



Beweegaanbod volwassenen en senioren

Voor inwoners van Wijdmeren

VOORWOORD

Bewegen is belangrijk. Het helpt bij het voorkomen van chronische ziekten en houdt u fit en gezond. Maar bewegen is ook goed voor uw sociale contacten. Mensen die samen sporten en/of bewegen hebben veel plezier.

De afgelopen jaren was dit een stuk lastiger, vanwege de uitbraak van Covid-19. Veel jaarlijkse sportactiviteiten werden geannuleerd en bewegen was alleen in beperkte mate mogelijk. De afgelopen twee jaren zijn Nederlanders minder gaan bewegen. Met het vernieuwde beweegboekje hoop ik dat u het bewegen gaat oppakken. Want bewegen is goed en leuk. Informeer bij de buurtsportcoach, Eva Stam, welke mogelijkheden er zijn voor bewegen bij u in de buurt.

Veel beweegplezier.

Stan Poels

wethouder sport



GEZOND WIJDEMEREN

BLIJF IN BEWEGING!

In dit boekje vindt u een overzicht van beweegactiviteiten voor 60-plussers in de gemeente Wijdemeren. Dit betreft de kerken Ankeveen, Kortenhoef, 's Graveland, Loosdrecht en Nederhorst den Berg. Het is een gevarieerd en uitgebreid aanbod, met activiteiten georganiseerd door de buurtsportcoaches en vele andere beweegaanbieders. Hierdoor is er hopelijk voor iedereen een passende beweegactiviteit.

In Wijdemeren is een team van buurtsportcoaches actief voor jong & oud. Naast het organiseren van nieuwe beweegactiviteiten, informeren wij graag over passende beweegactiviteiten in de buurt en proberen wij deze voor iedereen zo toegankelijk mogelijk te maken. We werken hierin samen met verschillende beweegaanbieders en zorgverleners (o.a. uw huisarts, fysiotherapeut en thuiszorg).

Wilt u weten welke beweegactiviteiten er bij u in de buurt zijn of heeft u andere vragen? Dan gaan wij graag met u in gesprek. Wij weten wat er in uw wijk te doen is, kunnen samen met u zoeken naar passend aanbod en kunnen u in contact brengen met een beweegaanbieder. Stel dus gerust je vraag!

Coördinator Buurtsportcoach

Eva Stam

hetgooi@teamsportservice.nl

030 - 209 99 99

www.teamsportservice.nl/gooi

 @teamsportservicetgooi

 @SportservicehetGooi

Inspanniveau per activiteit:

Twijfel je of de activiteit wel aansluit bij jouw beweegniveau? Bel of mail gerust en wij kijken met je mee! Voor iedereen en voor elk niveau is er wat te doen!

VOLWASSENENFONDS

Ben jij 18 jaar of ouder en blijft er geen geld over om mee te doen aan activiteiten als zwemles, muziekles, fitness, voetbal, theater- of dansles? Of wil je graag aansluiten bij een beweeggroepje bij een fysiopraktijk; sinds 2022 is er in Wijdemeren ook het Volwassenenfonds!

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zorgt ervoor dat het lesgeld en/of materialen worden betaald voor volwassenen die leven rond het bestaansminimum. Ook volwassenen met een kleine portemonnee kunnen nu een financiële bijdrage aanvragen (tot een maximum van €225,-) voor een sport of cultuuractiviteit.

Voor meer informatie over het fonds kijk gerust even op www.wijdemeren.nl/volwassenenfonds.

Naast het Volwassenenfonds kunnen ook kinderen t/m 18 jaar een financiële bijdrage aanvragen via het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Meer informatie op www.wijdemeren.nl/jeugdfonds.

Voor vragen over het Volwassenenfonds of het Jeugdfonds of wil je weten of je in aanmerking komt; je kunt terecht bij Eva Stam, Team Sportservice 't Gooi.

Contact

Eva Stam
hetgooi@teamsportservice.nl
030 - 209 99 99


Haak aan bij
Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



Ankeveen

TENNIS

Het lesseizoen start vanaf april, 18 weken tot en met september. Daarna start een nieuw seizoen vanaf oktober, 10 weken tot met december. Tennissen op eigen gelegenheid is altijd mogelijk en er is licht op de banen. Toss is mogelijk op vrijdagochtend. Er zijn tennistrainingen voor 60-plussers, neem contact op bij interesse met www.rgsports.nl

ARTV,

Ankeveense Recreatieve Tennisvereniging
Toss vrijdag 10.00-12.00 uur, maandag t/m zondag 's ochtends vroeg tot 23.00 uur vrij spelen.

ARTV, Stichts End 19C, Ankeveen
€ 70,- per jaar, eenmalige inschrijfkosten € 11,50. Kosten voor trainingen worden apart doorberekend op afspraak met de tennistrainer

ankeveensertv@gmail.com

www.tennissenbijartv.nl

Lessen worden gegeven door RG Sports

PÉTANQUE

SV Pétanque '91 bestaat sinds 1991 en draait nog steeds op vrijwilligers. Iedere donderdagavond is er een speelavond. Eens in de zomer is er op zaterdagmiddag een toernooi. Ons terrein is goed te bereiken en het speelveld is nieuw en mooi ruim.

ASV, Ankeveense Sportvereniging afd. pétanque, Elly Wilhelmus
maandag 14.00 uur

ASV, Stichts End 19B, Ankeveen
€ 30,- per jaar en maandagmiddag
€ 1,- per keer

035-6561826

gfm.wilhelmus@ziggo.nl

www.asvankeveen.nl

Kortenhoeft

KOERSBALLEN

Koersbal is een leuke bezigheid en wordt bij uitstek door 60-plussers gespeeld. Tijdens het spel speel je in teams van 2 tegen 2 op een groene mat met 8 grote ballen en 1 kleine bal. Het doel is zo dicht mogelijk met de grote ballen bij het kleine balletje te komen. Kom jij een keer met ons mee doen?

Inovum, Anja v.d. Hoef
woensdag 19.00-21.00 uur
Veenstaete, Oudergaarde 1, Kortenhoeft
(ingang west, derde verdieping)
Gratis
035-6550008
albert.anja@ziggo.nl

BODY SHAPE

Bodyshape is een variatie van diverse spierversterkende oefeningen. We variëren hierbij flink om de uitdaging erin te houden. Komt u een keer uitproberen?

Mw. E. de Greef
dinsdag 14.00-15.00 uur
Sporthal de Fuik
Zuidsingel 54, Kortenhoeft
Gratis
06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

DAMES KEEP FIT

Bij Keepfit ga je laagdrempelig aan de slag met je hele lichaam door middel van aerobics, conditie en steps. Hiermee train je je buik, benen en bilsieren. Af en toe doen we ook een leuk spel! Alle oefeningen zijn om je spieren te versterken en doen we lekker op muziek.

Mw. E. de Greef
maandag 8.45-9.45 uur
Sporthal de Fuik,
Zuidsingel 54, Kortenhoeft
Gratis
06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

DAMES KEEP FIT

Bij Keepfit ga je laagdrempelig aan de slag met je hele lichaam door middel van aerobics, conditie en steps. Hiermee train je je buik, benen en bilsieren. Af en toe doen we ook een leuk spel! Alle oefeningen zijn om je spieren te versterken en doen we lekker op muziek.

Mw. E. de Greef
maandag 19.00-20.00 uur
Sporthal de Fuik,
Zuidsingel 54, Kortenhoeft
Gratis
06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

Kortenhoef

GROEPSLES CESAR - MENSENDIECK OEFENTHERAPIE

Er wordt van top tot teen bewogen, o.a. ten behoeve van de kracht, mobiliteit en het evenwicht, voor een zo goed mogelijk beweegpatroon in het dagelijks leven, afgesloten met ontspanning.

Oefentherapie Cesar, Thuiszorg Oefentherapie Wijdemeren E.O., Anne Krijnen en Amarins Menger

dinsdag 11.00-12.00 uur

Winkelcentrum de Meenthof 16, Kortenhoef

€ 30,- per maand,

de eerste twee proeflessen zijn gratis

06-11312252

info@thuiszorgoefentherapie.nl

www.thuiszorgoefentherapie.nl



GALM BEWEEGGROEP

In deze les komen verschillende vormen van sport, bewegen en spel aan bod. Er wordt gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Kom gezellig een proefles meedoen.

Sportivo

Marianne Boelee

woensdag 11.00 - 12.00 uur

Sporthal De Fuik,

Zuidsingel 54, Kortenhoef

€ 40,- per kwartaal

macboelee@gmail.com

BASIS CONDITIE OPBOUW

Deze groep heeft als doel om in beweging te komen. Tijdens de les worden verschillende conditionele toestellen en stabiliteits- & krachtoefeningen gedaan. Dit alles op een rustig en gezellig tempo. Bewegen staat bij ons voorop, dus kom vrijblijvend meedoen en ervaar deze prettige manier van sporten.

Stichting Buro Sport, Raimon Knip

maandag 19.00-20.00 uur en 20.00-21.00 uur

Sporthal de Fuik (aan de zijkant)

Zuidsingel 60, Kortenhoef

€ 50,- voor 10 keer sporten

(onbeperkt te gebruiken)

06-20740811,

www.stichtingburosport.nl

info@stichtingburosport.nl

Kortenhoef

IEDEREEN IN BEWEGING

Deze groep heeft als doel om in een rustige binnen omgeving diverse stabiliteits- en balansoefeningen uit te voeren. Onder begeleiding van onze fysiotherapeut Suzan Stougje wordt je lichaam in balans gebracht. Bewegen staat bij ons voorop, dus kom vrijblijvend meedoen en ervaar deze prettige manier van sporten.

Stichting Buro Sport, Raimon Knip

woensdag 9.00-10.00 uur

Sporthal de Fuik (aan de zijkant),

Zuidsingel 60, Kortenhoef

€ 50,- voor 10 keer sporten

(onbeperkt te gebruiken)

06-20740811

www.stichtingburosport.nl

info@stichtingburosport.nl

YOGA

Rustige yogahoudingen (zittende, staande en liggende oefeningen) aangepast aan de doelgroep. Er is aandacht voor de adem met adem oefeningen alsook meditatie.

Indien nodig kan de yogahoudingen ook op de stoel uitgevoerd worden. Kleine groepen.

YogaDebra Body & Mind Studio, Debbie van Westering

Yoga voor 55+: maandag 10.00-11.15 uur

Hatha Yoga: woensdag 18.55 en 20.15 uur,
donderdag 19.00 uur

Yin Yoga: vrijdag 9.00 uur en zondag
10.00 uur.

YogaDebra Body & Mind Studio,

Winkelcentrum de Meenthof 18 (entree zijkant), Kortenhoef

€ 80,- voor 8x (9 weken geldig)

€ 114,- voor 12x (14 weken geldig)

€ 108,- voor 10x (26 weken geldig)

06-20396069

info@yogadebra.nl

www.yogadebra.nl

BADMINTON

Badmintonvereniging De Treffers,

Mw. T. Kroon

dinsdag en donderdag 20.00-22.00 uur,

donderdag 09.00-11.00 uur de dames-groep

Sporthal de Fuik, Zuidsingel 54,

Kortenhoef

€ 165,- per jaar voor senior recreanten

06-52856019

info@bvdetreffers.nl

www.bvdetreffers.nl

KEEP MOVING

Keep Moving is een soort aerobics. Lekker bewegen op muziek waarbij alle spiergroepen worden getraind. Keep Moving is er voor jong en oud en al jarenlang favoriet bij Odisgym.

Odís Gym, Docent Marianne Barmmentloo

dinsdag 19.00-20.00 uur

Buro Sport Zuidsingel 54, Kortenhoef

€ 99,25 per half jaar

secretarisodisgym@gmail.com

Kortenhoef

PILATES

Met Pilates verbeter je de eigen kracht, flexibiliteit en balans. Lange en sterke spieren worden ontwikkeld om de wervelkolom te ondersteunen. Tevens verbetert Pilates het lichaamsbewustzijn en wordt er gebouwd aan een soepele en sterke rug.

Odis Gym, docent Monique Dekker
maandag 19.00-20.00 uur, donderdag
8.45-9.45 uur en 10.00-11.00 uur
maandag bij Regenboogschool, Elbert
Mooijlaan Kortenhoef, donderdag bij Buro
Sport, Zuidsingel 54, Kortenhoef
€ 99,25 per half jaar
secretarisodisgym@gmail.com

BODY SHAPE

Bodyshape is een leuke les voor jong en oud en voor verschillende niveaus. De les wordt gegeven op muziek en bestaat uit een warming-up, oefeningen voor de benen, billen, armen, rug- en buikspieren en wordt afgesloten met een "cooling-down".

Odis Gym, docent Yvonne Clazing
vrijdag 9.30-10.30 uur
Buro Sport, Zuidsingel 54, Kortenhoef
€ 99,25 per half jaar
secretarisodisgym@gmail.com

CROSSPOWER CIRCUIT NIEUW!

Crosspower is leuke les op muziek waarin er een circuit van verschillende oefeningen wordt uitgezet, waardoor er op een speelse manier gewerkt wordt aan het versterken van verschillende spiergroepen. Crosspower circuit is een les voor jong en oud, doordat er op eigen kracht/ niveau getraind kan worden.

Odis Gym, docent Yvonne Clazing
vrijdag 10.30-11.30 uur
Buro Sport, Zuidsingel 54, Kortenhoef
€ 99,25 per half jaar
secretarisodisgym@gmail.com

VALANALYSE

Tijdens het afnemen van de valanalyse wordt er gekeken naar mogelijke oorzaken van een val om zo het valrisico in te schatten en aan de hand hiervan een (beweeg) advies te geven.

Oefentherapie Wijdmeren E.O. Cesar/
Mensendieck
Op afspraak
Praktijk op Winkelcentrum de Meenthof of
aan huis. Via (aanvullende) verzekering of op
eigen kosten, hier wordt samen naar gekeken.
info@thuiszorgoefentherapie.nl

Kortenhoef

SLENDEREN

Slender You is onbelast bewegen, levert u kracht en energie en is door iedereen gemakkelijk vol te houden, ook voor ouderen en mensen met medische klachten. U concentreert zich op versterking, versoepeling en verslanking van de spieren en u krijgt altijd persoonlijke begeleiding.

Slender You studio Kortenhoef
maandag t/m zaterdag overdag, maandag, dinsdag en donderdag ook in de avond op afspraak.

Slender You Studio, Winkelcentrum de Meenthof 1, Kortenhoef

Een proefsessie is GRATIS via een kennismakingsbon, verkrijgbaar bij Slender You studio Kortenhoef

035-6566113

mmj.renes@gmail.com

www.facebook.com/slenderyoustudio

Kortenhoef/ 's Graveland

HANDBOOGSCHIETEN

De cursus voor volwassenen bestaat uit 8 lessen en begint elke eerste woensdag van de oneven maanden, met uitzondering van de maand juli. De cursus begint om 20.30 uur en duurt circa 1,5 uur. De cursus wordt door gecertificeerde trainers gegeven.

Handboog Schutterij Hilversum,

Marg Tax woensdag 20.30 uur

Kininelaantje 4, 's Graveland

€ 95,- inclusief gebruik van boog, pijlen en beschermingsmateriaal

035-6563875

info@hs-hilversum.nl

www.hs-hilversum.nl

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Eindelijk kunnen we elkaar weer ontmoeten en aan onze conditie en beweeglijkheid werken! Ik heb er dan ook zin in om samen met u het sporten te starten. U bent van harte welkom op de gymles.

Inovum, Mw. E. de Greef

dinsdag 9.30-10.30 uur

Veenstaete, Oudergaarde 1, Kortenhoef

€ 2,50 per keer

06-29501613

elly.degreef@hotmail.com

Kortenhoef/ 's Graveland

NORDIC WALKING

Eindelijk kunnen we elkaar weer ontmoeten en aan onze conditie en beweeglijkheid werken! Ik heb er dan ook zin in om samen met u weer lekker te gaan wandelen. Wandelt u een keer mee?

Mw. E. de Greef

maandag 12.30 uur, woensdag 18.30 uur en zaterdag 9.00 uur

Natuurmonumenten,

Noordereinde 54B, 's Graveland

€ 35,- voor een 5-rittenkaart

06-29501613

elly.degreef@hotmail.com

PILATES 50+

Pilates is een trainingsvorm voor lichaam en geest met oefeningen op een matje. De les is geschikt voor mensen van alle leeftijden en in het bijzonder voor senioren, omdat de oefeningen geleidelijk worden opgebouwd.

Inovum, Mw. J. Schuurman

woensdag 8.45 - 9.45 uur,

woensdag 10.00 - 11.00 uur

Veenstaete, Oudergaarde 1, Kortenhoef

€ 33,50 per maand

035-5888492

fysio@inovum.nl

www.inovum.nl

SENIOREN FITNESS

Ons seniorenfitnessprogramma biedt een afwisselend oefenprogramma. Het is erop gericht om uw conditie, kracht en mobiliteit op peil te houden. Op eigen niveau trainen en gezamenlijk een warming-up en cooling-down, met begeleiding van een fysiotherapeut.

Inovum, Mw. J. Schuurman

maandag 13.30-14.30 uur, dinsdag 13.30-

14.30 uur, donderdag 9.00 - 10.00 uur,

vrijdag 9.00-10.00 uur

Veenstaete, Oudergaarde 1, Kortenhoef

€ 33,50 per maand

035-5888492

fysio@inovum.nl

www.inovum.nl

ZORG VOOR BEWEGEN

Zorg voor Bewegen is geschikt voor iedereen die in de frisse buitenlucht aan zijn conditie en fitheid wil werken. De nadruk van de training ligt op het bewust bezig zijn met je lichaam, houding, kracht en conditie. Er zijn diversen sportniveaus.

Zorg voor Bewegen,

Susanne Renkema oefentherapeut

maandag en donderdag 10.00 uur

Natuurmonumenten, Noordereinde 54B,

's Graveland

€ 40,- per maand

06-25308201

s.renkema@planet.nl

www.zorgvoorbewegen.com

Loosdrecht

BODYBALANCE

Een combinatie van Pilates, Yoga en Tai-chi. Hierin wordt je lenigheid flexibiliteit en evenwicht op de proef gesteld worden. Je houding en spierkracht zullen hierdoor verbeteren.

Basic Fitness Loosdrecht
dinsdag 9.00-10.00 uur en
zondag 9.30-10.30 uur

Industrieweg 10, Loosdrecht
(Basic Fitness is te bereiken via een trap)
Vanaf € 34,95 per 4 weken bij een jaar-
abonnement

035-5824404

info@basicfitness.nl

www.basicfitness.nl

CORE TRAINING

Een energievolle les op muziek waar je in 50 minuten op een gezellige manier sterkere core spieren krijgt. Deze les is goed te volgen voor de gemiddelde sporter tussen 50-80 jaar.

Basic Fitness Loosdrecht
maandag 10.00-10.50 uur en
woensdag 09.00-9.50 uur

Industrieweg 10, Loosdrecht
(Basic Fitness is te bereiken via een trap)
Vanaf € 34,95 per 4 weken bij een jaar-
abonnement

035-5824404

info@basicfitness.nl

www.basicfitness.nl

FITNESS

Fitness zonder begeleiding. Begeleiding is wel in te kopen: een introductieles is € 15 en personal training € 35 per half uur en € 65,00 per uur.

Basic Fitness Loosdrecht

Binnen: maandag t/m vrijdag 8.00-22.00
uur, zaterdag en zondag 8.00-20.00 uur
Buiten: maandag t/m vrijdag 5.00-22.00
uur, zaterdag en zondag 5.00-20.00 uur

Industrieweg 10, Loosdrecht
(Basic Fitness is te bereiken via een trap)
Vanaf € 19,95 per 4 weken bij een jaar-
abonnement

035-5824404

info@basicfitness.nl

www.basicfitness.nl

CIRCUITTRAINING

Groepsles waar je met maximaal 20 personen alle spiergroepen traint. Iedereen kan hier op eigen niveau aan meedoen.

Deze les is dus geschikt voor zowel de startende als gevorderde sporter.

Basic Fitness Loosdrecht
donderdag 9.30-10.00 uur
Industrieweg 10, Loosdrecht

(Basic Fitness is te bereiken via een trap)
Vanaf € 34,95 per 4 weken bij een jaar-
abonnement

035-5824404

info@basicfitness.nl

www.basicfitness.nl

Loosdrecht

SQUASH

Op eigen gelegenheid squashen. Squash is een racketspel dat door twee personen in een gesloten ruimte wordt gespeeld.

Basic Fitness Loosdrecht

maandag t/m vrijdag 8.00-22.00 uur,
zaterdag en zondag 8.00-20.00 uur

Industrieweg 10, Loosdrecht

(Basic Fitness is te bereiken via een trap)

Vanaf € 34,95 per 4 weken bij een jaar-
abonnement

Of losse baan € 12,50 per persoon per uur

035-5824404

info@basicfitness.nl

www.basicfitness.nl

YOGA

Een groepsles waar body en mind samen-
komen. Tijdens de yogahoudingen, rek,
strek en span je allerlei spieren. De houdin-
gen zorgen voor een verbeterde doorbloe-
ding van het hele lichaam.

Basic Fitness Loosdrecht

woensdag 10.00-10.50 uur

Industrieweg 10, Loosdrecht

(Basic Fitness is te bereiken via een trap)

Vanaf € 34,95 per 4 weken bij een jaar-
abonnement

035-5824404

info@basicfitness.nl

www.basicfitness.nl



Loosdrecht

GOLF

Golfen is een ideale sport, ook voor de wat oudere sporter die graag buiten is en van een uitdaging houdt. De bedoeling is om het balletje met zo weinig mogelijk slagen in de hole te krijgen. De Gooise Golfclub Club is een ideale plek om te leren golfen, ook voor sporters met beperkingen.

Gooise Golfclub.

Voor de beginnende golfer is er de mogelijkheid om les te nemen.

Alle dagen kan er gespeeld worden.

't Jagerspaadje 24, Loosdrecht

€ 260,- voor een jaar lidmaatschap

www.gooisegolfclub.nl

secretariaat@gooisegolfclub.nl

FIETSCLUB

Gezellig met elkaar een leuke route fietsen, onder begeleiding van Ineke de Groot. Een andere dag of tijdstip is altijd bespreekbaar.

Ineke de Groot

Op afspraak

Lindeplein, Loosdrecht

Gratis

06-27575019

info@shetlanderij.nl

INLOOP FITNESS

Inloopfitness is bedoeld voor mensen die zelfstandig kunnen en willen trainen op onze fitnessstoestellen. Na de kennismaking volgt een intakegesprek. Aan de hand van het gesprek stellen we een persoonlijk trainingsprogramma op dat voldoet aan uw wensen.

Inovum, Mw. J. Schuurman

Tijdstip in overleg (voor deelname kunt u een afspraak maken met Mw. J. Schuurman)

Beukenhof,

Nieuw Loosdrechtsedijk 24, Loosdrecht

€ 17,95 per maand

035-5888492

fysio@inovum.nl

www.inovum.nl

SENIOREN FITNESS

Ons seniorenfitnessprogramma biedt een afwisselend oefenprogramma. Het is erop gericht om uw conditie, kracht en mobiliteit op peil te houden. Op eigen niveau trainen en gezamenlijk een warming-up en cooling-down, met begeleiding van een fysiotherapeut.

Inovum, Mw. J. Schuurman

maandag 15.30-16.30 uur,

donderdag 13.15-14.15 uur

Beukenhof, Nieuw Loosdrechtsedijk 24,

Loosdrecht

€ 33,50 per maand

035-5888492

fysio@inovum.nl

www.inovum.nl

Loosdrecht

JEU DE BOULES

Toegankelijke, sociale, betaalbare sport die het hele jaar door gespeeld kan worden. Maak kennis met onze gezellige vereniging (190 leden). Bij mooi weer spelen we in het boule-park en bij slecht weer op de verwarmde binnenbanen.

Pétanque Club De Gooiers
dinsdag en donderdag 09.00-12.00
uur, dinsdag en vrijdag 19.00-23.00 uur,
woensdag en zaterdag 13.00-17.00 uur,
zondag 14.00-17.00 uur

Sportpark Loosdrecht,
't Jagerspaadje 34, Loosdrecht
Onbeperkt spelen voor € 90,- per jaar.
De eerste twee keer zijn gratis

Marion van de Schootbrugge
06-57144819
secretariaat@degooiers.com
www.degooiers.com

SPORT EN SPEL

Gymles van een vakdocent bewegingsonderwijs met als doel fysieke én cognitieve fitness voor een volledige training van lichaam en geest. Doet u mee met deze sociale en enthousiaste groep waarbij plezier hoog in het vaandel staat? Nog maar enkele plekken beschikbaar. Deelnemersleeftijd vanaf 65 jaar.

Mart Stijvers
dinsdag 15.00-16.00 uur
Sporthal Eikenrode,
Laan van Eikenrode 49, Loosdrecht
€ 85,- voor 15 lessen

0648479747
martstijvers90@gmail.com

DAMESGYMNASTIEK

Wij zijn een laagdrempelig damesclubje 50+ dat lekker wil bewegen met plezier. Tijdens de les vinden activiteiten plaats in verschillende vormen. Bijv. balspel, oefeningen op matje of een krachtcircuitje. Alle spieren komen aan bod. Kom gezellig een proefles meedoen.

Sportivo, Marianne Boelee
maandag 20.15-21.15 uur
Sporthal Eikenrode, Laan van Eikenrode 49,
Loosdrecht
€ 40,- per kwartaal
macboelee@gmail.com

GALM BEWEEGGROEP

In deze les komen verschillende vormen van sport, bewegen en spel aan bod. Er wordt gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Kom gezellig een proefles meedoen.

Sportivo, Marianne Boelee
maandag 15.00-16.00 uur
Sporthal Eikenrode,
Laan van Eikenrode 49, Loosdrecht
€ 40,- per kwartaal
macboelee@gmail.com

Loosdrecht

CONDITIETRANING MB

Met een kleine groep wordt er via sport en spel gewerkt aan de conditie. Daarbij worden balans, kracht en coördinatie niet vergeten. Laagdrempelig bewegen met uitdagingen en veel plezier. De training wordt afgesloten met stuiterbal.

Marianne Boelee

maandag 14.00-15.00 uur

Sporthal Eikenrode, Laan van Eikenrode
49, Loosdrecht

€ 6,50 per les, te betalen per kwartaal

macboelee@gmail.com

TENNIS (EN PADEL)

Senioren TOSS, dubbels en soms wordt er met 5 of 6 personen per baan gespeeld. De groep staat open voor nieuwe leden! Samen koffie drinken is net zo belangrijk.

Tennisvereniging de Rading

maandag, woensdag en vrijdag 9.30-11.30 uur

Tennispark de Rading,

't Jagerspaadje 22, Loosdrecht

€ 225,- voor een jaar lidmaatschap, € 100,-
winterlid (nov - mrt), Proefles is gratis

Berry Ruijter

06-21503737

info@derading.nl

www.derading.nl

TENNIS

Onze clubleden gaan vaak meerdere dagen met elkaar tennissen. De gemiddelde leeftijd is boven de 60 jaar. Gezelligheid en de verbondenheid met de club staat voorop. Tennis is uitstekend om de conditie te vergroten. We tennissen van begin april tot laatste weekend van november. Neem vooral contact op voor meer informatie
Tennisvereniging Loosdrecht
maandag en woensdag 10.00-12.00 uur,
donderdag 9.30-11.00 uur (een koffieochtend waarop vooral dames actief zijn)

Tennisvereniging Loosdrecht,

Rading 192, Loosdrecht

€ 175,- voor een jaar lidmaatschap

06-24389845

secretaris@tvloosdrecht.nl

www.tvloosdrecht.nl

AQUAFITNESS

Bewegen op muziek in ondiep en diep water onder deskundige en ervaren begeleiding. Deelname is op instroombasis, geen inschrijving of verplichte komst.

Zwemschool Loosdrecht, Walderveenbad
dinsdag 8.30-09.15 uur

Walderveen Zwembad,

Prinses Margrietstraat 62, Loosdrecht

€ 7,70 per keer

035-5821964

info@walderveenbad.nl

www.walderveenbad.nl

Loosdrecht

VRIJZWEMMEN

Vrijzwemmen voor volwassenen, geen spelende kinderen, rustig en gezellig zwemmen in water van 30 graden. Geen inschrijving of verplichte komst.

Zwemschool Loosdrecht, Walderveenbad
maandag t/m vrijdag 09.15-10.15 uur,
dinsdag 14.00-15.00 uur en 19.00-20.00
uur en maandag 19.45-20.45 uur
Walderveen Zwembad,
Prinses Margrietstraat 62, Loosdrecht
€ 3,85 per keer, 10 banenkaart € 35,-, 20
banenkaart € 65,-, 40 banenkaart € 115,-
035-5821964

info@walderveenbad.nl
www.walderveenbad.nl

BADMINTON

Bij ons wordt badminton gespeeld door recreanten op verschillende niveaus maar ook in competitieverband. Naast badmintonnen hebben we de beschikking over een eigen bar waar we gezellig nog van een extra “set” kunnen genieten.

LBV, Loosdrechtse Badmintonvereniging,
Dhr. J. Tissink
donderdag 21.00-23.00 uur, vrijdag spelen
met andere leden

Sporthal Eikenrode, Laan van Eikenrode
49, Loosdrecht
€ 135,- voor een jaar lidmaatschap, de
eerste keer is gratis

06-51486370
voorzitter@lbv-loosdrecht.nl
www.lbv-loosdrecht.nl

VALANALYSE

Tijdens het afnemen van de valanalyse wordt er gekeken naar mogelijke oorzaken van een val om zo het valrisico in te schatten en aan de hand hiervan een (beweeg) advies te geven.

Inovum, Mw. J. Schuurman

Op afspraak
Praktijk of aan huis

Via (aanvullende) verzekering of op eigen kosten, hier wordt samen naar gekeken.

Fysio@inovum.nl

GYMLESSEN

Er is een mannengroep en een vrouwen-groep. We bewegen in de gymzaal staand en op matjes. Veel rekken en strekken en versterken om overbelastingsklachten te voorkomen.

Berghuis Oefentherapie
maandagavond.

[informeer naar de actuele tijden.](#)

Nootweg 27A, Loosdrecht

€ 6,- euro per les per maand af te nemen

[Emmaly Berghuis](#)

0646402691

BOWLING

Bowling voor senioren, 65-plussers. We bowlen in Almere wekelijks op donderdagmiddag. We rijden afwisselend samen in de auto van de deelnemers naar Almere v.v. De groep is maximaal 30 personen i.v.m. met het aantal voor ons beschikbare banen (3 pers. op 1 baan).

Bowling 60+ Loosdrecht

donderdag, van 13:30 - ca. 16:00 uur

€ 35,- per jaar; € 8,- per speelmiddag (2

uur bowlen) incl. kopje thee/koffie

(voorzitter/secretaris, penningmeester)

Peter Sinke, 06-15676538

petersinke@gmail.com

Nederhorst den Berg

BADMINTON

De Blijklappers is een badmintonvereniging bestaande uit leden die tussen de 8 en 80 jaar oud zijn. Er wordt op recreatieve basis badminton gespeeld. Ieder kwartier wordt m.b.v. een ophangstelsel een nieuw spel met vier wisselende spelers gespeeld.

Badmintonvereniging De Blijklappers
hr. J. van de Bunt, hr. R. Verkaik, Mw. H. Booij
woensdagavond volwassenen
20.00-22.00 uur
Sporthal De Blijk,
Blijklaan 3, Nederhorst den Berg
€ 170,- per seizoen
Henny Booij
hbooij50@gmail.com

HARDLOPEN

Wij trainen hardlopen in drie niveaugroepen, zodat er voor alle lopers (van beginners tot gevorderde lopers) een plaats is in onze vereniging. Naast het hardlopen is er de mogelijkheid Core Stability Training te doen ter ondersteuning aan het hardlopen. Bergse Runners Club, Dhr. L. Meeuwse
woensdag 20.00 uur
Lange Wetering 38, Nederhorst den Berg.
De trainingen starten bij sporthal De Blijk, Blijklaan 3, Nederhorst den Berg
€ 30,- per seizoen,
(€ 45,- inclusief Core Stability Training)
bergserunnersclub@hotmail.com
www.bergserunnersclub.nl

WANDELEN

Wandeltraining van anderhalf uur voor alle leeftijden. De groep bestaat uit ongeveer 20 deelnemers. Naast het wandelen is er de mogelijkheid Core Stability Training te doen ter ondersteuning aan het wandelen. Bergse Runners Club, Dhr. L. Meeuwse
woensdag 19.30-21.00 uur en
zaterdag 8.30-10.00 uur
Lange Wetering 38, Nederhorst den Berg.
De trainingen starten bij sporthal De Blijk, Blijklaan 3, Nederhorst den Berg
€ 30,- per seizoen,
(€ 45,- inclusief Core Stability Training)
bergserunnersclub@hotmail.com
www.bergserunnersclub.nl
info@berghuisoefentherapie.nl



Nederhorst den Berg

CORE STABILITY TRAINING

Core Stability Training zijn stabiliserende oefeningen van alle spieren lager dan het middenrif en boven de knieën ter ondersteuning van hardlopen of wandelen.

Bergse Runners Club, Dhr. L. Meeuwse
maandag 19.00-20.00 uur

Lange Wetering 38, Nederhorst den Berg.

De trainingen starten bij sporthal De Blijk,
Blijklaan 3, Nederhorst den Berg

€ 45,- inclusief hardlopen of wandelen

bergserunnersclub@hotmail.com

www.bergserunnersclub.nl

BEWEEGGROEP

Naast loopoefeningen doen we oefeningen ter verbetering van de mobiliteit en spierkracht van het gehele lichaam.

De oefeningen die we doen, zijn bruikbaar in het dagelijks leven, waardoor het lichaam langer soepel blijft en de conditie verbeterd.

Salus Fysiocare

donderdag 14.00-14.30 uur

De Bergplaats, Kerkstraat 7, Nederhorst den Berg

€ 20,- per maand, een proefles is gratis

0294-253838

salusfysiocare@gmail.com

bij voorkeur telefonisch aanmelden.

FITNESS, GROEPSTRAININGEN, PERSONAL TRAINING

SportLokaal is een kleinschalige en professionele sportschool, waar goed en gezellig getraind wordt. Wij vinden dat goed trainen maatwerk is. Daarom werken bij SportLokaal uitsluitend gediplomeerde trainers. Zodat jij altijd verantwoord kunt trainen.

Sportlokaal, Yvonne van Schaik

maandag t/m vrijdag 8.30-22.00 uur,

zaterdag en zondag 9.00-13.00 uur

Reeweg 12-3, Nederhorst den Berg

Een jaarabonnement kost € 41,- per

maand. Een sessie personal training € 60,-

0294-254490 of 06-51198798

sportlokaal@ziggo.nl

www.sportlokaal.net

TENNIS

Elke donderdagmorgen wordt er vanaf 10 uur getennist, steeds in wisselende samenstellingen zodat u met veel mensen speelt en veel mensen leert kennen. Ook is er tijd voor een kopje koffie en gezellig samenzijn na afloop. Daarnaast kun je natuurlijk altijd met andere leden afspreken om te tennissen, overdag en 's avonds.

Tennisvereniging Nederhorst, Dhr. T. Bol
donderdag 10.00 uur

Platanenlaan 5, Nederhorst den Berg

€ 140,- voor een jaar lidmaatschap,

€ 0,50 per keer

0294-254282

info@tvnederhorst.nl

www.tvnederhorst.nl

Nederhorst den Berg

GLI COOL

Cool is gericht op het stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon om zo een duurzame verbetering van de gezondheid te realiseren. Dit doe je samen met de groep en je persoonlijke leefstijlcoach. Het uiteindelijke doel is: gewichtsverlies en verbeteren van de lichamelijke fitheid. Christa Schilperoort - De Leefstijlgezinscoach
Diverse startdata door het jaar heen.

Cool duurt 2 jaar en omvat 16 groeps bijeenkomsten en 8 coachgesprekken. Nederhorst den Berg of Nigtevecht Nederhorst den Berg Wanneer je voldoet aan de toelatingscriteria, wordt Cool 100% vergoed door je basisverzekering, zonder aanspraak op je eigen risico. Zie voor meer informatie onderstaande website.
06-10501411
christa@deleefstijlgezinscoach.nl
www.deleefstijlgezinscoach.nl

's Graveland

TENNIS

Tennis en Padel kan bij tennisvereniging Westerveld. De vereniging beschikt over een fraai clubhuis met een gezellige bar. Er zijn in totaal 6 tennisbanen (gravel) en 4 padelbanen. Alle ingrediënten zijn aanwezig om voor elke leeftijd en niveau te kunnen tennissen en padellen en een gezellige tijd te hebben.
Mevr. Marjan Erkamp
Ben je geïnteresseerd? Neem dan contact met ons op over de mogelijkheden
TV Westerveld,
Kininelaantje 2, 's Graveland
€ 165,- voor tennis only, € 165,- voor padel only en € 195,- voor tennis & padel per jaar
035-6562180
redactie@tvwesterveld.nl
www.tvwesterveld.nl

GLI SLIMMER

GLI programma Slimmer. Gericht op mensen met een BMI > 25 en risico op hart- en vaatziekten, diabetes en/of artrose.
Sportrevalidatie Hilversum
Diverse startdata door het jaar heen
s Graveland of Hilversum
Het programma wordt betaald door de zorgverzekeraar, zonder dat het je eigen risico kost.
035-621 78 16
info@sportrevalidatie-hilversum.nl

AANGEPAST SPORTEN IN WIJDEMEREN

Regelmatig bewegen is een van de goedkoopste en beste remedies om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Daarbij verbetert sporten je humeur en geeft het je energie. Helaas is sport en bewegen is voor mensen met een beperking niet altijd vanzelfsprekend. Door o.a. het ontbreken van een sportaanbod dicht bij huis, blijft sportdeelname van deze groep achter. Hierdoor hebben verschillende gemeentes in 't Gooi, waaronder Wijdemeren, Team Sportservice ingeschakeld ter ondersteuning van het aangepast sporten.

Team Sportservice

Team Sportservice zet zich samen met Uniek Sporten in om het sportaanbod voor mensen met een beperking toegankelijker te maken en te vergroten. Via de website www.unieksporten.nl kun je zelf op zoek naar een passende sport- of beweeg vorm.

Kom je er niet uit of heb je specifieke vragen over jouw mogelijkheden? Voor regio 't Gooi helpt Team Sportservice mensen met een auditieve, visuele, motorische, verstandelijke, psychosociale en chronische beperking bij het vinden van een passende sport of beweegactiviteit. Je kan bij ze terecht voor een persoonlijk sportadvies, zowel telefonisch als in persoon.

Heeft u interesse? Neem dan contact via de onderstaande gegevens.

Contact

Biko Blommestein
bblommestein@teamsportservice.nl
030 - 209 99 99
06 331 985 10



doortrappen

veilig(er) fietsen tot je 100^{ste}



Vrolijk, gezond en fit
blijven doortrappen?

Heeft u problemen met opstappen? Bent u bang om te vallen?

Weet u niet welke fiets voor u het meest geschikt is?

Het project Doortrappen in Wijdmeren is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. We werken samen met diverse professionals, waaronder Veilig Verkeer Wijdmeren, VeiligheidNL, fysiotherapeuten, fietsverenigingen en fietswinkels.

Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van fietsen?

Neem dan contact op, kijk op www.teamssportservice/gooi/doortrappen.nl of **scan de QR-code** met uw telefoon. U kunt ook contact opnemen via onderstaande contactgegevens.

Contact

Eva Stam, coördinator Doortrappen in Wijdmeren

estam@teamssportservice.nl

030 - 209 99 99





Team Sportservice 'T Gooi

Witboom 1

4131 PL Vianen

hetgooi@teamsportservice.nl

www.teamsportservice.nl/gooi

