor soepelheid, ontspanning en gezondheid.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
en 11.30 - 12.30 uur,
donderdag 16.00 - 17.00 uur
De Zoutkeet Hilversum
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Tai Chi Qigong Hilversum
Sylvia van Koningsbrugge
06 84 65 43 77
post@sylviavankoningsbrugge.nl
praktijkhyacintenlaan.nl/tai-chi-qigong

€90 voor strippenkaart (10x) of
€11 per losse les

WANDELEN

Sportief Wandelen 60+ is een actieve wandeltraining, waarin wandelen wordt afgewisseld met oefeningen ter verbetering van spierkracht, uithoudingsvermogen en loopscholing.

Donderdag 9.30 - 10.45 uur
Ingang heide Kolhornseweg hoek
Bosdrift

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)
mc.van.engelen@hetnet.nl

€17,50 per maand
(2 **gratis** proeflessen)

WANDELEN

Nordic Walking 60+ met wandel poles voor meer balans en ter verbetering van de conditie. Om goed te lopen met nordic walking poles moet eerst de juiste techniek aangeleerd worden.

Dinsdag 13.00 - 14.15 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen 06 24 13 71 44
(na 17.00 uur)
mc.van.engelen@hetnet.nl

€21,35 per maand

**TIP VOOR THUIS**

Wacht even met weglopen, als je opstaat uit de stoel, totdat je niet meer duizelig bent.

WANDELEN

Nordic walking in rustig tempo, Geschikt voor deelnemers die het tempo in de andere groep te hoog vinden bijv. door slechte conditie, lichamelijke of fysieke beperking of chronische aandoening.

Woensdag 9.30 - 10.30 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit
Riet van Engelen
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)
mc.van.engelen@hetnet.nl

€45 voor 10 lessen

YOGA

Santosha betekent tevredenheid. De essentie van de lessen is: wees tevreden, ontspannen en vriendelijk voor jezelf.

Vrijdag 9.15 en 10.45 uur
Stichting Wijkcentrum de Zoutkeet
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Pauline Kranenburg
06 12 40 28 80 of 035 525 86 46
paulinek@ziggo.nl

€160 voor 20 lessen

BOOTCAMP

Golden Sports betekent ontmoeten, sport, spel en plezier. De trainingen vinden het hele jaar door plaats in de buitenlucht, onder begeleiding van een gediplomeerde trainer en zijn voor iedereen geschikt.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
Elsplein, Riebeecktuin

Versa Welzijn
Sandra Zamir - 06 30 20 24 81
szamir@versawelzijn.nl
versawelzijn.nl/ons-aanbod/golden-sports

€3,50 per keer,
€35 per strippenkaart (11 keer)

BOOTCAMP

Wekelijks wordt in groepen gesport op mooie plekken in de natuur onder begeleiding van een professionele trainer. Tijdens de training wordt gewerkt aan spierversterking, conditie en balans.

Vrijdag 9.30 - 10.30 uur
Zonnestraal Hilversum
Loosdrechtse Bos 12, Hilversum

GezondOud
Esther Zoetmulder - 06 53 83 70 45
esther@gezondoud.com
www.gezondoud.nl

€41,50 per maand
(**gratis** proefles)

GYM

Gymoefeningen vanuit de stoel onder begeleiding van de buurtsportcoach. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het sterker maken van de spieren, beweeglijkheid en balans. Met een kopje koffie of thee na afloop in het buurthuis.

Donderdag 10.30 - 11.30 uur
Buurthuis ZO-samen
Oosterengweg 44B, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93
awindmeijer@teamsportservice.nl

€25 voor strippenkaart van 10 lessen
(**gratis** proefles)

Voldoende beweging draagt bij aan een diepere en langere nachtrust!



DYONNE



Hier vind je meer informatie over ons *Leefstijlloket*



GYM

Onder leiding van een trainer wordt in een kleine groep in de zaal een warming-up gedaan, gevolgd door matoefeningen, een circuitje, estafettes en tot slot een (bal)spel. Iedere week is de training anders.

Donderdag 19.30 - 21.00 uur
Alberdingk Thijm College (ATC)
Laapersveld 9, Hilversum

SportTime
Joke Verrij - 035 683 31 91
joke@verrij.demon.nl
sporttimehilversum.nl

€160 per jaar

KRACHTTRAINING

Bij fit20 wordt maar 20 minuten per week getraind onder begeleiding van een Personal Trainer. Er is geen sportkleding nodig. Altijd op afspraak.

Personal training op afspraak
fit20 Hilversum
Marathon 11L, Hilversum

fit20 Hilversum
Carola Doornbos - 06 31 68 28 55
caroladoornbos@fit20.nl
www.fit20.nl

Vanaf €80 per maand

TACOYO

Tacoyo is een groepsles op muziek waarbij inspanning en ontspanning elkaar afwisselen. Op deze manier worden lichaam en geest getraind. Tacoyo is geschikt voor iedereen en voor elk niveau.

Dinsdag 19.00 - 20.00 uur
en 20.15 - 21.15 uur
Donderdag 19.00 - 20.00 uur
en 20.15 - 21.15 uur

Gymzaal Wilhelminaschool
Gijsbrecht van Amstelstraat 4,
Hilversum

TACOYO Hilversum
Edith Mijnhout
mijnhout@zonnet.nl
www.tacoyo.nl/hilversum

€90 voor strippenkaart van 10 lessen

WANDELEN

Wekelijkse wandeling in de Riebeeck met als uitgangspunten: plezier, sociale contacten, vertrouwen en gezond bewegen.

Woensdag 16.00 - 17.00 uur
Versa ZO-Samen Oosterengweg
44B, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Ellen Steusel - 06 16 30 63 56
esteusel@teamsportservice.nl

Gratis

AQUAGYM

Aqua Senior is een gezonde en leuke manier van trainen, in diep en ondiep water. Met rustige bewegingen in warm water (34,5 C) wordt gewerkt aan verbetering van kracht en uithoudingsvermogen.

Maandag 10.15 - 11.00 uur
Dinsdag 10.30 - 11.15 uur
en 11.15 - 12.00 uur
Woensdag 9.00 - 9.45 uur
Donderdag en vrijdag
11.15 - 12.00 uur
't Gooische Bad
Franciscusweg 229, Hilversum

Zwemschool De Winter Sport
Lisa Wijsman - 06 11 42 72 88
lisa@dewintersport.nl
www.dewintersport.nl

€7,50 per les
€26,25 per maand (1x in de week)
€48,75 per maand (onbeperkt)

BALSPORTEN

Bij De Derde Helft zijn er diverse activiteiten in en om de kantine (o.a. Koersbal, Jeu de Boules, Sjoelen, Tafeltennis), met als doel dat ouderen elkaar kunnen ontmoeten voor (beweeg) activiteiten én gezelligheid.

Woensdag 14.00 - 16.00 uur
SV Olympia '25
Kininelaantje 11, Hilversum

SV Olympia '25
Ed van Winsen - 06 13 88 11 57
ddh@svolympia25.nl
www.svolympia25.nl/761/dederdehelft

Vooralsnog gratis

BOKSEN

Bewezen is dat spelend boksen, gegeven door speciaal opgeleid personeel, mensen met Parkinson heel veel brengt. Er wordt momenteel éénmaal per week gebokst, maar uitbreiding volgt snel.

Sportschool Burning Heart
Franciscusweg 307, Hilversum

Sportschool Burning Heart / Green Fitness Room
Daphne de Jong - 06 51 14 08 69
info@burning-heart.nl
www.burning-heart.nl

Donderdag 11.00 - 12.00 uur
€45 per maand



TIP VOOR THUIS

Wandel of fiets elke dag
een halfuur.

BOOTCAMP

Door verschillende loopvormen en spierversterkende oefeningen wordt de conditie op peil gehouden. Dames en heren werken hierbij op eigen niveau en tempo, waarbij plezier en samenwerking het motto is.

Dinsdag 14.00 - 15.00 uur
en 15.00 - 16.00 uur
Sporthal Kerkelanden
(in september en maart buiten)
Franciscusweg 6A, Hilversum

Conditietraining 65+
Wieke Broeders
06 53 54 80 68 of 035 623 40 06
wieke.broeders@planet.nl

€140 voor het hele seizoen
(sept. t/m april)

FITNESS

1-op-1 een half uur fitness onder begeleiding van een fitnesstrainer. Voor 80+

Op afspraak
€85 voor 10 keer

Gezondheids & Trainingcentrum
Fitwell
Kapittelweg 451, Hilversum

Janine Floor - 035 621 52 79
info@fitwell.nl
www.fitwell.nl

FITNESS

Tijdens de gerichte Fysiofitness 60+ training wordt er gewerkt aan een betere hartconditie, verbetering van de longconditie, meer kracht, coördinatie en balans en meer energie in het dagelijks leven.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
en 11.00 - 12.00 uur
Donderdag 10.00 - 11.00 uur
Vrijdag 10.00 - 11.00 uur
en 11.00 - 12.00 uur
Sportrevalidatie Hilversum
Zeverijnstraat 6, Hilversum

Sportrevalidatie Hilversum
Sharon Versteeg - 035 621 78 16
info@sportrevalidatie-hilversum.nl
sportrevalidatiehilversum.nl

gratis proefles
€49,50 per maand (1 keer per week)
€63,50 per maand (2 keer per week)

FITNESS

Fysio Fitness biedt de mogelijkheid om te sporten in de fysiotherapie praktijk, ter verbetering van gezondheid en fitheid. Sessies kunnen eenvoudig gepland worden via de app.

Maandag t/m donderdag
7.30 - 17.00 uur
Vrijdag 7.30 - 15.00 uur
Zaterdag 9.00 - 9.45 uur
Gezondheidscentrum kerkelanden
Kerkelandenlaan 3E, Hilversum

Fysiotherapie
Ellen Arends - 035 624 09 39
info@fysio-kerkelanden.nl

Bekijk de kosten via de website
www.fysio-kerkelanden.nl

FITNESS

Fitness en gezelligheid voor ouderen onder begeleiding van een trainer.

Donderdag 11.00 - 12.00 uur
Gezondheids & Trainingscentrum
Fitwell
Kapittelweg 451, Hilversum

Janine Floor - 035 621 52 79
info@fitwell.nl
www.fitwell.nl

€85 voor 10x een les van 1 uur

Doe 's ochtends
om 10.15 uur mee
met Nederland
In Beweging.

**ARANKA**

*Hier vind je al
onze activiteiten
voor senioren*

GYM

Gymoefeningen vanuit de stoel onder begeleiding van de buurtsportcoach. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het sterker maken van de spieren, fitheid, beweeglijkheid en balans.

Woensdag 11.00 - 12.00 uur
Wijkcentrum De Koepel
Kapittelweg 399A, Hilversum

Team Sportservice Hilversum
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93
awindmeijer@teamsportservice.nl

€25 voor strippenkaart van 10 lessen
(**gratis** proefles)

GYM

Een gezonde workout afgestemd op het niveau en de leeftijd van de deelnemers.

Dinsdag en donderdag
10.00 - 11.00 uur

Sportschool Burning Heart
Franciscusweg 307, Hilversum

Sportschool Burning Heart / Green
Fitness Room

Daphne de Jong - 06 51 14 08 69
info@burning-heart.nl
www.burning-heart.nl

€52,50 per maand

KRACHTTRAINING

Bij Parkinson Train & Beweeg wordt onder gespecialiseerde begeleiding gewerkt aan de mobiliteit, balans en spierkracht.

Donderdag 11.00 uur
Wijkcentrum De Koepel
Kapittelweg 399A, Hilversum

GCK Fysiotherapie
Ellen Arends - 035 624 09 39
info@fysio-kerkelanden.nl
www.fysio-kerkelanden.nl

€15 per sessie van 45 minuten
(**gratis** proefles).
Aanmelden verplicht.

OLDSTARS VOETBAL

Walking Football is wandelvoetbal voor 60-plussers die actief willen blijven. Na een goede warming up o.l.v. een trainer wordt een onderlinge wedstrijd gespeeld, gevolgd door na praten in de kantine.

Woensdag 14.00 - 15.30 uur
SV Olympia '25
Kininelaantje 11, Hilversum

SV Olympia '25
Harald Abrahamse - 06 13 88 11 57
oldstars@svolympia25.nl
www.svolympia25.nl/903/oldstars

€2,50 per keer.
(**€25** voor 10 keer)

**TIP VOOR THUIS**

Probeer niet meer dan een uur achter elkaar te zitten



AQUAGYM

Door te sporten in het water, blijven de spieren, botten en gewrichten soepel. De meeste lessen zijn op muziek.

Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14, Bussum

Sportcentrum De Zandzee
035 69 335 54
info.dezandzee@sportfondsen.nl
www.dezandzee.nl

Meer weten over het programma en de kosten? Bekijk onze website.

BOOTCAMP

OldStars Sport is een beweegprogramma voor 55-plussers, met bouwstenen o.a.: balanceren en vallen, ritmisch vermogen, behendigheid, stabiliteit, lenigheid, kracht, snelheid, en uithoudingsvermogen.

Woensdag 9.45 - 11.00 uur
Sportpark Zuid
Voormeulenweg 24C, Bussum

Tempo Atletiekvereniging
Adriaan Veenman
oldstars@avtempo.nl
www.avtempo.nl (ga naar Menu Loopgroepen - Oldstars sport)

€156,50 per jaar
(2 **gratis** proeflessen en **gratis** koffie na afloop).

FIETSEN

Fietsgilde 't Gooi organiseert van mei t/m september fietsdagtochten (ongeveer 40km) door het Gooi met een bepaald thema en de gids vertelt graag onderweg iets over de natuur, cultuur en geschiedenis.

Woensdag, zaterdag of
zondag 10.00 - 16.00 uur
Doorgaans start op de
Kerkbrink in Hilversum

Stichting Fietsgilde 't Gooi
Ans van Strien
secretarisfietsgilde@gmail.com
fietsgilde.nl

€3 p.p.

Beweegweetje...

Er zijn 4 Leefstijlloketten in Hilversum, waar je terecht kan met al je vragen over gezonde voeding, bewegen en mentale gezondheid. Zie pagina 8.

GYM

Door middel van sport en spel wordt er gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de deelnemers.

Maandag 14.40 - 15.40 uur
of 20.15 - 21.15 uur
Sportzaal Eikenrode
Laan van Eikenrode 49, Loosdrecht

Donderdag 11.00 - 12.00 uur
Sporthal De Fuik
Zuidsingel 54, Kortenhoef

Gymvereniging Sportivo
Miranda Kruiswijk - 06 39 44 93 83
sportivogymnastiekvereniging@gmail.com

€210 voor 40 lessen (**gratis** proefles)

JEU DE BOULES

Jeu de boules is een laagdrempelige sport voor iedere leeftijd. Het doel is om samen gezellig een balletje te gooien en eventueel in de pauze iets te drinken en bij te praten.

Dinsdag 9.00 - 12.00 en 19.00 - 23.00,
Woensdag 13.00 - 17.30,
Donderdag 9.00 - 12.00 uur
Zaterdag 13.00 - 17.30 uur
P.C. De Gooiers
Het Jagerspaadje 34, Loosdrecht

P.C. De Gooiers - 06 29 60 69 90
secretariaat@degooiers.com
www.degooiers.com

€125 voor een jaar (3 of 4 **gratis** proeflessen)

PILATES

Oefeningen op matjes met daarnaast sport en spel. Voor coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de deelnemers.

Vrijdag 9.00 - 10.00 uur
Sportzaal Eikenrode
Laan van Eikenrode 49, Loosdrecht

Gymvereniging Sportivo
Miranda Kruiswijk - 06 39 44 93 83
sportivogymnastiekvereniging@gmail.com

€210 voor 40 lessen (**gratis** proefles)

TENNIS

Tennisactiviteiten voor zowel gezelligheid en competitie. Of je nu individueel wilt spelen of in teamverband, alles is mogelijk.

Dagelijks open
Tennisclub Bosheim
Plaggenweg 355, Bussum

Tennisclub Bosheim - 035 691 55 49
info@bosheim.nl
www.bosheim.nl

Meer weten over het programma en de kosten? Neem contact met ons op.

WANDELEN

Elke woensdagmiddag wordt er in groepsverband gewandeld onder begeleiding van een gids. De afstand is 5 tot 7 kilometer en de duur is ongeveer anderhalf uur. Na afloop is er gelegenheid om na te praten met een kopje koffie.

Woensdag 13.30 - 15.30 uur
Startplek varieert, neem contact op over de actuele locatie.

Seniorenvereniging Hilversum (Senver)
Theo Veldkamp - 06 46 05 43 13
theoveldkamp@yahoo.com
www.senver.nl

Gratis

TIP VOOR THUIS

Ga je vaak met de auto? Probeer de auto te verruilen voor de fiets of een wandeling. Lukt dat niet? Parkeer de auto dan wat verder, en wandel het laatste stukje.



DIABETES IN BEWEGING



Wil jij fitter worden en lekkerder in je vel zitten? Doe mee met Diabetes in Beweging! Wandel 50 weken samen in jouw eigen buurt. Dit programma is voor mensen met diabetes type 2 en voor mensen met een grote kans om diabetes type 2 te krijgen. Je hebt een grotere kans om diabetes te krijgen als het in je familie voorkomt. Of als je overgewicht, obesitas of hart- en vaatziekten hebt.

De wandelingen worden iedere week begeleid door een buurtsportcoach. Er wandelen ook regelmatig zorgverleners mee, zoals een praktijkondersteuner van de huisarts, een diëtist of een leefstijlcoach. Onder het wandelen geven zij tips over bewegen, gezond eten, ontspannen, slapen en volhouden. Je kunt op jouw eigen niveau meedoen.

Meedoen is gratis.



Wij trappen door! Jij ook?

Heb je problemen met opstappen? Ben je bang om te vallen? Weet je niet welke fiets voor jou het meest geschikt is?

Het project **Doortrappen** in Hilversum is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. We werken samen met diverse professionals, waaronder SenVer Hilversum, de Fietsersbond, Versa Welzijn fysiotherapeuten, fietsverenigingen en fietswinkels.

Behoeftte aan ondersteuning op het gebied van fietsen? Neem contact op met Gerda Postma (contactpersoon Doortrappen) via onderstaande gegevens, kijk op www.doortrappen.nl of **scan de QR-code** met jouw telefoon.



Contact

Gerda Posta
Buurtsportcoach Fietsen
gpostma@teamsportservice.nl
06 21 44 41 26



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



OVER ONS

Wij staan voor een gezonde, vitale en sociale samenleving waarbinnen iedereen de kracht van sport en bewegen benut.

Samen in beweging voor gezonder leven

Een missie waar we heel graag met elkaar aan werken. Vanuit 3 provincies met 300 medewerkers werken we voor meer dan 30 gemeenten, waaronder Hilversum, om meer impact te maken. We gaan hier vol energie mee aan de slag. We blijven continu in beweging voor inwoners, opdrachtgevers, partners en collega's. Samen vormen de kernwaarden met elkaar, in beweging, vol energie een superteam. Dat willen we zijn bij Team Sportservice.





*Samen in beweging
voor gezonder leven*

TEAM SPORTSERVICE HILVERSUM

www.teamsportservice.nl