



Sport- en bewegwijzer
Aangepast Sporten

't Gooi 2023

Voorwoord

Voor je ligt de Sport- en Bewegwijzer 2023 van de regio 't Gooi. Hierin vind je een overzicht van de mogelijkheden op het gebied van aangepast sporten in de gemeenten Laren, Eemnes, Blaricum, Hilversum, Gooise Meren en Wijdmeren. De informatie is gesorteerd op gemeente en vervolgens op sport. Het kan natuurlijk zijn dat aanbod verandert. Het overzicht op www.unieksporten.nl wordt regelmatig bijgewerkt, dus de meest actuele versie vind je daar.

Team Sportservice 't Gooi



Deze Sport- en Bewegwijzer is samengesteld door Team Sportservice 't Gooi. Wij houden ons bezig met de maatschappelijke inzet van sport en bewegen. In beweging zijn, brengt positieve effecten met zich mee op het vlak van plezier, mentale en fysieke gezondheid en het bieden van een sociaal netwerk. Ons doel is écht ieder mens – en daarmee de maatschappij – daarvan maximaal te laten profiteren. Om dat te kunnen doen, geven we onder andere advies over de mogelijkheden voor aangepast sporten en brengen we aanbieders en mensen met wensen op het gebied van bewegen samen. Meer informatie over wat we doen, vind je op www.teamsportservice.nl/gooi

Hulp of sportadvies nodig?

Voor advies over aanbod, regelingen en mogelijkheden op het gebied van aangepast sporten kun je terecht bij de regiocoördinator aangepast sporten. Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen en mogelijkheden? Schrijf je dan in voor onze digitale nieuwsbrief via www.teamsportservice.nl/gooi

Uniek Sporten



Uniek Sporten is een online sportcommunity voor aangepast sporten en hét platform voor sporten met een beperking in Nederland. Op de app en de website van Uniek Sporten vind je een overzicht van het landelijk aanbod van gehandicaptensport. De wens om zo dicht mogelijk in de buurt de juiste sport te vinden, wordt vervuld door de mogelijkheid om regionaal naar sportaanbod te zoeken.

Waarom bewegen?

Bewegen is belangrijk voor iedereen. Je wordt gezonder, voelt je fitter en doet sociale contacten op. Maar het is vooral heel erg leuk! Voor iedereen is wel een geschikte activiteit te vinden op zijn of haar eigen niveau. Staat wat je zoekt niet in dit overzicht of op de website van Uniek Sporten? Neem dan contact op met onze regiocoördinator aangepast sporten. Zij gaat samen met je op zoek naar de mogelijkheden.

Welke activiteit past bij jou?

Bij elke activiteit staan iconen om aan te geven op welke beperking de activiteit is aangepast. Daarnaast zijn er blokjes toegevoegd voor de (globale) leeftijds-categorieën. Heb je interesse in een activiteit maar staat 'jouw' icoon er niet bij? Dat betekent niet dat meedoen geen optie is. Neem gerust contact op met de aanbieder om te kijken wat er mogelijk is. Komen jullie niet tot een goede oplossing, dan dan kan onze regiocoördinator aangepast sporten altijd nog meedenken.

Betekenis symbolen

-  voor mensen met een lichamelijke beperking*
-  voor mensen met een visuele beperking
-  voor mensen met een auditieve beperking
-  voor mensen met een chronische aandoening
-  voor mensen met een verstandelijke beperking
-  voor mensen met psychische klachten
-  voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel
-  voor mensen met een meervoudige beperking
-  voor mensen met een autismespectrumstoornis/gedragsproblematiek
-  geschikt voor kinderen
-  geschikt voor jongeren
-  geschikt voor volwassenen
-  geschikt voor senioren

Inhoud

BLARICUM

Turnen 7

EEMNES

Basketbal 9
Boksen en kickboksen 9
Bootcamp 9
Dansen 10
Fietsen 10
Fitness 10
Hardlopen of wandelen 11
Sport, spel en bewegen 11
Weerbaarheidstraining 11
Wielrennen 12

GOOISE MEREN

Bewegen voor ouderen 14
Boccia 14
Fitness 14
Hydrotherapie 15
Medisch fitness 15
Nordic Walking 16
Paardensport 16
Roeien 16
Sport, spel en bewegen 17
Voetbal 17
Zwemles 18
Zwemmen 18-19

HILVERSUM

Atletiek 21
Badminton 21
Boksen 21
Bootcamp 22
Dansen 22
Fietsen 22
Fitness 23-25
Hardlopen en wandelen 25
Jeu de boules 25
Judo 26
Karate 27
Kickboxing 27
Medisch fitness 28
Nordic Walking 29
Pilates 29
Roeien 30
Spinning 30
Sport, spel en bewegen 30
Stoelyoga 31
Tennis 31
Voetbal 32
Weerbaarheidstraining 32
Wielrennen 33
Yoga 33-34
Zwemles 34

LAREN

Hockey 35
Tafeltennis 36
Turnen 36
Yoga 37

WIJDEMEREN

Badminton 39
Fitness 39
Golf 40
Handboogschieten 40
Honkbal 40
Jeu de boules 41
Kanovaren 41
Sport, spel en bewegen 41
Surfen 42
Waterskiën 42
Zeilen 42-43



Samen kijken naar de mogelijkheden voor jou!

Je aanspreekpunt voor regio 't Gooi is regiocoördinator Biko Blommestein.
Heb je advies nodig, bel of mail dan:
E bblommestein@teamsportservice.nl
T 06-33 19 85 10

BLARICUM

FINANCIËLE REGELINGEN

De gemeente Blaricum kent twee regelingen voor gezinnen met een laag inkomen: het Jeugdfonds Sport & Cultuur en de Meedoen HBEL regeling.

Kinderen en jongeren tot 18 jaar

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur

Kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is, kunnen gebruik maken van Jeugdfonds Sport & Cultuur. Het Jeugdfonds betaalt de contributie/het lesgeld voor bijvoorbeeld een sportclub. Kijk op www.jeugdfondssportencultuur.nl voor meer informatie.

De Meedoen HBEL regeling

Deze regeling maakt het mogelijk dat kinderen uit gezinnen waar weinig geld te besteden is, ook kunnen sporten, meedoen aan uitjes met school of culturele activiteiten. Meer informatie is te vinden op www.meedoenhbel.nl.

Neem voor vragen en de meest actuele regelingen contact op met de regiocoördinator aangepast sporten of direct met de gemeente.



TURNEN

Aanbieder	Gymnastiekvereniging Vlugheid en Kracht
Locatie	Gymzaal Blaricumse Basisscholen, Eemnesserweg 1, Blaricum
Dag en tijd	Maandag 15.30-19.30 uur
Contact	Mevr. N. Wevers
E-mail	nathalie.wevers@gmail.com
Website	www.vlugheidenkracht.com
Extra informatie	4 opeenvolgende groepen

EEMNES

FINANCIËLE REGELING

De gemeente Eemnes kent drie regelingen voor gezinnen met een laag inkomen: het Jeugdfonds Sport & Cultuur, de Meedoen HBEL regeling en het Volwassenenfonds.

Kinderen en jongeren tot 18 jaar

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur

Kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is, kunnen gebruik maken van het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Het Jeugdfonds betaalt de contributie/het lesgeld voor bijvoorbeeld een sportclub. Kijk op www.jeugdfondssportencultuur.nl voor meer informatie.

De Meedoen HBEL regeling

Deze regeling maakt het mogelijk dat kinderen uit gezinnen waar weinig geld te besteden is, ook kunnen sporten, meedoen aan uitjes met school of culturele activiteiten. Meer informatie is te vinden op www.meedoenhbel.nl.

Volwassenen vanaf 18 jaar

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Volwassenen vanaf 18 jaar, die leven rond het bestaansminimum, kunnen gebruik maken van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Het Volwassenenfonds zorgt ervoor dat het lesgeld en/of materialen worden betaald. Zie www.volwassenenfonds.nl voor meer informatie.

Neem voor vragen en de meest actuele regelingen contact op met de regiocoördinator aangepast sporten of direct met de gemeente.

BASKETBAL

Aanbieder	Basketbalvereniging Eem'78
Locatie	Huis van Eemnes, Noordersingel 4, Eemnes
Dag en tijd	Dinsdag 19.00-20.00 uur
Contact	Hans Kuipers
Telefoon	06-50610276
E-mail	secretaris@eem78.nl
Website	www.eem78.nl



BOKSEN EN KICKBOKSEN

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl



BOOTCAMP

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl



DANSEN

Aanbieder	Stichting Danscompagnie Eemnes
Locatie	Huis van Eemnes, Noordersingel 4, Eemnes
Dag en tijd	Maandag 18.30-19.30 uur
Contact	Jamie-Dee van den Oudenrijn
Telefoon	06-57097504
E-mail	info@danscompagnie.nl
Website	www.danscompagnie.nl

**FIETSEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**FITNESS**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**HARDLOPEN OF WANDELEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**WEERBAARHEIDSTRAINING**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl



WIELRENNEN

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**GOOISE MEREN****FINANCIËLE REGELING**

Gemeente Gooise Meren heeft voor kinderen en jongeren uit gezinnen, die minder te besteden hebben en voor volwassenen die minder te besteden hebben, twee regelingen: het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het DOE-budget.

KINDEREN EN JONGEREN TOT 18 JAAR**Het Jeugdfonds Sport & Cultuur**

Kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is, kunnen gebruik maken van het Jeugdfonds Sport & Cultuur Noord-Holland. Het Jeugdfonds betaalt de contributie/het lesgeld voor bijvoorbeeld een sportclub. Kijk op www.jeugdfonds-sportencultuur.nl voor meer informatie.

VOLWASSENEN VANAF 18 JAAR**Het DOE-budget**

Volwassenen vanaf 18 jaar met een laag inkomen (maximaal 120% van de bijstandsnorm) kunnen gebruik maken van het DOE-budget. Het budget mag voor verschillende dingen worden ingezet, zoals voor sportkleding- en schoenen, maar ook voor lidmaatschapskosten van een sportclub, scouting, bibliotheek, bioscoop, pretpark of zwembad, etc. Kijk voor de mogelijkheden en meer informatie op: www.gooisemeren.nl.

Ook zijn er subsidieregelingen voor sportaanbieders die specifieke doelgroepen willen bereiken. Kijk op www.gooisemeren.nl/subsidies-en-leningen/subsidie-sportevenement/. Neem voor vragen en de meest actuele regelingen contact op met de regiocoördinator aangepast sporten of direct met de gemeente.

BEWEGEN VOOR OUDEREN

Aanbieder	Paul Klaver Groepspraktijk voor Fysiotherapie
Locatie	Burg. van Hasseltlaan 2, Naarden
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. P. Klaver
Telefoon	06-15332408
E-mail	marianne@paulklaver.nl
Website	www.paulklaver.nl

BOCCIA

Aanbieder	Bocciavereniging 't Gooi
Locatie	Sportzaal Ellertsveld, Ellertsveld 3, Huizen
Dag en tijd	Zaterdag 10.00-11.30 uur
Contact	Mevr. L. Bakker-Danenberg
Telefoon	06-24932174
E-mail	bocciagooi@gmail.com
Website	www.bocciagooi.nl

FITNESS

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	STTC Bussum (Squash & Wellness), Struikheiweg 16, Bussum
Dag en tijd	Woensdag 16.30-17.30 uur
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	035-5338034
E-mail	info@zinbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

HYDROTHERAPIE

Aanbieder	STTC Gooi
Locatie	Sportcentrum de Zandzee, Struikheiweg 16, Bussum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. M. van de Weerd
Telefoon	035-6921943
E-mail	medischefitness@fysioholland.nl
Website	www.fysioholland.nl/fysiotherapie-bussum-hydrotherapie

MEDISCH FITNESS

Aanbieder	Topzorg Groep Fysio Bussum
Locatie	Nijverheidswerf 22-24, Bussum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Marjolein Simons
Telefoon	088-5058100
E-mail	info@fysiopraktijkbussum.nl
Website	fysio-bussum.nl

MEDISCH FITNESS

Aanbieder	STTC Gooi
Locatie	Squash & Wellness, Struikheiweg 16, Bussum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. M. van de Weerd
Telefoon	035-6921943
E-mail	medischefitness@fysioholland.nl
Website	www.fysioholland.nl/fysiotherapie-bussum

NORDIC WALKING

Aanbieder	Parkinson Vereniging afd. Laren
Locatie	Theehuis Bos en Hei, Oud Huizerweg 30, Naarden
Dag en tijd	Zaterdag 10.30-11.30 uur
Contact	Margriet de Jong
Telefoon	06-17456799
E-mail	de.omtinker@gmail.com
Website	www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-laren
Extra informatie	Ziekte van Parkinson.

PAARDENSPORT

Aanbieder	Sportclub Gooi- en Eemland
Locatie	Manege St. SC Gehandicapten Gooi- en Eemland, Anne Franklaan 181A, Bussum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Lisette Bakker
Telefoon	035-6935007
E-mail	manege@sportclubgooieneemland.nl
Website	www.sportclubgooieneemland.nl

ROEIEN

Aanbieder	Roeivereniging Naarden
Locatie	Thierensweg 1, Naarden
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. J. Rosendahl
Telefoon	035-6940452
E-mail	rosenda5@telfort.nl
Website	www.roeinaarden.nl

SPORT, SPEL EN BEWEGEN

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, Bussum
Dag en tijd	Woensdag (8-14 jaar) 12.30-16.15 uur, Zaterdag (13-17 jaar) 09.30-13.30 uur, Zaterdag (8-14 jaar) 09.30-13.30 uur
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	035-5338034
E-mail	info@zinbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

VOETBAL

Aanbieder	s.v. NVC Naarden
Locatie	Gemeentelijk Sportpark Naarden, Amersfoortsestraatweg 14, Naarden
Dag en tijd	Dinsdag 19.00-20.00 uur, Zaterdag (JG1/JG2 Jeugd) 13.00-14.30 uur, Zaterdag (G2) 13.00-14.30 uur, Zaterdag (G1) 14.30-15.00 uur
Contact	Mevr. L. Raatjes
Telefoon	035-6940047/06-39476446
E-mail	g-voetbal@sv-nvc.nl
Website	www.sv-nvc.nl

VOETBAL

Aanbieder	Voetbalvereniging S.D.O.
Locatie	Sportpark De Kuil, Doctor Abraham Kuyperlaan 7, Bussum
Dag en tijd	Woensdag 19.00-20.00 uur
Contact	Danny Hommersom
Telefoon	035-6914185/06-55736786
E-mail	dhommersom@yahoo.com
Website	www.sdobussum.nl/senioren/g-team

ZWEMLES

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, Bussum
Dag en tijd	Vrijdag 15.00-17.00 uur
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	035-5338034
E-mail	info@zinbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

**ZWEMLES**

Aanbieder	Zwemschool Waterrijk
Locatie	Sportfondsenbad de Lunet, Amersfoortsestraatweg 16, Naarden
Dag en tijd	Zaterdag 09.35-11.55 uur
Contact	Suzan van Monsjou
Telefoon	035-6940620/06-46273338
E-mail	info@zwemschoolwaterrijk.nl
Website	www.zwemschoolwaterrijk.nl/
Extra informatie	Zwemdiploma A, B en C.

**ZWEMMEN**

Aanbieder	Zwem- en poloclub De Otters het Gooi
Locatie	Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, Bussum
Dag en tijd	Dinsdag 18.30-20.30 uur
Contact	Rob Delforno
Telefoon	06-44986111/035-6852591
E-mail	rob.delforno@hotmail.com
Website	www.deottershetgooi.nl/gez.php
Extra informatie	Zwemvaardigheid vereist.

**ZWEMMEN**

Aanbieder	Zwemschool Waterrijk
Locatie	Sportfondsenbad de Lunet, Amersfoortsestraatweg 16, Naarden
Dag en tijd	Zaterdag 08.25-09.00 uur en 09.00-09.35 uur
Contact	Suzan van Monsjou
Telefoon	035-6940620/06-46273338
E-mail	info@zwemschoolwaterrijk.nl
Website	www.zwemschoolwaterrijk.nl/
Extra informatie	Snorkelen en survival zwemmen.



HILVERSUM

FINANCIËLE REGELING

De gemeente Hilversum kent drie regelingen voor minima: de Regeling Kindpakket, het Jeugdfonds Sport & Cultuur en de Activeringsregeling.

Kinderen en jongeren tot 18 jaar

De Regeling Kindpakket

Deze regeling is voor kinderen uit gezinnen met een laag inkomen en zorgt ervoor dat kinderen kansrijk kunnen opgroeien.

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur

Kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is, kunnen gebruik maken van het Jeugdfonds Sport & Cultuur Noord-Holland. Het Jeugdfonds betaalt de contributie/het lesgeld voor bijvoorbeeld een sportclub. Kijk op www.jeugdfonds-sportencultuur.nl voor meer informatie.

Volwassenen vanaf 18 jaar

Activeringsregeling

Inwoners vanaf 18 jaar of ouder kunnen via deze regeling een vergoeding krijgen voor de kosten van een sportclub. Ook is er een tegemoetkoming voor chronisch zieken en gehandicapten voor o.a. een lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Kijk voor meer informatie op www.hilversum.nl.

Neem voor vragen en de meest actuele regelingen contact op met de regiocoördinator aangepast sporten of direct met de gemeente.



ATLETIEK

Aanbieder
Locatie
Dag en tijd
Contact
Telefoon
E-mail
Website

Gooise Atletiek Club Hilversum
Kantorenpark ArenaPark, Arena 103, Hilversum
Woensdag 17.00-18.15 uur en 18.00-19.15 uur
Martin de Vor
06-48594143
a-atletiek@gach.nl
www.gachilversum.nl



BADMINTON

Aanbieder
Locatie
Dag en tijd
Contact
Telefoon
E-mail
Website

Recreatie sportgroep Huizen
Merem revalidatie centrum, Soestdijkerstraatweg 129, Hilversum
Maandag 19.00-20.00 uur
Matthijs van Brussel
06-52293347
thijsvanbrussel@hotmail.com
www.recreatiesportgroephuizen.jimdo.com/



BOKSEN

Aanbieder
Locatie
Dag en tijd
Contact
Telefoon
E-mail
Website

Thiro Training
Het Laapersveld of Stationsplein, Hilversum
In overleg
Thiro van Zijl
06-81936499
info@thirotraining.nl
www.thirotraining.nl

BOOTCAMP

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

DANSEN

Aanbieder	Fit by Rox Danssportstudio
Locatie	Danssportstudio, Achterom 148A, Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 16.30-17.15 uur
Contact	Roxanne Cools
Telefoon	035-5445290
E-mail	info@fitbyrox.nl
Website	www.fitbyrox.nl/up-down-dance-jeugd

FIETSEN

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

FITNESS

Aanbieder	Fysioworks
Locatie	Lopes Diaslaan 219, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. J. van Kooi
Telefoon	035-6424444
E-mail	info@fysiotherapielopesdias.nl
Website	www.fysiotherapiehilversum.nl

FITNESS

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	Club Sportive Hilversum, Jan v.d. Heydenstraat 170, Hilversum
Dag en tijd	Vrijdag 15.00-17.00 uur
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	06-17452792
E-mail	info@zinbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

FITNESS

Aanbieder	Van Hellemond Sport
Locatie	Johan de Wittstraat 40, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. P. van Hellemond
Telefoon	035-6217359
E-mail	info@hellemond.nl
Website	www.hellemond.nl
Extra informatie	Lichte beperking.

FITNESS

Aanbieder	Sjollema Sport en fitness
Locatie	Van Leeuwenhoekstraat 6A-D
Dag en tijd	Maandag 13.00-17.00 uur, Dinsdag 13.00-17.00 uur, Woensdag 13.00-17.00 uur
Contact	Mevr. M. Sjollema
Telefoon	035-6859268/06-22602112
E-mail	info@sjollemasport.nl
Website	www.sport-fitness-sjollema.nl

**FITNESS**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**FITNESS**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Emmastraat 36b, Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 17.00-19.00 uur, Zondag 09.00-17.00 uur
Contact	Monique Grootjans
Telefoon	06-48444860
E-mail	monique@fg-ff.nl
Website	feelgoodfitnessfactory.nl
Extra informatie	Reguliere lessen ook mogelijk.

**FITNESS**

Aanbieder	Recreatie sportgroep Huizen
Locatie	Merem revalidatie centrum, Soestdijkerstraatweg 129, Hilversum
Dag en tijd	Zaterdag 09.00-11.00 uur
Contact	Matthijs van Brussel
Telefoon	06-52293347
E-mail	thijsvanbrussel@hotmail.com
Website	www.recreatiesportgroephuizen.jimdo.com

**HARDLOPEN EN WANDELEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**JEU DE BOULES**

Aanbieder	Pétanqueclub "De Gooiers"
Locatie	Boulodrome Sportpark Hilversum, 't Jagerpaadje 34, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. P. Polman
Telefoon	035-5824843
E-mail	pcdegooiers@kpnmail.nl
Website	www.degooiers.com



JUDO

Aanbieder Zorg in Beweging 't Gooi
 Locatie Goudenregenschool, Goudenregenlaan 1, Hilversum
 Dag en tijd Maandag 17.30-18.30 uur
 Contact Dhr. R. van Veenendaal
 Telefoon 06-17452792
 E-mail info@zinbeweging.nl
 Website www.zorginbeweging.nl

**JUDO**

Aanbieder Zorg in Beweging 't Gooi
 Locatie Van Haren Sport en Wellness, Franciscusweg 247, Hilversum
 Dag en tijd Dinsdag 16.00-18.30 uur
 Contact Dhr. R. van Veenendaal
 Telefoon 06-17452792
 E-mail info@zinbeweging.nl
 Website www.zorginbeweging.nl

**JUDO**

Aanbieder Van Hellemond Sport
 Locatie Johan de Wittstraat 40, Hilversum
 Dag en tijd In overleg
 Contact Mevr. P. van Hellemond
 Telefoon 035-6217359
 E-mail info@hellemond.nl
 Website www.hellemond.nl
 Extra informatie Lichte beperking.

**KARATE**

Aanbieder ShoShin
 Locatie Sterrenschool (gymzaal), Huygensstraat 35, Hilversum
 Dag en tijd Tijdens openingstijde
 Contact Camiel van Hoegee
 Telefoon 035-6288819
 E-mail info@shoshin.nl
 Website www.shoshin.nl

**KICKBOXING**

Aanbieder Thiro Training
 Locatie Stationsplein, Hilversum
 Dag en tijd In overleg
 Contact Thiro van Zijl
 Telefoon 06-81936499
 E-mail info@thirotraining.nl
 Website www.thirotraining.nl

**KICKBOXING**

Aanbieder Feel Good Fitness Factory
 Locatie Emmastraat 36b, Hilversum
 Dag en tijd Tijdens openingstijden
 Contact Monique Grootjans
 Telefoon 06-48444860
 E-mail monique@fg-ff.nl
 Website feelgoodfitnessfactory.nl
 Extra informatie Kickboxing op een bokszak.



MEDISCH FITNESS

Aanbieder	Aktiefysio
Locatie	Oude Amersfoortseweg 152, Hilversum
Dag en tijd	Tijdens openingstijden
Contact	Annette Pel
Telefoon	035-6230540
E-mail	info@aktiefysio.nl
Website	www.aktiefysio.nl

MEDISCH FITNESS

Aanbieder	Medisch fitness Tergooi
Locatie	Optisport Hilversum, Arena 303, Hilversum
Dag en tijd	In overleg In overleg
Contact	Mevr. M. Wesdorp
Telefoon	088 37 41 600
E-mail	fysiohollandtergooi@tergooi.nl
Website	fysioholland.nl/sportfysiotherapie-tergooi
Extra informatie	Hart-/long-/nier-/vaat-/diabetesaandoeningen.

MEDISCH FITNESS

Aanbieder	Orthopedisch Revalidatie & Expertise Centrum (OREC)
Locatie	Loosdrechtse Bos 17, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Jorik van Toorenburg
Telefoon	035-5385460
E-mail	jvtoorenburg@orec.nl
Website	www.orec.nl

NORDIC WALKING

Aanbieder	Beweeg en Wandel Fit
Locatie	Buurthuis de Zoutkeet, Zoutmanlaan 3, Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 09.30-10.30 uur
Contact	Riet van Engelen
Telefoon	035-6219353
E-mail	mc.van.engelen@hetnet.nl
Website	www.zoutkeet.nl

NORDIC WALKING

Aanbieder	Parkinson Vereniging afd. Laren
Locatie	Landgoed Zonnestraal, Rading 1B, Hilversum
Dag en tijd	Maandag 10.00-11.00 uur
Contact	Margriet de Jong
Telefoon	06-17456799
E-mail	de.omtinker@gmail.com
Website	www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-laren
Extra informatie	Ziekte van Parkinson.

PILATES

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Emmastraat 36b, Hilversum
Dag en tijd	Tijdens openingstijden
Contact	Monique Grootjans
Telefoon	06-48444860
E-mail	monique@fg-ff.nl
Website	feelgoodfitnessfactory.nl/

ROEIEN

Aanbieder	Roeivereniging Cornelis Tromp
Locatie	Sporthaven van Hilversum, Vreelandseweg 56, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Maaïke van der Meulen
Telefoon	06-23118372
E-mail	roeivalidatie@ctromp.nl
Website	www.ctromp.nl

SPINNING

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Emmastraat 36b, Hilversum
Dag en tijd	Tijdens openingstijden
Contact	Monique Grootjans
Telefoon	06-48444860
E-mail	monique@fg-ff.nl
Website	feelgoodfitnessfactory.nl

SPORT, SPEL EN BEWEGEN

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

SPORT, SPEL EN BEWEGEN

Aanbieder	Recreatie sportgroep Huizen
Locatie	Merem revalidatie centrum, Soestdijkerstraatweg 129, Hilversum
Dag en tijd	Maandag 20.00-21.00 uur
Contact	Matthijs van Brussel
Telefoon	06-52293347
E-mail	thijsvanbrussel@hotmail.com
Website	www.recreatiesportgroephuizen.jimdo.com

STOELYOGA

Aanbieder	Yoga Shanti
Locatie	Professor Kochstraat 30, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Sehnaz van Garderen
Telefoon	06-55517513
E-mail	sehnaz@yogastudioshanti.nl
Website	www.yogastudioshanti.nl
Extra informatie	Start bij genoeg aanmeldingen.

TENNIS

Aanbieder	Hilversumse Tennis Organisatie
Locatie	Tulip Tennis Center, Kininelaantje 12, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Marc Kalkman
Telefoon	06-15356684
E-mail	m.kalkman@me.com
Website	www.htotennis.nl

VOETBAL

Aanbieder	HSV Wasmeer
Locatie	Sportcomplex Wasmeer, Minckelersstraat 207, Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 18.30-19.30 uur, Zaterdag 10.00-12.00 uur
Contact	n.v.t.
Telefoon	035-6859768 / 06-23582873
E-mail	voetbal@wasmeer.nl
Website	www.wasmeer.nl

**VOETBAL**

Aanbieder	SV Olympia
Locatie	Kininelaantje 11, Hilversum
Dag en tijd	Dinsdag (G1 jeugdspelers) 19.00-20.15 uur, Zondag (G1 jeugd) 19.15-20.15 uur
Contact	Erich Nagel
Telefoon	06-53963017
E-mail	nagel595@planet.nl
Website	www.svolymphia25.nl

**WEERBAARHEIDSTRAINING**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**WIELRENNEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of Stationsplein, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06-81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**YOGA**

Aanbieder	Soepel en Gezond
Locatie	Buurthuis de Zoutkeet, Zoutmanlaan 3, Hilversum
Dag en tijd	Maandag 11.00-12.00 uur
Contact	Mevr. M. de Boer
TE-mail	info@soepelengezond.nl
Website	www.soepelengezond.nl

**YOGA**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Emmastraat 36b, Hilversum
Dag en tijd	Tijdens openingstijden
Contact	Monique Grootjans
Telefoon	06-48444860
E-mail	monique@fg-ff.nl
Website	feelgoodfitnessfactory.nl



HILVERSUM

YOGA

Aanbieder	Yoga Shanti
Locatie	Professor Kochstraat 30, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Sehnaz van Garderen
Telefoon	06-55517513
E-mail	sehnaz@yogastudioshanti.nl
Website	www.yogastudioshanti.nl
Extra informatie	Start bij genoeg aanmeldingen.



ZWEMLES

Aanbieder	Van Hellemond Sport
Locatie	Johan de Wittstraat 40, Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. P. van Hellemond
Telefoon	035-6217359
E-mail	info@hellemond.nl
Website	www.hellemond.nl
Extra informatie	Lichte beperking.



Laren

FINANCIËLE REGELING

De gemeente Laren kent twee regelingen voor gezinnen met een laag inkomen: het Jeugdfonds Sport & Cultuur en de Meedoen HBEL regeling.

Kinderen en jongeren tot 18 jaar

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur

Kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is, kunnen gebruik maken van het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Het Jeugdfonds betaalt de contributie/het lesgeld voor bijvoorbeeld een sportclub. Kijk op www.jeugdfondssportencultuur.nl voor meer informatie.

De Meedoen HBEL regeling

Deze regeling maakt het mogelijk dat kinderen uit gezinnen waar weinig geld te besteden is, ook kunnen sporten, meedoen aan uitjes met school of culturele activiteiten. Meer informatie is te vinden op www.meedoenhbel.nl.

Neem voor vragen en de meest actuele regelingen contact op met de regiocoördinator aangepast sporten of direct met de gemeente.

HOCKEY

Aanbieder	Stichting aangepast Hockey Laren
Locatie	Sportcomplex LMHC, Eemnesserweg 33A, Laren
Dag en tijd	Zaterdag 14.15-15.45 uur
Contact	Mevr. M. van den Bosch
Telefoon	035-5382716
E-mail	ghockey@lmhc.nl
Website	www.lmhc.nl



TAFELTENNIS

Aanbieder	Tafeltennisvereniging Laren
Locatie	Sportzaal College Brink, Eemnesserweg 19, Laren
Dag en tijd	Maandag 19.30-20.30 uur en 20.30-23.00 uur, Woensdag 20.00-22.00 uur
Contact	Mevr. M. van den Brink
Telefoon	035-5313669
E-mail	info@ttvlaren.nl
Website	www.ttvlaren.nl

TURNEN

Aanbieder	Gymnastiekvereniging Vlugheid en Kracht
Locatie	Klaas Bouthal, Schapendrift 64, Laren
Dag en tijd	Maandag 15.30-19.30 uur
Contact	Mevr. N. Wevers
E-mail	nathalie.wevers@gmail.com
Website	www.vlugheidenkracht.com
Extra informatie	4 Verschillende groepen.

TURNEN

Aanbieder	Gymnastiekvereniging Vlugheid en Kracht
Locatie	Zaal Gooise School, Standelkruid 6, Laren
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. N. Wevers
E-mail	nathalie.wevers@gmail.com
Website	www.vlugheidenkracht.com

YOGA

Aanbieder	Het Roberta Sumar Yogacentrum Laren
Locatie	Sint Janstraat 50, Laren
Dag en tijd	In overleg
Contact	Daphne Huizing
Telefoon	06-81820456
E-mail	daphne@robertasumaryogacentrum.nl
Website	www.robertasumaryogacentrum.nl

WIJDEMEREN

FINANCIËLE REGELING

De gemeente Wijdemeren kent meerdere regelingen voor minima en voor chronisch zieken en mensen met een beperking.

KINDEREN EN JONGEREN TOT 18 JAAR

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur

Kinderen en jongeren tot 18 jaar uit gezinnen waar te weinig geld is, kunnen gebruik maken van het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Het Jeugdfonds betaalt de contributie/het lesgeld voor bijvoorbeeld een sportclub. Bekijk de spelregels van het Jeugdfonds Sport Amsterdam op www.jeugdfondssportencultuur.nl.

Stichting Leergeld

Stichting Leergeld biedt kinderen die om financiële redenen niet mee kunnen doen met leeftijdsgenootjes de mogelijkheid om mee te doen aan binnen- en buitenschoolse activiteiten. Kijk voor meer informatie op www.leergeldhw.nl/hulp-aanvragen.

Het Declaratiefonds Kindertoeslag

Voor thuiswonende kinderen tot 18 jaar kan een jaarlijkse bijdrage aangevraagd worden voor o.a. sportieve activiteiten. De bijdrage is € 200,00 per jaar per kind op de basisschool. De bijdrage is € 400,00 per jaar per kind tot 18 jaar op het Voortgezet Onderwijs. Het inkomen van de ouder mag niet hoger zijn dan 120% van het voor het huishouden geldende sociaal minimum. Kijk voor meer informatie op www.wijdemeren.nl/ondersteuning.

VOLWASSENEN VANAF 18 JAAR

Het Declaratiefonds Participatie 18+

Dit fonds is bedoeld om inwoners te helpen bij het meedoen in de samenleving. Het inkomen moet hiervoor lager of gelijk zijn aan 120% van de geldende bijstandsnorm.

Individuele inkomenstoelage

Je kunt in aanmerking komen voor deze toeslag, indien je een minimuminkomen hebt.

Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Volwassenen vanaf 18 jaar, die leven rond het bestaansminimum, kunnen gebruik maken van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Het Volwassenenfonds zorgt ervoor dat het lesgeld en/of materialen worden betaald. Zie www.volwassenenfonds.nl voor meer informatie.

Regeling chronisch zieken en gehandicapten

Inwoners kunnen via deze regeling een bijdrage aanvragen voor de extra kosten die zij maken voor zorg, vervoer, hulpmiddelen en aanpassingen, etc.

Neem voor vragen en de meest actuele regelingen contact op met de regiocoördinator aangepast sporten of direct met de gemeente. Kijk voor meer informatie op www.wijdemeren.nl/ondersteuning.



BADMINTON

Aanbieder	Badmintonvereniging De Blijklappers
Locatie	Sporthal De Blijk, Blijklaan 3, Nederhorst den Berg
Dag en tijd	Woensdag (Jeugd) 18.30-19.30 uur, Woensdag 19.30-22.00 uur
Contact	Mevr. Booij
Telefoon	0294-257507/06-24139402
E-mail	hbooi50@gmail.com
Website	www.facebook.com/blijklappers

FITNESS

Aanbieder	Stichting Buro Sport
Locatie	Sporthal de Fuik, Zuidsingel 60, Kortenhoef
Dag en tijd	Woensdag 19.00-20.30 uur
Contact	Raimon Knip
Telefoon	06-20740811
E-mail	info@stichtingburosport.nl
Website	www.stichtingburosport.nl
Extra informatie	Fitness- en basis conditie lessen.



GOLF

Aanbieder	Gooise Golfclub ism Stichting Revalidatiegolf
Locatie	Gooise Golfclub, 't Jagerspaadje 24, Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Jose Loomans
Telefoon	06-12177664
E-mail	jose@stichtingrevalidatiegolf.com
Website	www.gooisegolfclub.nl
Extra informatie	Zelfstandig staan/hulp lopen.

HANDBOOGSCHieten

Aanbieder	Handboogschutterij Hilversum
Locatie	Kininaantje 4, 's-Graveland
Dag en tijd	In overleg
Contact	Secretaris
Telefoon	035-6563875
E-mail	info@handboogschutterijhilversum.nl
Website	www.handboogschutterijhilversum.nl

HONKBAL

Aanbieder	ASC Hilversum Hurricanes
Locatie	t Jagerspaadje 32, Loosdrecht
Dag en tijd	Donderdag 18.30-19.45 uur
Contact	Marjanne Middellink
Telefoon	06-22743269
E-mail	marjanne.middellink@essity.com
Website	www.hurricanes.nl

JEU DE BOULES

Aanbieder	Ankeveense Sportvereniging (ASV)
Locatie	Sportvelden A.S.V., Stichts End 19B, Ankeveen
Dag en tijd	Maandag 14.00-15.00 uur, Zaterdag 11.00-12.00 uur
Contact	Elly Wilhelmus
Telefoon	035-6561826
E-mail	secretarispetanque@asvankeveen.nl
Website	www.asvankeveen.nl
Extra informatie	Niet rolstoelvriendelijk, zaterdagen alleen zomertijd.

KANOVAREN

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud-Loosdrechtsedijk 220, Oud-Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. G. Broer
Telefoon	0228-350756
E-mail	communicatie@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl

SPORT, SPEL EN BEWEGEN

Aanbieder	Praktijk voor oefentherapie Susanne Renkema
Locatie	Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten (parkeerterrein), Noordereinde 54B, 's-Graveland
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. S. Renkema
Telefoon	06-25308201
E-mail	s.renkema@planet.nl
Website	www.zorgvoorbewegen.com

SURFEN

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud-Loosdrechtsedijk 220, Oud-Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. G. Broer
Telefoon	0228-350756
E-mail	communicatie@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl

**WATERSKIËN**

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud-Loosdrechtsedijk 220, Oud-Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. G. Broer
Telefoon	0228-350756
E-mail	communicatie@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl

**ZEILEN**

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud-Loosdrechtsedijk 220, Oud-Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. G. Broer
Telefoon	0228-350756
E-mail	communicatie@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl

**ZEILEN**

Aanbieder	Sailability Loosdrecht
Locatie	Ottenhome, Zuwe 20, Kortenhoef
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. E.J.M. Breuker
Telefoon	06-48759936
E-mail	sailabilityloosdrecht@hotmail.nl
Website	www.sailability.nl





Team
Sportservice
't Gooi

Team Sportservice 't Gooi
Witboom 1
4131 PL Vianen

030-209 99 98
hetgooi@teamsportservice.nl

www.teamsportservice.nl/gooi
www.unieksporten.nl

Dit is een uitgave van Team Sportservice 't Gooi.
Deze is mede mogelijk gemaakt door de gemeenten
Blaricum, Eemnes, Gooise Meren, Hilversum, Laren, Wijdemeren

