



Beweegaanbod 60+

Voor inwoners van Hilversum

Centrum, Hilversumse Meent, Noordoost, Oost, Zuid, Zuidwest

VOORWOORD

In Hilversum hebben we een ruim aanbod van sport- en beweegactiviteiten en daar ben ik ontzettend trots op. De Hilversumse buurtsportcoaches spelen hierbij een belangrijke rol. Ze maken het mogelijk om te bewegen en te sporten op een laagdrempelige manier en dichtbij huis. Zij zijn ook actief voor mensen van 60 jaar of ouder.

Door voldoende te bewegen blijven we langer fit, zowel mentaal als lichamelijk. Zo kunnen we de dingen blijven doen waar we blij van worden en dat vermindert stress. Naast mentale en fysieke voordelen, biedt sport de mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen in de buurt en geeft het gezelligheid. Samen sporten maakt het wat mij betreft extra leuk. Je motiveert elkaar en daardoor verlegt iedereen, op zijn eigen niveau, grenzen. 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 elke buurt worden activiteiten aangeboden. En ook de prachtige groene omgeving van Hilversum nodigt er toe uit. Of u nu houdt van zwemmen, wandelen, dansen, yoga of fietsen, er is altijd wel iets dat bij u past.



Denkt u na over het meedoen aan een activiteit en vindt u het lastig om te kiezen? Of wilt u graag tips? Dan is het een goed idee om contact op te nemen met één van de buurtsportcoaches. U vindt hun gegevens in dit boekje. Zij verwelkomen u graag.

Ik wens u veel beweegplezier!

Met sportieve groet,

Karin van Hunnik

wethouder sport

BLIJF GEZOND EN FIT MET DE BUURTSPORTCOACHES

In dit boekje vindt u een overzicht van beweegactiviteiten voor Hilversumse 60-plussers die plaatsvinden in Hilversum Noordoost, Oost, Zuid, Zuidwest, Centrum en de Hilversumse Meent. 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 Hilversum is een team van buurtsportcoaches actief voor mensen die 60 jaar of ouder zijn. Naast het organiseren van nieuwe beweegactiviteiten, informeren zij graag over passende beweegactiviteiten in de buurt en proberen zij deze voor de inwoners zo toegankelijk mogelijk te maken. Het team werkt samen met Hilversumse beweegaanbieders en zorgverleners (o.a. ouderenzorg, thuiszorg, wijkteams, huisarts, fysio-praktijk en welzijnsorganisaties).

Wilt u weten welke beweegactiviteiten er bij u in de buurt zijn of heeft u andere vragen? Dan gaan de buurtsportcoaches graag met u in gesprek. Zij weten wat er in uw wijk te doen is, kunnen samen met u zoeken naar passend aanbod, organiseren zelf activiteiten en kunnen u in contact brengen met een beweegaanbieder. Zo helpen de buurtsportcoaches u graag op weg.

Buurtsportcoach Noordoost

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


Buurtsportcoach Oost

Aranka Windmeijer
E awindmeijer@teamsportservice.nl
T 06 30 17 61 74

Buurtsportcoach Hilversumse Meent

Eline Guicherit
E bsc@hilversumsemeent.nl
T 06 19 77 85 19

Toelichting instapniveau per activiteit:

-  Beginnend: Geen goede fysieke gesteldheid nodig en geen ervaring met de activiteit. Iedereen kan meedoen.
-  Basis: Een redelijke fysieke gesteldheid nodig, maar nog geen ervaring met de activiteit.
-  Gevorderd: Een redelijke fysieke gesteldheid nodig en ervaring met de activiteit.

Centrum

GROEPSLESSEN 55+

Een afwisselende les waarbij op een gezellige manier getraind wordt in een groep met leeftijdsgenoten om conditie en spierkracht op peil te houden. Ook online te volgen.

Fysiotherapie Douma Hilversum
maandag-, woensdag- en
zaterdagochtend

Medisch Centrum Nieuw Zuid
Diependaalselaan 337A

€ 25 per maand bij 1x trainen
per week

035-621 68 12

✉ info@fysiodouma.nl

🌐 fysiodouma.nl

MEDISCHE FITNESS

Medische Fitness in een fysio-
therapiepraktijk om te werken aan
conditie en spierkracht.

Fysiotherapie Douma Hilversum
maandag t/m vrijdag hele dag en
zaterdagochtend (vrije inloop)

Medisch Centrum Nieuw Zuid
Diependaalselaan 337A

€ 25 per maand bij 1x trainen per week

035-621 68 12

✉ info@fysiodouma.nl

🌐 fysiodouma.nl

TAFELTENNIS

Dit spel, waarbij 2 of 4 spelers een
licht balletje over een tafel met een
net slaan, kan tot op hoge leeftijd
beoefend worden. Recreatief of/en in
competitieverband.

Centrum Tafeltennisvereniging TOVO
maandag vanaf 20.00 uur
Tafeltenniscentrum Hilversum

Vaartweg 52

€ 130 per jaar

Jan Hesp

✉ janhesp@upcmail.nl

TAFELTENNIS

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

TTV Hilversum

maandag 13.30-15.30 uur,

dinsdag 09.30-11.30 uur,

donderdag 09.30-11.30 en

13.30-15.30 uur (mannen en vrouwen),

en woensdag 09.30-11.30 uur

(alleen voor vrouwen)

Tafeltenniscentrum Hilversum

Vaartweg 52

€ 80 per jaar

Tom Schimmel

06-11 43 84 18

✉ tschimmel1952@kpnmail.nl

🌐 ttvhilversum.nl

Centrum

OEFEN- EN WANDELGROEP

Oefen- en wandelgroep voor iedereen
die graag wil gaan bewegen. De
groepslessen zijn op beginnersniveau
waarbij plezier in bewegen centraal
staat. Er wordt gewandeld in het
bos en tussendoor worden er
verschillende oefeningen gedaan.
Ook geschikt voor mensen met een
chronische aandoening.

woensdag 09.00-10.00 uur

Praktijk Oefentherapie Hilversum

Vaartweg 163c (ingang Corversbos)

€ 80 voor 10 lessen. Gratis proefles.

Ine Bakker

06-29 15 14 86

✉ inebakker@oefentherapiehilversum.nl

🌐 oefentherapiehilversum.nl



Hilversumse Meent

BADMINTON

Gezelligheid staat voorop bij deze
badminton-activiteit. Na het sporten
wordt nog een drankje gedronken
met elkaar.

Keizer Otto 55+

maandag 14.45-15.45 uur en

dinsdag 09.30-11.30 uur

Sporthal De Meent

De Meent 6

Pieti Donkers

✉ pieti@kpnmail.nl

🌐 keizerotto55plus.nl

BILJART

Vrije inloop om gebruik te maken van
de biljarttafel.

Stichting Hilversumse Meent /

Biljartclub de Poedelaars

dinsdag 13.30-17.00 uur en

woensdag 13.30-17.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

De Meent 5

Henk van Leest

✉ h.j.m.vanleest@chello.nl

🌐 [hilversumsemeent.nl/activiteiten/
clubs/biljart/](http://hilversumsemeent.nl/activiteiten/clubs/biljart/)

Hilversumse Meent

FELDENKRAIS

Feldenkrais richt zich op bewust- worden door bewegen. Het is klein- schalig en toegankelijk voor iedereen op eigen niveau.

Stichting Hilversumse Meent
maandag 13.30-14.30 uur en
woensdag 10.30-11.30 uur en
20.00-21.00 uur
Krekelmeent 98

Irene Wanner
06-21 92 28 55
✉ i.c.wanner@online.nl

FIT MET PIT

Verschillende dans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen.

Stichting Hilversumse Meent /
Fit met Pit
donderdag 20.30-21.30 uur
Wijkcentrum De Kruisdam
De Meent 5
€ 15 per maand
(periode september t/m mei)

Riek Willemsen
035-693 05 25 / 06-29 27 42 64
✉ riek.willemsen9@gmail.com
🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/ clubs/fit-met-pit/

FITGYM

Een bewegingsvorm die ondersteunt bij het soepel houden van het lichaam voor het dagelijkse bewegen.

Stichting Hilversumse Meent
maandag 10.30-11.30 uur
Wijkcentrum De Kruisdam (Gymzaal)
De Meent 5

Anouck Dingemans
06-21 36 39 18
✉ vreugd.anouck@gmail.com
🌐 vreugd.nu

HERENGYM

Herengym 60+
Stichting Hilversumse Meent
woensdag 10.15-11.15 uur
Sporthal De Meent
De Meent 6
4 euro per les
(inclusief kopje koffie na afloop)

Dirk Jan Bolhuis
06-10 27 48 30
✉ djkbolhuis@gmail.com

Hilversumse Meent

JAZZBALLET

De les bestaat uit een warming-up, daarna spierversterkende- en balansoefeningen en wordt afgesloten met danscombinaties.

Stichting Hilversumse Meent
donderdag 19.00-20.00 uur
Wijkcentrum De Kruisdam
(Spiegelzaal)

De Meent 5
Annemiek de Jong
✉ annemieketenuijl@hotmail.com
🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/ clubs/jazzballet/

KOERSBAL

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

Stichting Hilversumse Meent
dinsdag en vrijdag 10.00-12.30 uur
Wijkcentrum De Kruisdam
De Meent 5
€ 30 per jaar

Dhr. F. Barneveld
✉ filip@barneveld.nu
🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/ clubs/koersbal/

FITGYM

Gymoefeningen vanuit de stoel, waarbij de nadruk wordt gelegd op de beweeglijkheid en het sterker maken van de spieren.

donderdag 10.30-11.15 uur
Stichting Hilversumse Meent
Wijkcentrum De Kruisdam
De Meent 5

€ 4 per les
(inclusief kopje koffie na afloop)
Eline Guicherit
06-83 20 06 72
✉ buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl
🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/ buurtsportcoach/

PILATES

Een rustige maar intense vorm van bewegen met accent op buik en rug.

Stichting Hilversumse Meent
maandag 12.00-13.00 uur
Wijkcentrum De Kruisdam
(Spiegelzaal)
De Meent 5

Anouck Dingemans
06-21 36 39 18
✉ vreugd.anouck@gmail.com
🌐 vreugd.nu

Hilversumse Meent

RITMISCHE GYMNASTIEK 60+

Een combinatie van dans, van acrobatische bewegingen en van choreografie.

Stichting Hilversumse Meent

dinsdag 09.45-10.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

(Spiegelzaal)

De Meent 5

Wil Dekker

035-694 72 62

✉ wilendans@gmail.com

TAFELTENNIS

Gezelligheid staat voorop bij deze tafeltennis-activiteit. Na het sporten wordt nog een drankje gedronken met elkaar.

Keizer Otto 55+

woensdag 13.30-15.30 uur en

vrijdag 14.00-16.00 uur

Sporthal De Meent

De Meent 6

Pieti Donkers

✉ pieti@kpnmail.nl

🌐 keizerotto55plus.nl

TAI CHI

De les richt zich op het versterken van innerlijke kracht via een betere samenwerking van lichaam en geest d.m.v. oefeningen rondom houding, soepelheid, kracht, ontspanning en focus.

Stichting Hilversumse Meent

woensdag 11.45-12.45 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

(Spiegelzaal)

De Meent 5

Saskia Klijn

06-18 92 03 50

✉ saskiaklijn@gmail.com

🌐 hilversumsemeent.nl/nieuws/tai-chi-in-de-buitenlucht/

Hilversumse Meent

TENNIS

Balsport voor gezelligheid en competitie bij LTC De Meent.

Tennisvereniging LTC De Meent

voor dagen en tijden: zie website

LTC de Meent

Meerweg 65

Voor prijs: zie website

🌐 ltdemeent.nl

VOLKSDANS LAYLA

Volksdans combinaties uit de hele wereld op muziek.

Stichting Hilversumse Meent

maandag 09.30-11.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

(Spiegelzaal)

De Meent 5

Mvr. Van der Snoek

✉ dansgroeplayla@gmail.com

🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/clubs/dansgroep-layla/

VOLLEYBAL

Met plezier in bewegen op een ongedwongen manier het volleybalspel eigen maken.

Keizer Otto - Trivolley

woensdag 20.30-22.00 uur

Sporthal De Meent

De Meent 6

Voor prijs: neem contact op

Aad van Veelen

✉ secretariskotrivolley@gmail.com

🌐 ko-trivolley.nl

VOLLEYBAL

Speciaal voor 60+'ers wordt in de ochtend onder leiding van een trainer ontspannen gewerkt aan conditie, techniek en tactiek met afsluitend een wedstrijd.

Stichting Hilversumse Meent

woensdag 9.30-11.00 uur

Sporthal De Meent

De Meent 6

€ 105 per jaar. Twee gratis proeflessen.

Hein Steegmans

06-11 27 71 69

✉ volleybal-overdag@hilversumsemeent.nl

🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/clubs/volleybal/

Hilversumse Meent

WANDELEN

Een rolstoelvriendelijke wandeling door de buurt.

Stichting Hilversumse Meent

maandag 9.30-10.30 uur en

donderdag 9.30-10.15 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

De Meent 5

Gratis

Gerry Kalksma

06-28 15 70 63

✉ gerrykalksma@hotmail.com

YOGA

Yoga richt zich op lichaam en geest. Het verbetert de conditie door middel van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Iedere les wordt afgesloten met een lange ontspanningsoefening en is geschikt voor iedereen.

Stichting Hilversumse Meent

dinsdag 19.00-20.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

De Meent 5

Vera Sluijp

06-44 89 07 31

✉ verasluijp@xx.nl

🌐 hilversumsemeent.nl/activiteiten/overige-activiteiten/yoga/



Noordoost

FIETSCLUB

Fietstochten om de de mooiste plekjes van Hilversum en omgeving te ontdekken.

Team Sportservice

om de week op woensdag 10.00 -

12.15 uur (oneven weken)

Wijkcentrum Lopes Dias

Lopes Diaslaan 213

Gratis (koffie of thee onderweg voor eigen rekening)

Miranda Vernooij

06-45 75 05 09

✉ mvernooij@teamsportservice.nl

🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/voor-jou/60-plussers/

GALM BEWEEGGROEP

In deze les komen verschillende vormen van sport, bewegen en spel aan bod.

Plezier in het bewegen staat voorop.

Gymnastiek Turn Vereniging Hilversum
woensdagmiddag 14.30-15.30 uur

Donnerschool

Lopes Diaslaan 2

€ 39,40 per 2 maanden

✉ informatie@gtvh.nl

🌐 gtvh.nl

GOLF

Krijg de basisbeginselen van golf onder de knie met de cursus 'kennis-maken met golf'.

Golfschool Spandersbosch

dagelijks open

Spandersbosch Golfschool

Sportpark Crailoo 26

Voor prijs: zie website

035-685 55 99

✉ info@golfschoolspandersbosch.nl

🌐 golfschoolspandersbosch.nl

JEU DE BOULES

Jeu de Boules is een gezellige activiteit die buiten wordt gespeeld. Georganiseerd door de buurtsport-coach 60+ en gratis toegankelijk.

Team Sportservice

om de week op woensdag

10.30 -11.30 uur (even weken)

Achter Bonnikestraat nr. 80 (pleintje)

Gratis

Miranda Vernooij

06-45 75 05 09

✉ mvernooij@teamsportservice.nl

🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/voor-jou/60-plussers/

Noordoost

JEU DE BOULES EN KOERSBAL

Een wekelijkse gezellige wedstrijd Jeu de Boules of koersbal (bij slecht weer) met circa 15 personen en een winnaar aan het einde van het seizoen.

Korfbalvereniging Hilversum
maandag 19.15-21.30 uur
Korfbalvereniging Hilversum
Sportpark Crailoo 4
€ 30 per jaar

Berry Lam of Mariska Zwart
06-26 33 00 97 of 06-49 04 09 46
✉ voorzitter@kvhilversum.nl
🌐 kvhilversum.nl

SPORT EN BEWEGEN VOOR OUDEREN

In deze les wordt gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop.

dinsdag 13.00-14.00 uur en
14.30-15.30 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213
€ 105 voor 19 lessen

Miranda Vernooij
06-45 75 05 09
✉ mirandavernooij75@gmail.com

TENNIS

Balsport voor gezelligheid en competitie. Individueel of in teamverband.

TC Bosheim
dagelijks open
Tennis Club Bosheim
Plaggenweg 355

Voor prijs: neem contact op
✉ info@bosheim.nl
🌐 bosheim.nl

WANDELEN

Wandelen in een gemengde groep.

Team Sportservice
maandag 13.00-14.00 uur en
donderdag 13.00-14.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213
Gratis

Miranda Vernooij
06-45 75 05 09
✉ mvernooij@teamsportservice.nl
🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/
project/buurtssportcoaches-wandel-
en-hilversum/

Noordoost

WANDELEN

Wandelen in een damesgroep.

Team Sportservice
dinsdag 10.15-11.15 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213
Gratis

Miranda Vernooij
06-45 75 05 09
✉ mvernooij@teamsportservice.nl
🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/
project/buurtssportcoaches-wandel-
en-hilversum/

WANDELEN

(ROLLATORVRIENDELIJK)

Wandelen in een rustig tempo
(stok en rollatorvriendelijk).

Team Sportservice
vrijdag 14.00-15.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213
Gratis

Miranda Vernooij
06-45 75 05 09
✉ mvernooij@teamsportservice.nl
🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/
project/buurtssportcoaches-wandel-
en-hilversum/

ZITTENDFIT

Gymoefeningen vanuit de stoel waar-
bij de nadruk wordt gelegd op de
beweeglijkheid en het sterker maken
van de spieren. Met aansluitend een
kopje koffie.

Team Sportservice
woensdag 13.00-14.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias
Lopes Diaslaan 213

Miranda Vernooij
06-45 75 05 09
✉ mvernooij@teamsportservice.nl
🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/
voor-jou/60-plussers/

Oost

FITNESS

Onder begeleiding sporten op diverse apparaten in het Goois Medisch BewegingsCentrum.

King Arthur Groep

dinsdag 13.30-15.00 uur

Goois Medisch BewegingsCentrum
Larenseweg 159

WMO/WLZ indicatie begeleiding

Mylene Hohle

06-37 00 97 07

✉ info@kingarthurgroep.nl

🌐 kingarthurgroep.nl

FITNESS 60+

Oefeningen met moderne fitness apparatuur onder leiding van een fysiotherapeute, die rekening houdt met eventuele beperkingen.

Centrum voor Fysiotherapie

maandag 16.00-18.00 uur en

vrijdag 18.00-19.00 uur

Goois Medisch BewegingsCentrum
Larenseweg 159

€ 115 per 3 maanden (1 les per week)

Nicole van Groeningen

035-685 60 08

✉ info@fysiovangroeningen.nl

🌐 fysiovangroeningen.nl

KOERSBAL

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

dinsdag 9.30-12.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71

€ 27 per half jaar

Jan van Vliet

035-685 75 30

KOERSBAL

VOOR BEGINNERS

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

maandag 15.00-17.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71

€ 1 per keer

Marleen & Eddy Visser

06-16 89 25 11

Oost

SENIOREN FITNESS

Fitness op maat voor senioren onder begeleiding van een deskundige. Trainen op eigen tempo en niveau om blessures tegen te gaan en fitheid en weerstand te verbeteren.

Van Hellemond Sport

voor dagen en tijden: neem contact op
Van Hellemond Sport Hilversum Centrum

Jan van der Heijdenstraat 174

Voor prijs: neem contact op

Deborah Pel

35-621 73 59

✉ info@hellemond.nl

🌐 hellemond.nl

SENIORENFIT

Seniorenfit is een les waarbij gewerkt wordt aan lichamelijk welzijn met gerichte oefeningen voor spieren en gewrichten.

vrijdag 09.30-11.30 uur

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71

Riet van Engelen

06-24 13 71 44

✉ mc.van.engelen@hetnet.nl

SENIORENFIT

Gymles voor senioren, waarbij samen gewerkt wordt aan fitheid, reactie, coördinatie en souplesse. Iedere week is anders en intensiteit wordt aangepast aan de groep.

vrijdag 9.30-11.30

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 7

€ 49 voor 10 lessen.

Riet van Engelen

06-24 13 71 44

✉ mc.van.engelen@hetnet.nl

STOELFIT

Onder begeleiding van een coach worden makkelijk te volgen oefeningen gedaan voor meer balans, kracht en souplesse. De oefeningen mogen mee naar huis zodat ook thuis geoefend kan worden.

Team Sportservice

donderdag 13.30-14.30 uur

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71

Aranka Windmeijer

06-30 17 61 74

✉ awindmeijer@teamsportservice.nl

🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/voor-jou/60-plussers/

Oost

STOELFIT

Onder begeleiding van een coach worden makkelijk te volgen oefeningen gedaan voor meer balans, kracht en souplesse. De oefeningen mogen mee naar huis zodat ook thuis geoefend kan worden.

Team Sportservice
dinsdag 10.00-11.00
Buurthuis De Geus
Geuzenweg 84
Aranka Windmeijer
06-30 17 61 74

✉ awindmeijer@teamsportservice.nl
🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/voor-jou/60-plussers/

VOLKSDANSEN / INTERNATIONALE DANS

Volksdans combinaties uit de hele wereld op muziek.
maandag 13.30-14.30 uur
(van september tot mei)
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71
€ 140 voor 33 lessen

Ria Burgwal
✉ riaburgwal@xmsnet.nl

WANDELEN

Wandelgroep voor mensen die leven met kanker, naasten en nabestaanden.

Viore Centrum
dinsdag 11.00-12.30 uur
Viore Centrum
Oosterengweg 44
Gratis

Judith Rutten
035-683 46 20
✉ aanmelden@viore.org
🌐 viore.org

WANDELEN (STOK EN ROLLATORVRIENDELIJK)

Wandelen in rustig tempo
(stok en rollatorvriendelijk)

Versa Welzijn
dinsdag 9.30-11.00 en
zaterdag 10.00 - 11.00 uur
Wijkcentrum
St. Joseph
Minckelersstraat 71
Gratis

Leila Aboujid
06-13 49 53 46
✉ laboujid@versawelzijn.nl
🌐 versawelzijn.nl

Oost

YOGA

Eenvoudige oefeningen om soepel, ontspannen en sterk te worden. Lenigheid is geen voorwaarde, yoga kan door iedereen beoefend worden.
maandag 19.45-21.15 uur
Buurthuis De Geus
Geuzenweg 84
€ 120 voor een strippenkaart met 10 lessen.

Gratis proefles.
Lies Holtrop
06-51 64 90 47

✉ liesholtrop@xs4all.nl
🌐 satiyoga.nl

FYSIOGYM

Gezellig en veilig werken aan conditie en spierkracht van het hele lichaam. De les bestaat uit warming-up, kracht, conditie en ontspanning.
maandag 10.45-11.45 uur
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71
€ 82,50 per half jaar
Majanka vd Barselaar
06-55 17 65 26
✉ majankazwangerfit@hotmail.com

SPORTIEF WANDELEN

Sportief wandelen voor 60+
vrijdag 13.15-14.45 uur
Orionlaan ingang heide
€ 17,50 per maand / € 52,50 per kwartaal (2 proeflessen gratis)
Riet van Engelen
06-24 13 71 44

✉ mc.van.engelen@hetnet.nl

WANDELEN

Gezond wandelen in de wijk.
Versa Welzijn
dinsdag 13.,30-14.00
Wijkcentrum St. Joseph
Minckelersstraat 71
Gratis

Tukkie Tuk
06-13786776
✉ ttuk@versawelzijn.nl
🌐 versawelzijn.nl

Zuid

CONDITIEFIT LESSEN / OEFENTHERAPIE

Een actieve groep waarbij gezellig en verantwoord bewegen op eigen niveau voorop staat. Tijdens de groepslessen wordt gewerkt aan kracht, conditie, coördinatie, lenigheid en ontspanning.

Oefentherapie Lopes Dias
maandag 20.40-21.40 uur
Gymzaal Elckerlycschool
Van Hogendorplaan 1A

Voor prijs: neem contact op
Julie Tol

06-57 46 19 46
✉ oefentherapielopesdias@gmail.com
🌐 oefentherapielopesdias.nl

FYSIOGYM

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

maandag 10.45-11.45 uur
Het Oude Badhuis
Egelantierstraat 194F
€ 82,50 per half jaar
Majanka vd Barselaar
06-55 17 65 26
✉ majankazwangerfit@hotmail.com

Zuid

NORDIC WALKING

Nordic walking voor 60+
dinsdag 13.00-14.15 uur en
woensdag 9.30-10.30 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet
Zoutmanlaan 5
€ 64,00 per kwartaal (dinsdag)
en 10 lessen voor € 45 (woensdag).
Twee gratis proeflessen.
Riet van Engelen
06-24 13 71 44
✉ mc.van.engelen@hetnet.nl

SANTHOSA YOGA

Bij deze vorm van yoga staat tevredenheid centraal. De essentie van de lessen is dan ook: wees tevreden, ontspannen en vriendelijk voor uzelf.
vrijdag 09.15-10.15 en 10.45-11.45 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet
Zoutmanlaan 3
€ 160 voor 20 lessen
Pauline Kranenburg
035-525 86 46 / 06-12 40 28 80
✉ paulinek@ziggo.nl

SENIOREN FITNESS

Fitness op maat voor senioren onder begeleiding van een deskundige. Trainen op eigen tempo en niveau om blessures tegen te gaan en fitheid en weerstand te verbeteren.
Van Hellemond Sport
voor dagen en tijden: neem contact op
Van Hellemond Sport Hilversum
Johan de Wittstraat 40
Voor prijs: neem contact op
Deborah Pel
035-621 73 59
✉ info@hellemond.nl
🌐 hellemond.nl

SPORT EN SPEL

Gymles van een vakdocent bewegingsonderwijs met als doel fysieke én cognitieve fitness voor een volledige training van lichaam en geest.
Deelnemersleeftijd vanaf 65 jaar.
dinsdag 15.00-16.00 uur
Sporthal Eikenrode
Laan van Eikenrode 49
€ 85 voor 15 lessen
Mart Stijvers
035-621 93 53
✉ martstijvers90@gmail.com

Zuid



SPORTIEF WANDELEN

Sportief wandelen voor 60+
donderdag 9.30-10.45 uur
Hoek Kolhornseweg - Hilvertsweg
€ 17,50 per maand / € 52,50 per kwartaal.

Twee proeflessen gratis.

Riet van Engelen

06-24 13 71 44

✉ mc.van.engelen@hetnet.nl



TACOYO

Een afwisselende intervaltraining op muziek waarbij lichaam en geest worden aangesproken

Tacoyo

dinsdag 19.00-20.00 en 20.15-21.15 uur en donderdag 19.00-20.00 uur

Wilhelminaschool

Gijsbrecht van Amstelstraat 4

€10 per losse les / €90 voor 10 lessen (strippenkaart).

Gratis proefles.

Edith Mijnhout

✉ mijnhout@zonnet.nl

🌐 tacoyo.nl/hilversum



TAI CHI

De les Tai Chi richt zich op het versterken van innerlijke kracht via een betere samenwerking tussen lichaam en geest met oefeningen voor houding, soepelheid, kracht, ontspanning en focus.

Human-Potential

maandag 10.00-11.00 uur, dinsdag 10.30-11.30 uur, donderdag 19.30-20.30 uur en vrijdag 10.00-11.00 uur

Gymzaal Paulusschool of sportveld

Roland Holst College

Irisstraat 2 of buiten (bij kruispunt Schuttersweg en Sterrelaan onder de tunnel rechtsaf naar het veld)

€ 100 voor 10 lessen

06-29 28 29 85

✉ taichi.hilversum@human-potential.nl



TRIMGROEP

HILVERSUM-ZUID

Clubje actieve 60-plussers, die wekelijks vanuit de gymzaal van de voormalige Savornin Lohmanschool de hei opgaat om te trimmen, rek- en strekoefeningen en balspellen te doen. Bij regen wordt er verplaatst naar de gymzaal.

Trimgroep Hilversum-Zuid

zaterdag 9.00-10.15 uur

Alberdingk Thijm College (ATC)

Van Ghentlaan 51

€15 per jaar (€2,50 per keer)

Hubert de Wind

✉ hdewind@gmail.com

🌐 trimgroepphilversumzuid.blogspot.com

Zuid



WANDELEN

Een maandelijkse wandeling op vrijdag voor beweging in hoofd en lijf.

Holistisch Coach Bianca

maandelijks op vrijdag 09.00-10.00 uur

Landgoed Zonnestraal

Brasserie Loosdrechtse bos 7

Gratis

Bianca Rutten

06-41 39 95 57

✉ info@holistischcoachbianca.nl

🌐 holistischcoachbianca.nl



WANDELEN

Maandelijkse wandelingen voor ervaren wandelaars van 2 uur of meer.

Senver

maandelijks

Verschillende vertrekpunten

Gratis

Theo Veldkamp

06-46 05 43 13

✉ theoveldkamp@yahoo.com

🌐 sen-ver.nl/wandelingen-zelf/



YOGA

Yoga richt zich op lichaam en geest. Het verbetert de conditie door middel van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Iedere les wordt afgesloten met een lange ontspanningsoefening en is geschikt voor iedereen.

Soepel & Gezond

woensdag 09.30-10.30 uur en 10.45-11.45 uur

Marjoleins Dancestudio

Melis Stokelaan 6

woensdag 18.00-19.00 uur

Wijkcentrum De Zoutkeet

Zoutmanlaan 3

€ 44 per maand

Mirjam de Boer

06-57 31 47 74

✉ info@soepelengezond.nl

🌐 soepelengezond.nl

Zuid

BODYFIT 65+

Conditieles voor senioren die fit, krachtig en soepel willen blijven. Met cardio, spierversterkende en ontspanningsoefeningen.

donderdag 13.45-14.45 uur

Wijkcentrum De Zoutkeet

Zoutmanlaan 3

€ 75 voor 15 lessen.

Proefles is gratis.

Riet van Engelen

06-24 13 71 44

✉ mc.van.engelen@hetnet.nl

DUOFIETS

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

HilverZorg

dag en tijd in overleg

De Elegantie

Egelantierstraat 164

Gebruikers betalen een kleine bijdrage

Gabie van der Klein

035-760 94 03

✉ gg.vander.klein@hilverzorg.nl

MBVO GYMNASTIEK

Gymles voor senioren, waarbij samen gewerkt wordt aan fitheid, reactie, coördinatie en souplesse. Iedere week is anders en intensiteit wordt aangepast aan de groep.

dinsdag 9.45-10.45 uur

Beatrix Gebouw

Neuweg 357

€ 49 voor 10 lessen.

Riet van Engelen

06-24 13 71 44

✉ mc.van.engelen@hetnet.nl

WANDELEN

Gezellig en rustig wandelen met koffie drinken na afloop.

GNW Hilversum

maandag 10.00-11.15 uur

Landgoed Zonnestraal

Brasserie Loosdrechtse bos 7

Gratis

GNW Hilversum

✉ hilversum@gezondnatuurwandelen.nl

🌐 gezondnatuurwandelen.nl

Zuid

WANDELEN

Toegankelijke wandeling waarbij iedereen welkom is.

Senver

woensdag 14.00-15.00 uur

Zonnestraal, onder de grote klok

Loosdrechtsbos 17

Gratis

Theo Veldkamp

06-46 05 43 13

✉ theoveldkamp@yahoo.com

🌐 www.sen-ver.nl/wandelingen-zelf/

BODYFIT

Een toegankelijke sportles voor dames vanaf 60 jaar. De les bestaat uit een warming-up gevolgd door een lichte cardiotraining op muziek. Afwisselend, zowel staand als zittend, worden spierversterkende oefeningen, balansoefeningen en stretching gedaan.

maandag 08.45-09.45 uur

(periode september tot december en januari tot mei)

Wijkcentrum De Zoutkeet

Zoutmanlaan 3

€ 5 per keer

Margo van der Velden

06-38 43 11 39

✉ vanderveldenmargo@yahoo.com

Zuidoost

FIT20 KRACHTTRAINING

Een 20 minuten durende krachttraining onder begeleiding van een gecertificeerde coach voor maximaal 2 personen tegelijk per 20 minuten.

maandag t/m vrijdag 8.00-20.00 uur

Fit20 Hilversum

Marathon 11

€ 72 per maand

J.Koetsier

035-773 29 39

✉ Hilversum@fit20.nl

🌐 fit20hilversum.nl

NORDIC WALKING

Sportief Nordic walking voor 60+

Senver

woensdag 14:30-15:45 uur

Kiosk Egelshoek / La Place

Noordweg 52 (zomer) /

Westerheide 2, Laren (winter)

Agnes Schopmann

06-46 57 83 52

🌐 sen-ver.nl/nordic-walking

Zuidoost

SPORTTIME

Looptrainingen, matoefeningen en circuitjes, gecombineerd met verschillende bal- en behendigheidssporten. Iedere week is er een andere training.

SportTime
donderdag 19.30-21.00 uur
Alberdingk Thijm College (ATC)
Laapersveld 9
€ 160 per jaar
Joke Verrij
035-683 31 91 / 06-16 79 87 42
✉ joke@verrij.demon.nl
🌐 sporttimehilversum.nl

WANDELEN

De Carolusgroep biedt sportief wandelen voor personen van 65 tot 90 jaar onder het motto 'Carolus blijft bewegen'.

dinsdag 9.00-10.30 uur en zaterdag
9.00-10.30 uur
Clubhuis GACH (dinsdag) en
Cronebos (zaterdag)
Arena 103
Ab Hermesen
🌐 gach.nl/trainingen/sportief-wandelen

Zuidwest

CONDITIETRaining / FITNESS VOOR 60+

Loopvormen en spierversterkende oefeningen, balspel en badminton.
dinsdag 14.00-15.00 en 15.00-16.00 uur (van september t/m april)
Sporthal Kerkelanden
Franciscusweg 6a
€ 120 per seizoen
Wieke Broeders
035-623 40 06 of 06-53 54 80 68
✉ wieke.broeders@planet.nl

FITNESS VOOR OUDEREN

Een training voor ouderen om in conditie te blijven. Geheel in eigen tempo en onder deskundige begeleiding.
maandag t/m vrijdag 14.00-16.00 uur (op afspraak)
Fitwell Fysiotherapie Hilversum
Franciscusweg 137
€ 60,00 voor 10 lessen
035-621 52 79
✉ info@fitwell.nl
🌐 fitwell.nl

Zuidwest

DE DERDE HELFT

Verschillende activiteiten in de kantine (klaverjassen, sjoelen, tafeltennis of keezen) of op het kleine veld (Walking Football). De Derde Helft is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds en de Vriendenloterij met als doel van de sportkantine een plek te maken waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten voor (sport)activiteiten en gezelligheid.
woensdag 14.00-16.00 uur (vanaf 1 november 2022)
SV Olympia
Kininelaantje 11
Joep Lochtenberg
06-23 22 94 13
✉ joeplochtenberg@gmail.com

FITNESS VOOR OUDEREN

Een training voor ouderen om in conditie te blijven. Geheel in eigen tempo en onder deskundige begeleiding.
maandag t/m donderdag 8.00-20.00 uur en vrijdag 08.00-17.00 uur (op afspraak)
Fitwell Fysiotherapie Hilversum
Kapittelweg 451
€ 80,00 voor 10 lessen
(fitness onder begeleiding) / €100 per kwartaal (zelfstandig trainen)
035-621 52 79
✉ info@fitwell.nl
🌐 fitwell.nl

FYSIOFITNESS

Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut gespecialiseerd in ouderenzorg.
dinsdag 10.00-11.00 en 11.00-12.00 uur,
donderdag 10.00-11.00 uur, vrijdag
10.00-11.00 en 11.00-12.00 uur
Sportrevalidatie Hilversum
Zeverijnstraat 6
€ 43,50 per maand
(voor 1 keer per week)
Wouter Koetsier
035-621 78 16
✉ info@sportrevalidatie-hilversum.nl
🌐 sportrevalidatie-hilversum.nl/specialisaties/fyiofitness-60.html

GOLF

Ervaren wat golf is met groepslessen voor de beginnende golfers.
dagelijks open
Gooise Golfclub
't Jagerspaadje 24
Voor prijs: zie website
M. Geijtenbeek
06-53 17 03 29
✉ secretariaat@gooisegolfclub.nl
🌐 gooisegolfclub.nl

Zuidwest

PÉTANQUE / JEU DE BOULES

Toegankelijke, sociale, betaalbare sport die het hele jaar door gespeeld kan worden.

Pétanque Club De Gooiers

dinsdag en donderdag 9.00-12.00 uur en 19.00-23.00 uur, woensdag en zaterdag 13.00-17.00 uur en zondag 14.00-17.00 uur

Sportpark Loosdrecht

't Jagerspaadje 34

€ 90 per jaar

Kimberley Dunki Jacobs

06-54 21 20 15

✉ secretariaat@degooiers.com

🌐 degooiers.com

TENNIS

Tennissen met een jaarlidmaatschap voor senioren op één van de gravelbanen bij HLTC Gooiland.

HLTC Gooiland

dagelijks open 8.00-23.00 uur

HLTC Gooiland

Oostereind 96

€ 220 per jaar

035-685 74 84

✉ ledenadministratie@hltcgooiland.nl

🌐 hltcgooiland.nl

TENNIS (EN PADEL)

T.V. de Rading biedt onder andere Senioren Toss, dubbels en soms wordt er met 5 of 6 personen per baan gespeeld. Er wordt ook samen koffie gedronken.

T.V. de Rading

maandag, woensdag en vrijdag

9.30-11.30 uur

Tennispark de Rading

t Jagerspaadje 22

€ 225 per jaar / € 100 per winter (november t/m maart).

Gratis proefles.

Berry Ruijter

06-21 50 37 37

✉ info@derading.nl

🌐 derading.nl

Zuidwest

YOGA

Yoga draagt bij aan goede gezondheid, een betere balans tussen lichaam en geest, nieuwe energie en rust.

dinsdag 9.30-10.30 en 10.45-11.45 uur,

woensdag 9.30-10.30 en 10.45-11.45 uur

Wijkcentrum de Koepel

Kapittelweg 399A

€ 220 voor 30 lessen

Noor Helweg

035-624 95 70

✉ noorhelweg@gmail.com

WANDELEN (STOK EN ROLLATORVRIENDELIJK)

Wandelen in een rustig tempo (stok en rollatorvriendelijk)

Team Sportservice

donderdag 10.15-11.15 uur

Wijkcentrum De Koepel

Kapittelweg 399A

Gratis

Miranda Vernooij

06-45 75 05 09

✉ mvernooij@teamsportservice.nl

🌐 jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/buurtssportcoaches-wandelen-hilversum/

Overige beweegactiviteiten in en om Hilversum

AQUAFIT SENIOREN

Een les waarbij gewerkt wordt aan lichamelijk welzijn met gerichte oefeningen voor spieren en gewrichten in het therapiebad (32 graden).

Sportfondsen Gooise Meren voor dagen en tijden: zie website Sportcentrum De Zandzee Struikheiweg 14, Bussum

Voor prijs: zie website

035-693 35 54

✉ info.dezandzee@sportfondsen.nl
🌐 dezandzee.nl/activiteiten/aquafit-senioren/

FIETSTOCHTEN

Fietstochten van begin mei tot eind september door 't Gooi en omstreken. Tijdens de tochten vertelt de gids verhalen aan de hand van het thema van dat moment.

Fietsgilde 't Gooi voor dagen en tijden: zie website

Gooi en omstreken

Regio Gooi en omstreken

€ 3 per deelnemer

Ans van Strien

✉ secretarisfietsgilde@gmail.com

🌐 fietsgilde.nl

HARDLOPEN EN

START-TO-RUN

Met verschillende niveau-groepen is er van beginnende jogger tot meer getrainde hardloper altijd wel een loopgroep waarbij men zich kan aansluiten. De nadruk in deze groepen ligt op het opbouwen en onderhouden van de conditie.

Tempo Atletiekvereniging voor dagen en tijden: zie website Sportpark Zuid

Voormeulenweg 24c, Bussum

Voor prijs: zie website

(Recreant of Introductielidmaatschap). Twee gratis proeflessen.

✉ info@avtempo.nl

🌐 avtempo.nl

OLDSTARS SPORT

Sporten voor alle senioren (55+) met weinig lichamelijke inspanning, maar ook voor voormalig hardlopers en wandelaars die blessuregevoelig zijn.

Tempo Atletiekvereniging

woensdag 9.30-11.00 uur

Sportpark Zuid

Voormeulenweg 24c, Bussum

Voor prijs: zie website

(Recreant of Introductielidmaatschap). Twee gratis proeflessen.

✉ oldstars@avtempo.nl

🌐 oldstarstempo.nl

Overige beweegactiviteiten in en om Hilversum

RIKSJA

Niet meer zelf kunnen fietsen en toch het echte fietsgevoel ervaren? Ervaren vrijwilligers besturen de riksja en kennen alle mooie weggetjes in de buurt.

Fietsen Alle Jaren Hilversum

dag en tijd in overleg

Gratis (vrijwillige bijdrage welkom)

✉ hilversum@fietsenallejaren.nl

🌐 fietsenallejaren.nl

RUNNING BLIND

Running Blind Tempo biedt mensen met een visuele beperking de gelegenheid om (meer) te bewegen door (hard) te lopen, samen met een buddy.

Tempo Atletiekvereniging

zondag 09.30-11.00 uur

Sportpark Zuid

Voormeulenweg 24c, Bussum

Voor prijs: zie website

(Recreant of Introductielidmaatschap).

Twee gratis proeflessen.

✉ runningblind@avtempo.nl

🌐 avtempo.nl

SPORTIEF WANDELEN

Circa anderhalf uur stevig wandelen in de buitenlucht, in groepsverband onder leiding van een ervaren trainer.

Tijdens de training wordt sportief wandelen afgewisseld met oefeningen ter verbetering van algehele spierkracht, core-stability, lenigheid en coördinatie.

Tempo Atletiekvereniging

zaterdag 9.00-11.00 en

woensdag 19.30-21.00 uur

Sportpark Zuid

Voormeulenweg 24c, Bussum

Voor prijs: zie website

(Recreant of Introductielidmaatschap).

Twee gratis proeflessen.

✉ sportiefwandelen@avtempo.nl

🌐 avtempo.nl

Overige beweegactiviteiten in en om Hilversum

WANDELCHALLENGE

HILVERSUM

Wandelen in groepsverband vanaf verschillende locaties in Hilversum. Voor iedereen die wil werken aan een gezonde leefstijl en wil genieten van de mooie natuur.

Nationale Diabetes Challenge
maandagavond vanaf begin mei

Wisselende locaties

Gratis

Diek Scholten

 [nationale diabetes challenge.nl/](https://nationale diabetes challenge.nl/wandelchallengehilversum)

wandelchallengehilversum

WANDELEN

Gezellige damesgroep die stevig doorwandelt. Mannen zijn ook welkom.

dinsdag 10.00-12.00 uur

Bussum - Heidezicht

Tunneltje Centuurbaan

Gratis

Patricia Schilte

06-28 64 18 48 (whatsapp)

 hoipatricia@hotmail.com

LEEFSTIJLLOKETTEN HILVERSUM

Wilt u werken aan een gezondere leefstijl? Kom dan langs bij één van de Leefstijlloketten in Hilversum voor een gratis adviesgesprek met de buurtsportcoach Gezonde Leefstijl.

Leefstijlloket Hilversum Zuid / Zuidwest

Medisch Centrum Nieuw Zuid

Diependaalselaan 337A

1215 KG Hilversum

Leefstijlloket Hilversum Oost

Wijkcentrum St. Joseph

Minckelersstraat 71

1223 LD Hilversum

Inloopsprekuren

Maandagavond 19.00-21.00 uur

Woensdagochtend 9.00-11.00 uur

Inloopsprekuren

Maandagochtend 9.00-11.00 uur

Woensdagavond 19.00-21.00 uur





Team Sportservice 'T Gooi
Witboom 1
4131 PL Vianen

hetgooi@teamsportservice.nl
www.teamsportservice.nl/gooi

