HilverZorg
Jezelf blijven.

Team
Sportservice
't Gooi

BEWEEGAANBOD

VOOR INWONERS VAN 60+

Hilversum Noordoost
Oost, Zuid, Zuidwest,
Centrum

Regelmatig bewegen is belangrijk voor iedereen. Het is een van de beste remedies om beter en langer gezond te blijven. Het zorgt er namelijk voor dat u zowel lichamelijk als geestelijk fit blijft. Ook heeft u minder kans op ziektes en kunt u langer de dingen blijven doen die u graag doet. Dat willen we toch allemaal? Daarnaast is samen sporten of bewegen ook gezellig. Het geeft u de mogelijkheid om leuke nieuwe contacten op te doen en samen bewegen is makkelijker vol te houden.

In Hilversum vinden veel verschillende beweegactiviteiten plaats die voor iedereen toegankelijk zijn. In dit boekje vindt u het aanbod. Voor iedereen is er wel wat te doen. Weet u niet goed wat bij u past, neemt u dan contact op met een van onze buursportcoaches. Zij helpen u graag verder.

Ik wens u veel sportplezier!

Floris Voorink

Wethouder Sport

DE BUURTSPORTCOACH BRENGT GEZOND LEVEN DICHTERBIJ

In de gemeente 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 maken zij het voor de inwoners toegankelijk om daarbij aan te sluiten. Het team werkt samen met Hilversumse beweegaanbieders en zorgverleners (o.a. ouderenzorg, thuiszorg, wijkteams, huisarts, fysiopraktijk en welzijnsorganisaties).
In dit boekje treft u een overzicht aan van beweegactiviteiten voor mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder die plaatsvinden in Hilversum.
Een gevarieerd en uitgebreid aanbod met hopelijk voor ieder wat wils. Een mix van activiteiten georganiseerd door de buurtsportcoaches verbonden aan Hilverzorg of de vele andere beweegaanbieders die actief zijn.

Heeft u vragen of wilt u weten welke beweeg- en welzijnsactiviteiten bij u in de buurt zijn, dan gaan de buurtsportcoaches graag met u in gesprek. Zij weten wat er in uw buurt te doen is, organiseren zelf ook veel activiteiten of kunnen u in contact brengen met een passende beweegaanbieder. De buurtsportcoaches helpen u graag op weg.

Buurtsportcoach Noordoost
Miranda Vernooij
T 06-45 75 05 09
E ma.vernooij@hilverzorg.nl

Buurtsportcoach Oost
Laura Roeijmans
T 06-21 45 91 90
E l.roeijmans@hilverzorg.nl

Buurtsportcoach Zuid
Nathalie Jasper
T 06-35115604
E n.jasper@hilverzorg.nl

Buurtsportcoach Zuidwest
Marie-Jose Bruins
T 06-18 56 75 56
E mj.bruins@hilverzorg.nl

Buurtsportcoach Centrum
Anouck Dingemans
T 06-21 36 39 18
E acg.van.horen@hilverzorg.nl

NOORDOOST

COUNTRY LINE DANSEN

Ben je tussen de 9 en 99 jaar en hou je van line dansen en gezelligheid, kom gewoon gezellig een keer kijken, u heeft geen danspartner nodig
The Black Horse Line Dancers Hilversum
dinsdag 19.30-22.30 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€ 4 per les
Ton van Bruchem 06-42233490 of tvanbruchem@ziggo.nl Betty Majoor 035-7726346

DUOFIETS

Op een duo-fiets zitten de bestuurder en bijrijder naast elkaar. Het is een gezellige en veilige manier om er samen op uit te gaan
Buurtsportcoach Miranda Vernooij en welzijnscoordinator Ayla Versluis
Op afspraak
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 101 Hilversum
€ 1,50 voor 1 uur en € 2,50 voor 2 uur en € 5 voor een dagdeel en € 33 per 30 minuten fietsen met een professional van HilverZorg (incl. fiets)
Miranda Vernooij 06-35115575 of ma.vernooij@hilverzorg.nl of 06-35115597 of a.versluis@hilverzorg.nl

RIKSJA

Mensen die zelf niet meer kunnen of durven fietsen, kunnen in de riksja toch weer het echte fietsgevoel ervaren.
Buurtsportcoach Miranda Vernooij en welzijnscoordinator Ayla Versluis
Op afspraak
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 101 Hilversum
Gratis
Miranda Vernooij 06-35115575 of ma.vernooij@hilverzorg.nl of 06-35115597 of a.versluis@hilverzorg.nl

FYSIOFITNESS 55+

Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeute voor mensen met een (tijdelijke) lagere belastbaarheid. Het niveau en de intensiteit worden aangepast aan de persoon
Fysiotherapie Lopes Dias
Op Afspraak
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 79 Hilversum
€ 10 intake en € 7 per les
info@fysiotherapielopesdias.nl

GALM BEWEEGROEP

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 Groep. Kom gezellig een proefles meedoen
Gymnastiek Turn Vereniging Hilversum
woensdag 13.15-14.15 uur
Gymzaal van de J.H. Donnerschool, Lopes Diaslaan 2 Hilversum
€ 36 per 2 maanden
06-23707748 of olinruud@ziggo.nl (Olinda Woning)

GYMNASTIEK VOOR OUDEREN

Het programma is gericht op het bevorderen van soepelheid, reactie, balans en stabiliteit. Er wordt rekening gehouden met de mogelijkheden en beperkingen van ouderen. Er is weer een enkele plaats vrij in de groep.
Jeannette Stenvers
vrijdag 10.30-11.15 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€ 60 per half jaar
035-6944894 of j.stenvers@ziggo.nl

HATHA YOGA

Hatha yoga biedt de mogelijkheid je lichaam soepeler te maken, meer te ontspannen en beter adem te halen. Door de yoga oefeningen werkt u op een fijne en rustige manier aan evenwicht, ook in het dagelijks leven

Yogastudio Vera Sluip
maandag 10.30-11.30 uur en 11.45-12.45 uur en 13.00-14.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€ 30 per maand
06-44890731 (bereikbaar maandag en dinsdag 16.00-18.00 uur)

JEU DE BOULES (BUITEN) EN KOERSBAL (BINNEN)

Een keer per week kunt u een gezellige avond doorbrengen bij onze vereniging door mee te doen aan Jeu de Boules. De baan ligt op het veld en met slecht weer wordt in de kantine Koersbal gespeeld. De groep bestaat uit mannen en vrouwen van 40 tot 80 jaar, maar leeftijd speelt eigenlijk geen rol. Een keertje meedoen is altijd mogelijk.

Berry Lam
maandag 19.00-21.00 uur
Korfbalverenging Hilversum, Sportpark Crailoo 4 Hilversum
€ 30 per jaar
Mariska Zwart 06-57939665 of Berry Lam 06-26330097 of voorzitter@kvhilversum.nl

KEEPFIT

Keepfit heeft als doel om op een plezierige manier in beweging te blijven. Op ons veld worden iedere week andere sportieve activiteiten aangeboden. Met veel afwisseling zijn de dames een uur actief bezig op eigen niveau. Met slecht weer wordt er getraind in de kantine. De groep bestaat uit 10 à 15 dames in de leeftijd van 50 tot 75 jaar, die naast bewegen de gezelligheid hoog in het vaandel hebben staan. Een keertje meedoen is altijd mogelijk

Ilona Lam
woensdag 19.30-20.30 uur
Korfbalvereniging Hilversum, Sportpark Crailoo 4 (achter dierenasiel) Hilversum
€ 5 per maand
Mariska Zwart 06-57939665
of voorzitter@kvhilversum.nl

KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben.

Rita karhof
donderdag 10.00-12.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€ 28 euro per half jaar
035-6833358

SPORT EN BEWEGEN VOOR OUDEREN

In deze les komen verschillende vormen van beweging aan bod. Er wordt gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop. Er wordt tevens gewerkt met muziek en verschillende materialen. De intensiteit wordt aangepast aan de mogelijkheid van de groep. Kom gezellig een proefles meedoen!

Miranda Vernooij
dinsdag 13.30-14.30 uur en 15.00-16.00 uur
Gymzaal Titus Brandsmaschool, Lopes Diaslaan 87, naast Wijkcentrum Lopes Dias Hilversum
€ 5 per les (€ 100 voor 20 lessen)
06-45750509
of mirandavernooij75@gmail.com

VERVOER EN OEFENINGEN IN WATER EN VRIJ ZWEMMEN

Met busvervoer naar het therapeutisch warme water bad van zwembad de Zandzee. De les bestaat uit oefeningen in het water, vrij zwemmen, een spel en gebruik maken van het bubbelbad. Na het zwemmen wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken
Buurtsportcoach Miranda Vernooij / Anoeshka de Waard
donderdag Vertrek bus 15.40uur. Zwemmen 16.15-17.00 uur. Terugkomst 18.00 uur
Zwembad De Zandzee. Verzamelen om 15.30u bij Wijkcentrum Lopes Dias voor busvervoer, Lopes Diaslaan 101 Bussum
€ 5 voor entree zwembad en koffie en € 2,50 voor vervoer
06-35115575 (Miranda) of ma.vernooij@hilverzorg.nl of 0635115565 (Anoeshka) of a.de.waard.hilverzorg.nl

HATHA YOGA

Hatha Yoga is voor iedereen. Elke les is weer anders en wordt stap voor stap uitgelegd. Tijdens de lessen komen staande, zittende en liggende oefeningen aan bod. Elke les is er aandacht voor de ademhaling en ontspanning.
Ria Hurkmans
donderdag 19.00-20.15 uur en 20.30-21.45 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€27 per maand
06-43142890 of info@yaduyoga.nl of www.yaduyoga.nl

ZITTEND FIT

Bewegen vanuit de stoel, opgebouwd uit een warming up, ritmische bewegingen, gymoefeningen op muziek, een spel en een cooling down
Buurtsportcoach Miranda Vernooij
woensdag 15.00-16.00 uur, vanaf 14.30 uur is er inloop met koffie en thee
Ontmoetingscentrum Lopes In, Lopes Diaslaan 101 Hilversum
€ 5 per les of € 17,60 per maand voor een abonnement
06-35115575 of ma.vernooij@hilverzorg.nl

WANDELGROEP NOORD

Ontspannen wandelen over de hei voor mensen van de leeftijd 60 plus, met na afloop gezellig een kopje koffie.
Buurtsportcoach Miranda Vernooij
dinsdag 10.00-11.00 uur (10.00 stipt vertrekken), na een uurtje wandelen is er tijd voor een kopje koffie of thee
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
Gratis
06-35115575 of ma.vernooij@hilverzorg.nl

BILJART INLOOP

Elke dag is er de mogelijkheid voor biljarten, bij de bar kunt u zich aanmelden en de benodigdheden halen. Zoekt u een biljart-partner? Dan kunt u zich melden bij de informatie balie van Lopes Dias en zal er bemiddeld worden voor (een) medespeler(s).
Informatiebalie wijkcentrum Lopes Dias
Elke werkdag tussen 09.00-17.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€ 0,50 per half uur
035-6422470

BILJARTCLUB NOORD

Biljartclub Hilversum Noord
Biljartclub Hilversum Noord-Herman Schaapherder
maandag 19.00-23.00 uur
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
Gratis
035-6858365
of greetschaapherder@hotmail.com

CURSUS ROCK & ROLL

Rock Roll dansen staat bij veel mensen hoog op het verlanglijstje. De swingende muziek van o.a. Elvis Presley, Bill Haley, Gene Vincent Chuck Berry nodigt uit om lekker samen te dansen. De cursus is voor jong en oud, draag lage schoenen. Het is goed voor de beweging en de conditie

Guys Dolls, Linda en Jan Majoor
donderdag 19.00-20.00 uur en 20.00-21.00 uur, vanaf 4 oktober
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
€60 voor 10 lessen
Linda Majoor 06-23473507,
Jan Majoor06-20384543
of guysendolls@hotmail.com

FIETSCLUB

Zin om de mooie plekjes van Hilversum te ontdekken op de fiets? Kom gezellig een keertje mee fietsen.

Buurtsportcoach Miranda Vernooij
woensdag 10.00-12.00 uur (1 keer in de 2 weken), ongeveer 1,5 uur fietsen en daarna een bakje koffie of thee bij het wijkcentrum. Of tussen het fietsen door.
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 Hilversum
Gratis
06-35115575 of ma.vernooij@hilverzorg.nl

AQUA ROBICS

Actief op muziek bewegen in het ondiepe water. De muziek zorgt voor een extra energieboost. Met gebruik van dumbells, flexibeans en beendrijvers werk je aan lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Zwembad De Lieberg
woensdag 19.15-20.00 uur en 20.15-21.00 uur
Zwembad De Lieberg-Jan van der Heijdenstraat 170 Hilversum
€ 8 per les. 12 lessen €80. 25 lessen € 160
035-6830954 of lieberg@optisport.nl

OOST

AQUA FIT

Samen met plezier zwemmen en oefeningen doen in verwarmd water voor mannen en vrouwen van 50+

Zwembad De Lieberg
dinsdag, woensdag en vrijdag 11.00-11.45 uur
Zwembad De Lieberg-Jan van der Heijdenstraat 170 Hilversum
€ 5,10 per les. € 50 voor 12 lessen. € 100 voor 25 lessen
035-6830954 of lieberg@optisport.nl

AQUA TACOYO

Fit ontspannen. Intensieve oefeningen worden afgewisseld met ontspanningsoefeningen. Verbeter je conditie, maar leer daarnaast ook te ontspannen en relaxed te blijven.

Zwembad De Lieberg
vrijdag 19.00-19.50
Zwembad De Lieberg-Jan van der Heijdenstraat 170 Hilversum
Losse les € 8,10
035-6830954 of lieberg@optisport.nl

AQUA JOGGING

Onder begeleiding van een gediplomeerd (zwem)instructeur en op muziek worden er zowel conditionele oefeningen als krachtoefeningen in het diepe water gedaan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een wetbelt en diverse andere materialen.

Zwembad De Lieberg
maandag 09.00-09.45
Zwembad De Lieberg-Jan van der Heijdenstraat 170 Hilversum
€ 8,10 per les. 12 lessen € 81, 25 lessen € 162
035-6830954 of lieberg@optisport.nl

DAMES ZWEMMEN

Voor en door vrouwen, zwemmen is niet alleen gezond ,maar ook gezellig. dames-

zwemmen is speciaal voor vrouwen die bij voorkeur alleen in het gezelschap van andere dames willen zwemmen. Zo kun je in een veilige en gezellige omgeving zwemmen en ontspannen
Malika Boumadkar
Laatste zondag van de maand-de eerste is op 30 september
Zwembad De Lieberg-Jan van der Heijdenstraat 170 Hilversum
€ 4,90 (kluisje € 0,20)
035-6830954 of lieberg@optisport.nl

BEWEGEN VOOR OUDEREN

Een groepstraining onder leiding van een fysiotherapeut waarbij u staand of zittend op een stoel alle spiergroepen traint, waarbij rekening wordt gehouden met uw niveau
Goois Medisch Bewegingscentrum
dinsdag 14.00-15.00 uur en donderdag 11.00-12.00 uur
Larenseweg 159 1221 CL Hilversum Hilversum
Strippenkaart van € 55 voor 12 weken
035-2400166 of info@gmbc.nl

BIODANZA

Biodanza brengt lichaam en geest, hart en ziel in beweging. In Hilversum starten we een nieuwe groep voor senioren. Ook wanneer u een bewegingsbeperking hebt, bent u welkom
Biodanza Life-Jeannette Nijs en Karin Meijer
maandag 14.30 -15.30 uur
Buurthuis De Geus, Geuzenweg 84 Hilversum
Proefles gratis. € 60 voor 5 lessen. € 100 voor 10 lessen
06-21497223 of welkom@biodanzalife.nl

FITNESS 60+

Diverse oefeningen worden gegeven op en met moderne fitness apparatuur onder leiding van een fysiotherapeute, die rekening houdt met uw eventuele beperkingen
Centrum voor Fysiotherapie-N. van Groeningen
dinsdag 11.00-12.00 uur en vrijdag 11.00-12.00 uur en 18.00-19.00 uur. Graag van tevoren contact opnemen voor een intake.
Fitvisie, Seinstraat 24 Hilversum
€ 115 per 3 maanden voor 1 les per week
035-6856008 of www.fysiovangroeningen.nl

FYSIO GYM

Op een gezellige en veilige manier werken aan conditie en spierkracht van het hele lichaam. De les bestaat uit een warming-up, kracht- en conditietraining en ontspanning
Majanka van den Barselaar-Hunting
maandag 10.45-11.45 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 82,50 per half jaar
06-55176526
of majankazwangerfit@hotmail.com

GYMNASTIEK VOOR OUDEREN (MBVO)

Gymnastiek oefeningen lopend, staand en op de stoel op muziek en iedereen kan in zijn eigen tempo en binnen eigen mogelijkheden meedoen
Riet van Engelen
vrijdag 10.15-11.15 uur en 11.15-12.15 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 47,50 voor 10 lessen
035-6219353 of mc.van.engelen@hetnet.nl

HATHA YOGA

Hatha yoga is een vreugdevol proces, het geeft harmonie en forceren wordt vermeden. Door het rustige tempo kan Hatha yoga door jong en oud worden beoefend
Gerold Guthman
donderdag 20.30-21.30 uur en vrijdag 14.00-15.00 uur en 15.00-16.00 uur en 19.00-20.00 uur

Wijkcentrum De Riebeeck, Van Riebeeckweg 50 Hilversum
€ 190 voor 30 lessen
035-6241447-Elly Almekinders
of ellyschut@gmail.com

HYDROTHERAPIE OF THERAPEUTISCH ZWEMMEN

In het verwarmde deel van zwembad de Lieberg traint u in een kleine groep onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut aan uw persoonlijke doelen
FysioHolland Hilversum
In overleg
Zwembad de Lieberg, Jan van der Heijdenstraat 170 Hilversum
035-6235300 of info@fysiohilversum.nl

JAZZ DANS

Les met dans, oefeningen op een stoel, partner oefeningen, ontspanning en ademhaling. Werken met elastiek en/of gewichten, oefeningen op mat en ontspannen.
Vera van Hilten
dinsdag 13.00-14.15 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 87 per 2 maanden
0318-457510 of vera.van.hilten@hetnet.nl

KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben
Versa Welzijn
dinsdag 09.30-12.00 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 27 per half jaar
Jan van Vliet 035 -6857530

LICHAAMSTRAINING EN QIGONG OP MOOIE MUZIEK

De les bestaat eenvoudige dans pasjes en rustige oefeningen waardoor de balans versterkt wordt. Qigong lijkt op Thai Chi. Momenteel zit de vrijdaggroep vol.
Dansstudio Andrea Meyer-Rogge
maandag 09.30-10.30 uur, dinsdag 09.45-10.45 uur en vrijdag 10.45-11.45 uur
Soestdijkerstraatweg 45 te Hilversum
Hilversum
€ 34,25 per maand
035-6850280 of Andrea.dans@planet.nl

TAI CHI

De les is gericht op het voelen van je lichaam met meer energie in ontspannen toestand en met een open en alerte geest om gevoeligheid te ontwikkelen en harmonie te creëren
Marcela Astete
maandag 09.30-10.30 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 85 per 10 lessen
06-29282985
of Taichi.hilversum@hotmail.com

SENIORENFIT (ACTIEF IN DE GEUS)

Een beweegactiviteit voor iedereen die graag meer wil bewegen of gezonder wil leven en dat graag samen met buurtbewoners doet.
Buurtsportcoach Laura Roeijmans
dinsdag 09.30-10.15 uur
Wijkcentrum de Geus, Geuzenweg 84 Hilversum
€ 1 per keer (10-rittenkaart)
06-21459190 of l.roeijmans@hilverzorg.nl

SPORTIEF WANDELEN

Wandeling van 75 á 90 minuten in een wat hoger tempo dan gewoon wandelen, afgewisseld met spier versterkende oefeningen in de natuur en met een gezellige groep.

Riet van Engelen
maandag en vrijdag van 13.15-14.45 uur
donderdag 09.30-11.45 uur
Vertrekpunt maaandag / vrijdag Orionlaan-ingang heide en vertrekpunt donderdag Kolhornseweg-hoek Hilvertsweg Hilversum
€ 17 per maand. € 51 per kwartaal. 2 proeflessen gratis
035-6219353 of mc.van.engelen@hetnet.nl

VOLKSDANSEN-INTERNATIONALE DANS 55+

Samen dansen op muziek uit allerlei landen, de ene keer enerverend, de andere keer rustig. Je leert allerlei danspassen en zo werk je ook aan je conditie
Marian Truijens
maandag 13.30-14.30 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 133 per seizoen (sept. t/m juli)
035-5258785 of rodetrui@tomaatnet.nl

YOGA

Yoga is een weldaad voor lichaam en geest. Het verbetert jouw lichamelijke conditie door middel van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Iedere les wordt afgesloten met een lange en diepe ontspanning en/of geleide meditatie. Geschikt voor alle leeftijden, mannen en vrouwen.
Soepel gezond-Mirjam de Boer
dinsdag 14.30-15.30 uur en donderdag 13.30-14.30 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
€ 42,50 per maand
06-57 31 47 74 of mirjamdeboer@me.com of www.soepelengezond.nl

YOGA

Met eenvoudige oefeningen van de traditionele yoga maak je lichaam en geest soepel, ontspannen en sterk. De lessen worden gegeven met respect voor ieders unieke vorm
Lies Holtrop
maandag 19.30-20.30 uur
Geuzenweg 84 Hilversum
€ 80 voor 10 lessen-gratis proefles
06-51649047 of liesholtrop@xs4all.nl

WANDELGROEP

Gezelligheid en genieten van de natuur is ons doel. We wandelen een uurtje in de omgeving van wijkcentrum St. Joseph.
Versa Welzijn
dinsdag 09.30-11.00 uur en zaterdag 10.00-11.00 uur
Wijkcentrum St Joseph, Minckelerstraat 71 Hilversum
Gratis
06 -30217822
of rramkhelawan@versawelzijn.nl

WANDELEN BIJ VIORE

Om de week wordt er op dinsdagochtend in de natuur gewandeld onder begeleiding van een wandelgids. Door te bewegen wordt de fysieke en mentale weerbaarheid vergroot, wat de kwaliteit van leven positief beïnvloedt. Activiteit is voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden.
Informatie-en activiteitencentrum Viore.
dinsdag vanaf 10.00 uur bent u van harte welkom en staat de koffie klaar. Vanaf 10.30 uur wordt er een (klein) uur in een rustig tempo gewandeld. Na de wandeling staat er altijd een kop soep klaar.
Oostereind 115 1212 VH Hilversum Hilversum
€ 2,50 per keer.
informatie en aanmelden
programma@viore.org, of 035 68 53 532.

AQUA FIT

Bewegen in het water is een uiterst geschikte methode om blessurevrij en effectief te

trainen. Aqua Fit is een methode voor iedereen op ieders conditieniveau
Van Hellemond Sport
dinsdag 08.30-09.00 uur, 19.15 -20.00 en 20.00-20.30 uur
Johan de Wittstraat 40 Hilversum
Nadere informatie omtrent tarieven info@hellemond.nl
035-6217357 of info@hellemond.nl

BEWEGEN 60+

Trainingsvormen gebaseerd op de methode Mensendieck en Perfect Pilates. Denk hierbij aan een gevarieerde mix van oefeningen gericht op mobiliteit, stabiliteit en spierkracht.
Jolanda Loman
maandag 19.30-20.30 uur
Gymzaal Elckerlycschool, van Hogendorplaan 1 Hilversum
€ 154 euro per seizoen
06-46004166
of j.loman.oefentherapeut@gmail.com

ZUID

BILJART INLOOP

Vrije inloop om gebruik te maken van de biljart tafel
ma/ di/ wo/ do/ tussen 9.30-12.00
Huis van de buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194, atrium Hilversum
Kosten aan de hand van de klok
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

MBVO GYMNASTIEK

Meer bewegen voor ouderen is voor senioren die hun fitheid willen onderhouden of verbeteren. De inhoud van de lessen is zodanig dat iedere deelnemer binnen zijn/ haar eigen mogelijkheden deel kan nemen.
Olinda Woning
dinsdag 09.45-10.45 uur / 10.45-11.45 uur
Beatrixgebouw Bosdrift/Neuweg Hilversum
€ 47,50 voor 10 lessen
06 2370 7748 of olinruud@ziggo.nl

CONDITIETRAINING 60+

Verschillende loopvormen, spierversterkende en lenigheid bevorderende oefeningen, (bal)- spel of badminton en ontspanning en rek- en strekoefeningen
Wieke Broeders
dinsdag 15.30-16.30 uur
Goudenregenschool, Goudenregenlaan 1 Hilversum
€ 126 per seizoen (september t/m april)
06-53548068 of wieke.broeders@planet.nl

BEWEGEN VOOR 55+ (IN GROEPSVERBAND)

In kleine groepen 1 uur per week werken aan conditie, mobiliteit en spierkracht
Fysiotherapie Douma Hilversum-locatie Zuiderheide
woensdag 11.00-12.00 uur
Diependaalselaan 337 Hilversum
€ 100 per 16 weken
035-6216812 of info@fysiodouma.nl

BODYFIT

Les voor dames in en na de overgang tot ongeveer 75 jaar, die bestaat uit 30 minuten cardiotraining op muziek, 30 minuten spierversterkende oefeningen en 5 minuten cooling down met rustige stretch oefeningen
Margo van der Velden
maandag 09.00-10.00 uur en donderdag 13.45 -14.45 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 5 Hilversum
€ 67,50 voor 15 lessen
06-38431139
of vanderveldenmargo@yahoo.com

BUURTWANDELEN

Een wandeling van 1 uur in een vlot tempo zowel door de wijk als over de prachtige heide in een gezellige groep
Buurtsportcoach Nathalie Jasper
donderdag 10.00-11.00 uur
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194 Hilversum
Gratis
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

SEIZOENSWANDELINGEN

Elk nieuw seizoen luiden we in met een mooie wandelroute van ongeveer een uur en sluiten we af met een kopje koffie of thee.
Buurtsportcoach Nathalie Jasper
Wisselend, informeer naar data!
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194 Hilversum
Gratis
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

DARTEN

Om de week op donderdagmiddagen om 15.00 uur bij voldoende aanmeldingen in de hal van de Egelantier.
Buurtsportcoach Nathalie Jasper
Wisselend, informeer naar data!
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194 Hilversum
Gratis
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

DUOFIETSEN

Op een duo-fiets zitten de bestuurder en bijrijder naast elkaar. De bijrijder kan indien gewenst ook zelf meefietsen! Het is een gezellige en veilige manier om er samen op uit te gaan
Buurtsportcoach Nathalie Jasper
maandag, dinsdag en donderdag is er een vrijwilliger beschikbaar-alleen op afspraak!
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194 Hilversum
€ 2,50 per keer
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

FIETSGROEP

Fietsen is een ideale manier om in beweging te zijn. Ongemerkt maak je al snel wat kilometers rondom de wijk in de mooie natuur. Heerlijk de frisse wind door uw haren en genieten van de seizoenen. Nieuwe routes en mensen leren kennen die ook van fietsen houden. Zowel e-bikes als gewone fietsen zijn welkom. Onder leiding van Philip Schmittmann fietsen we prachtige routes in de buurt.
Buurtsportcoach Nathalie Jasper
dinsdag 14.00-15.00 uur
Achterkant bij het terras van woondiensten-centrum de Egelantier aan de Fuchiastraat Hilversum
Gratis
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

FITNESS FYSIO

Fitness op maat onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zelfstandig trainen is mogelijk voor 5 Euro per keer. Een intake-afspraak is noodzakelijk (aan de intake zijn kosten verbonden tenzij u al cliënt bent bij Fitness Fysio).
Fysiopracticum-Rob Jongerius
maandag t/m vrijdag 8.00-18.00 uur
Neuweg 27A Hilversum
Via zorgverzekering / € 5 per keer (na intake)
035-6247215

FYSIOTHERAPIE OEFENINGEN OP MAAT

In groepjes van 5-6 deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut worden oefeningen gedaan afgestemd per persoon
Fysiotherapie Het Oude Badhuis
Iedere dag
Fysiotherapie Het Oude Badhuis Hilversum
€ 9 per keer
Frits Keur en/of Carola Meerkerk 035-6216722

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 groep. Kom gezellig een proefles meedoen

Miranda Vernooij
vrijdag 15.15-16.15
Gymzaal van de Goudenregenschool, Augustinushof 59 Hilversum
€ 99 voor 18 lessen
Info 06-45750509
of mirandavernooij75@gmail.com

HATHA YOGA

Hatha yoga is een vreugdevol proces, het geeft harmonie en forceren wordt vermeden. Door het rustige tempo kan Hatha yoga door jong en oud worden beoefend

Gerold Guthman
maandag 13.30-14.30 uur
en dinsdag 14.00-15.00 uur
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A Hilversum
€ 210 voor 30 lessen
035-6241447-Elly Almekinders
of ellyschut007@gmail.com

KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben

Wijkcentrum De Koepel
maandag 14.00-16.00 uur
Wijkcentrum De Lelie, Leliestraat 6 Hilversum
€ 27 euro per half jaar
06-19227082 of gbos@versawelzijn.nl

KOERSBAL VANUIT STOEL

Het spel lijkt op Jeu de Boules, je hebt hier alleen geen kracht voor nodig. Het zwaartepunt zit niet in het midden van de bal waardoor de ballen in een boog rollen en dat maakt koersballen zo leuk!

Buurtsportcoach Nathalie Jasper
Bij voldoende animo in overleg
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194, ontmoetingsruimte 3e etage Hilversum
Gratis
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

NORDIC WALKING

Stevig wandelen m.b.v. stokken op 3 niveaus 1. zeer lage belastbaarheid, met een chronische of gewrichtsaandoeningen -woensdag, 2. Rustig, gezondheids-niveau-dinsdag en 3 actief, fitness niveau-donderdag. Er wordt ook aandacht besteed aan het aanleren van de juiste techniek.

Riet van Engelen
dinsdag 13.00-14.15 uur, woensdag 09.30-10.30 uur en donderdag 11.15-12.45 uur (vertrek Kolhornseweg / Hilvertsweg)
Vertrek Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 5 Hilversum
€ 64 per kwartaal
035-621935 of mc.van.engelen@hetnet.nl

PILATES EN MENSENDIECK

Een gevarieerde les voor dames en heren waarin pilates en oefeningen vanuit de Mensendieck elkaar goed aanvullen

Jolanda Loman
maandag 18.30-19.30 uur
Gymzaal Elckerlycschool, van Hogendorplaan 1A Hilversum
€ 29 euro per maand
06-46004166
of j.loman.oefentherapeut@gmail.com

SENIOREN FITNESS

Fitness op maat onder leiding van een deskundige. Er word individueel gekeken naar lenigheid en fitheid en ieders eigen tempo en niveau om blessures tegen te gaan
Van Hellemond Sport
woensdag 10.00-11.00 uur
Johan de Wittstraat 40 Hilversum
Info over tarieven info@vanhellemond.nl
035-6217357 of info@hellemond.nl

SENIORENFIT 70+

Gymnastiek oefeningen lopend, staand en op de stoel op muziek. Iedereen kan in zijn eigen tempo en binnen eigen mogelijkheden meedoen
Riet van Engelen
maandag 10.05-11.05 uur
Beatrixgebouw, Bosdrift / Neuweg. Hilversum
€ 67,50 voor 15 lessen (sept-dec)
035-621935 of mc.van.engelen@hetnet.nl

SPORT EN SPEL

Een gezellige groep die werkt aan uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en sport en spel. Ieder kan op zijn eigen niveau meedoen en er wordt rekening gehouden met klachten of aandoeningen
Eline van Rijn
maandag 20.40-21.40 uur
Gymzaal Elckerlycschool, van Hogendorplaan 1A Hilversum
€ 135 per seizoen (september t/m mei)
06-22869843 of elinevanrijn88@hotmail.com

SPORT EN SPEL VANUIT STOEL

Een les waarin verschillende sport en spel activiteiten worden gedaan vanuit de stoel tennis, voetbal, bewegen op muziek in een gezellige groep
Organisatie Welzijn EG- Carla
maandag 10.30-11.30 uur
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194, ontmoetingsruimte 3e etage Hilversum
€ 16,40 per maand
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

SOEPEL & FIT

Een fijne les met stretch-oefeningen waardoor je soepel wordt/blijft in combinatie met spierversterkende oefeningen ter verbetering van balans en evenwicht, soms m.b.v. elastische band en/of pilates bal.
Buurtsportcoach Nathalie Jasper
dinsdag 14.00-15.00 en dinsdag 15.00-16.00
bij voldoende aanmeldingen
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194, ontmoetingsruimte 3e etage Hilversum
€ 5 per keer
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

TAI CHI

De les is gericht op het voelen van je lichaam met meer energie in ontspannen toestand en met een open en alerte geest om gevoeligheid te ontwikkelen en harmonie te creëren
Human-potential-Marcela Astete
donderdag 19.00-20.30 en 20.30-22.00 uur
Gymzaal van de Paulusschool, Irisstraat 2 Hilversum
€ 12 per les, € 100 voor 10 lessen
06-29282985 of taichi.hilversum@human-potential.nl

VALPREVENTIE

Bij aanvang wordt valrisico test afgenomen en op basis daarvan een geschikt valpreventie programma opgesteld, waarin o.a. aandacht besteed wordt aan het opstaan na een val
Fysiotherapie Het Oude Badhuis
In nader overleg met deelnemers
Fysiotherapie Het Oude Badhuis (De Egelantier) Hilversum
€ 9 per keer
035-6216722 Frits Keur en/of Carola Meerkerk

VALPREVENTIE M.B.V. BEWEEG GAMES

Met behulp van de Wii en Xbox spelcomputer doet u evenwichtsoefeningen. Het is niet alleen goed voor u, maar ook nog eens heel leuk om te doen

Buurtsportcoach Nathalie Jasper
dinsdag 13.45-14.45 uur
Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194, ontmoetingsruimte 3e etage Hilversum
2,50 per keer
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

OEFENINGEN IN HET WARME WATER EN VRIJ ZWEMMEN MET BUSVERVOER

Met busvervoer naar het therapeutisch warme water bad van zwembad de Zandzee. De les duurt 45 minuten en bestaat uit oefeningen in het water, vrij zwemmen, er mag gebruik gemaakt worden van het bubbelbad. Na het zwemmen is er tijd om even samen koffie of thee drinken.

Buurtsportcoach Nathalie Jasper
1e uur donderdag 15.30-16.15 uur met eigen vervoer en 2e uur donderdag 16.15-17.00 uur met busvervoer
1e uur verzamelen om 14.30-14.45 uur bij voorkant van Huis van de Buurt De Egelantier, Egelantierstraat 194 en 2e uur verzamelen tussen 15.00-15.15 uur in de hal Egelantier Bussum
€ 5 voor entree zwembad en koffie en € 2,50 voor vervoer
06-35115604 of n.jasper@hilverzorg.nl

VROUWEN FITNESS

Dames tussen de 18 en 80 jaar zijn allen welkom om bij ons te komen fitnessen. U wordt vitaler, gezonder en krachtiger in slechts 30 minuten trainen per keer

Curves Hilversum
maandag t/m zaterdag (zie info website www.curveshilversum.nl)
Neuweg 194 Hilversum
Info over tarieven op; hilversum@curves.nl
035-6223127 of hilversum@curves.nl

YOGA

Yoga biedt rust in je hoofd en helpt de lichamelijke conditie verbeteren door middel van yogahoudingen, bewustwording van de ademhaling en ontspanningsoefeningen

Pauline Kranenburg
vrijdag 09.15-10.15 uur en 10.45-11.45 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 5 Hilversum Hilversum
€ 126 voor 18 lessen
035-5258646 of paulinek@planet.nl

YOGA

Yoga draagt bij aan rust, een betere gezondheid én ontspanning. Mirjam houdt ervan op authentieke wijze, serieus én met een glimlach de yogales te geven

Soepel en Gezond-Mirjam de Boer
woensdag 9.30-10.30 en 11.00-12.00 (voor minder mobiele mensen) en 18.00-19.00 uur en zondag 10.00-11.00 uur
Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 5 Hilversum Hilversum
€ 40 euro per maand
06-57314774 of www.soepelengezond.nl

AQUAFITNESS

Bewegen op muziek in ondiep en diep water onder deskundige begeleiding

Walderveenbad Loosdrecht
dinsdag 08.30-09.15 uur
Prinses Margrietstraat 62, Loosdrecht Loosdrecht
€ 6,50 per keer
035-5821964
of aquafitness@walderveenbad.nl

BUURTWANDELEN

In een groep wandelen in eigen omgeving, genieten van de natuur en met elkaar in contact

Buurtsportcoach Marie-Jose Bruins
donderdag 15.30-16.30 uur
Wijkcentrum Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137 Hilversum
Gratis
035-7608621 of mj.bruins@hilverzorg.nl

ZUIDWEST

CONDITIETRAINING 60+

Verschillende loopvormen, spierversterkende en lenigheid bevorderende oefeningen, (bal)- spel of badminton en ontspanning en rek- en strekoefeningen
Wieke Broeders
dinsdag 10.00-11.15 uur
Sporthal Kerkelanden, Franciscusweg 6a Hilversum
€ 120 per seizoen (september t/m april)
06-53548068 of wieke.broeders@planet.nl

DIABETES CHALLENGE

Er wordt 1 keer per week gewandeld met mensen met diabetes, verhoogd risico op hart- en vaat ziekten of overgewicht gewandeld onder deskundige begeleiding en getraind om deel te nemen aan de Diabetes Challenge eind september.
Stichting Eerstelijns Samenwerking Hilversum Zuid-Monique Vreeken
Start medio april 2019 waarschijnlijk op maandag 18.45 uur
Frederik van Eedenlaan 13. Wandelen op de bospaden rondom Hilversum Hilversum
Gratis, wel vooraf aanmelden
poh@eedenburghhuisartsen.nl

FITNESS VOOR OUDEREN

U kunt uw lichamelijke klachten verhelpen en in conditie blijven op een aangename manier door bij ons te komen trainen. Geheel in uw eigen tempo en uiteraard onder deskundige begeleiding
Fitwell
Maandag van 13.00-16.00 uur, Dinsdag van 14.00- 17.00 uur. Woensdag van 13.00-16.00 uur, Donderdag van 14.00-17.00 uur en Vrijdag 09.00-12.00 uur en 13.00-16.00 uur
Franciscusweg 37 Fysioruimte Hilversum
€ 40 voor 10 lessen of € 35 per maand onbeperkt.
035-6215279 of info@fitwell.nl

GYM VOOR OUDEREN

Gezellig samen bewegen onder deskundige begeleiding
Fitwell
Elke vrijdagochtend van 10.00-11.00 uur
Franciscusweg 37 Fysioruimte Hilversum
€ 40 voor 10 lessen
035-6215279 of info@fitwell.nl

FYSIOFITNESS

Beweegactiviteiten in groepsverband gericht op medische status / historie en algemene gezondheid o.l.v. een fysiotherapeut, waarbij gewerkt wordt aan persoonlijke doelen
Sportrevalidatie Hilversum en Fysio-fitness Hilversum-Johan Krotje
Alle dagen
Sportrevalidatie Hilversum, Zeverijnstraat 6 Hilversum
€ 37,50 per maand (1 keer per week)
035-6217816 of info@sportrevalidatie-hilversum.nl of info@fysiofitness-hilversum.nl

FYSIOFITNESS

Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut voor ouderen, die zich heeft gespecialiseerd in de zorg voor ouderen met complexe problematiek en bijbehorende ziektebeelden
Sportrevalidatie Hilversum-Annejet Laseur-Oudijk
vrijdag 10.30-11.30 uur
Sportrevalidatie Hilversum, Zeverijnstraat 6

Hilversum
€ 37,50 per maand (1 keer per week)
035-6217816 of info@sportrevalidatie-hilversum.nl of info@fysiofitness-hilversum.nl

FYSIOFITNESS 60+

Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeute gespecialiseerd in ouderenzorg en een oefentherapeute Cesar. Er wordt gewerkt aan een betere hart- en longconditie, meer kracht, coördinatie, balans en energie in het dagelijks leven
Sportrevalidatie Hilversum
woensdag 14.00-15.00 uur en vrijdag 10.30-11.30 uur
Sportrevalidatie Hilversum, Zeverijnstraat 6 Hilversum
€ 37,50 per maand (1 keer per week)
035-6217816 of info@sportrevalidatie-hilversum.nl of info@fysiofitness-hilversum.nl

JEU DE BOULES

Bij slecht weer wordt er binnen koersbal gespeeld
Buurtsportcoach Marie-Jose Bruins
dinsdag 15.30-16.30 uur
Wijkcentrum Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137 Hilversum
Gratis
035-7608621 of mj.bruins@hilverzorg.nl

SPORT EN BEWEEGLESSEN VOOR OUDEREN

In deze les komen verschillende vormen van beweging aan bod. Er wordt gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop. Er wordt tevens gewerkt met muziek en verschillende materialen. De intensiteit wordt aangepast aan de mogelijkheid van de groep. Kom gezellig een proefles meedoen!
Wijkcentrum de Koepel-Miranda Vernooij
donderdag 09.30-10.30 uur en 10.45-11.45 uur
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A Hilversum
€ 95 per seizoen (20 lessen)
06-45750509
of mirandavernooij75@gmail.com

KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben
Wijkcentrum de Koepel-Joke Schippers
maandag 14.00-16.00
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A Hilversum
€ 27,50 per half jaar
06-53974669

KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben
Buurtsportcoach Marie-José Bruins
donderdag 14.30-16.30 uur
Wijkcentrum Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137 Hilversum
Gratis
035-7608621 en mj.bruins@hilverzorg.nl

SPORT EN SPEL

Les met afwisseling van bal- en racketspelen en circuittraining. Doel is fitheid te verbeteren met plezier in bewegen, zo nodig passen we de spelregels wat aan. Na de les wordt er koffie gedronken
Riet van Engelen
dinsdag 15.00-16.00 uur
Sporthal Eikenrode, Loosdrecht Loosdrecht
€ 75 voor 15 lessen
035-6219353 of mc.van.engelen@hetnet.nl

STOELGYM

Gymnastiek vanuit de stoel bestaande uit een warming up, ritmische bewegingen, oefeningen op muziek, een spel en cooling down
Fitwell-Buurtsportcoach Marie-José Bruins
Vrijdag 10.00-11.00 uur
Wijkcentrum Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137 Hilversum
€ 4 per keer
035-7608535 of mj.bruins@hilverzorg.nl

TENNIS

Een balsport met 2 of 4 spelers waarbij een bal met een racket over een net gespeeld wordt
Hilversumse Lawn-Tennis Club Gooiland Tennis
Zomertennis seizoen van 1 april t/m 30 september en het wintertennis seizoen van 1 oktober t/m 31 maart
HLTC Gooiland, Oostereind 96 Hilversum
Zomerlidmaatschap € 160. Een heel jaar € 210. € 60 entreegeld
035-6857484 of webmaster@hltcgooiland.nl

TENNIS

Een balsport met 2 of 4 spelers waarbij een bal met een racket over een net gespeeld wordt
Tennis Vereniging De Rading
Zomertennis seizoen van 1 april t/m 30 september en het wintertennis seizoen van 1 oktober t/m 31 maart
't Jagerspaadje 22, Loosdrecht Loosdrecht
Info over tarieven www.derading.nl
035-5824567 of info@derading.nl

TENNIS 55+

Een balsport met 2 of 4 spelers waarbij een bal met een racket over een net gespeeld wordt. Bij de tennisafdeling van SC 't Gooi spelen relatief veel ouderen, zelfs nog deelnemers van 85+. Door de toernooien en de tossmiddag en -avond leert u snel andere spelers kennen.
SC ´t Gooi Ledenadministratie Bo de Lange
Het hele jaar door in de buitenlucht zolang het weer dat toelaat
Sportpark Berestein, Kininelaantje 9 Hilversum
€ 168 per jaar (april t/m maart) of € 86,50 voor winterseizoen (oktober t/m maart)
035-6288533 of tennis@sc-tgooi.nl

ZWEMMEN IN WARM WATER

Zwemmen in een rustige en gezellig sfeer in water van 32 graden
Walderveenbad Loosdrecht
maandag 09.15-10.15 uur en 15.00-16.00 uur en dinsdag 09.15-10.15 uur en 15.00-16.00 uur en woensdag 09.15-10.15 uur, donderdag 09.15-10.15 uur en vrijdag 09.15-10.15 uur
Prinses Margrietstraat 62 Loosdrecht Loosdrecht
€ 3,25 per keer, € 30 voor 10 lessen, € 55 voor 20 lessen. Korting voor 65 plussers
035-5821964 of info@walderveenbad.nl

VERVOER EN OEFENINGEN IN WATER EN VRIJ ZWEMMEN

Met busvervoer naar het therapeutisch warme water bad van zwembad de Zandzee. De les bestaat uit oefeningen in het water, vrij zwemmen, een spel en gebruik maken van het bubbelbad. Na het zwemmen wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken
Buurtsportcoach Marie-José Bruins
donderdag 15.00-17.00 uur
Verzamelen bij wijkcentrum Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137 Hilversum
€ 7,50 per keer incl. vervoer en drankje
035-7608621 of mj.bruins@hilverzorg.nl

YOGA

Yoga zorgt voor rust en ontspanning, door middel van beweging, lichaams- en ademhalingsoefeningen kan deze rust en ontspanning worden bereikt. Met yoga kun je op een fijne

manier werken aan soepelheid en evenwicht, ook in het dagelijkse leven
Wijkcentrum de Koepel-Noor Helweg
dinsdag 09.30-10.30 uur en 10.45-11.45 uur en woensdag 09.30-10.30 uur
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A Hilversum
€ 205 voor 30 lessen
035-6249570 of noorhelweg@gmail.com

YOGA

Yoga zorgt voor rust en ontspanning, door middel van beweging, lichaams- en ademhalingsoefeningen kan deze rust en ontspanning worden bereikt. Met yoga kun je op een fijne manier werken aan soepelheid en evenwicht, ook in het dagelijkse leven
Wijkcentrum de Koepel-Elly Almekinders-Schut
maandag 13.30-14.30 uur en dinsdag 14.00-15.00 uur en vrijdag 15.00-16.00 uur.
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A Hilversum
€ 210 voor 30 lessen
035-6241447 of www.yogainhilversum.nl

YOGA VANUIT STOEL

Yoga biedt rust in je hoofd en helpt de lichamelijke conditie verbeteren door middel van yogahoudingen, bewustwording van de ademhaling en ontspanningsoefeningen. Je hoeft geen lenig lichaam te hebben en de yoga oefening kan aangepast worden aan een beperking of aandoening
Wijkcentrum Nieuw Kerkelanden
woensdag 15.00-16.15 uur
Wijkcentrum Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137 Hilversum
€ 5 per keer en € 45 voor 10 lessen
06-36127470

BEWEGEN IN ONTMOETINGSCENTRUM

Beweegoefeningen in een kring voor mensen met geheugenproblemen en/of dementie
King Arthur Groep-Jarcine Spaander
Nadere informatie 035-2050950
Ridderspoor Koninginneweg 83 Hilversum
WMO/ WLZ indicatie begeleiding
035-2050950

BEWEGEN VOOR OUDEREN

Een trainingsprogramma op maat gemaakt met kracht-, balans- en coördinatie oefeningen. Iedereen wordt in overleg in passende groep geplaatst
FysioHolland
Dagelijks, verschillende tijdstippen
Vaartweg 163C Hilversum
035-6235300 of hilversum@fysioholland.nl

BEWEGEN VOOR OUDEREN 65+

Fitness oefeningen vanuit een stoel gegeven door een fysiotherapeute, waarbij het hele lichaam komt aan bod komt en ieder in eigen tempo kan meedoen. Aan het eind wordt er een spel gedaan
Fysio Douma (locatie Boomberg)
woensdag 11.00-11.30 uur
Vaartweg 42 (1e etage, recreatiezaal) Hilversum
€ 1 per keer. €10 voor een 10-rittenkaart
035-6216812 of info@fysiodouma.nl

CENTRUM

DANSEN

Ontdek hoe het is om samen te dansen. Dubbel zo leuk! Bij dansschool van Bommel leren ze je dansen voor meer plezier op de dansvloer.
Danscentrum van Bommel
Diverse dagen en tijden
Middenweg 4, 1217 HT Hilversum
info@danscentrumvanbommel.nl

FITNESS

Medisch Fitness helpt u uw gezondheid te onderhouden of te verbeteren. Om genoeg energie voor uw dagelijks leven te hebben, wilt u wel uw conditie verbeteren of afvallen maar niet in een grootschalig fitness centrum met topfitte sporters om u heen. In de praktijk van Fysiotherapie Douma begrijpen wij dit. Wij bieden daarom verschillende vormen van Medisch Fitness aan. Wij combineren het comfortabele van een fitness centrum met de professionaliteit en persoonlijke aandacht vanuit onze fysiotherapie. Zo wordt u begeleid naar fitheid.
Fysiotherapie Douma Hilversum-locaties Zuiderheide en Boomberg
gehele week op afspraak
Diependaalselaan 337 Vaartweg 42 (1e etage, recreatiezaal) Hilversum
€ 50-10 rittenkaart individuele training
035-6216812 of info@fysiodouma.nl

KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben
Woondienstencentrum De Boomberg
dinsdag 14.30-16.00 uur
Woondienstencentrum De Boomberg, Vaartweg 42 Hilversum
€ 1 per keer of € 10 voor een 10-rittenkaart
035-7608161

MEDISCHE FITNESS

Fitness in sportschool voor mensen met geheugenproblemen en/of dementie
King Arthur Groep-Jarcine Spaander
Nadere informatie 035-2050950
Ridderspoor Koninginneweg 83 Hilversum
WMO/ WLZ indicatie begeleiding
035-2050950

TAFELTENNIS

Een spel waarbij met een batje tegen een balletje wordt geslagen over een tafel met een net in het midden. Er wordt er gespeeld met 2 personen of met 4 personen (zogenaamde dubbel). Voor deze activiteit is het belangrijk dat u stabiel bent en een redelijke conditie hebt. Het niveau valt altijd aan te passen
TTV Hilversum
maandag en donderdag 13.30-15.30 (mannen en vrouwen), dinsdag en donderdag 09.30-11.30 (mannen en vrouwen) en woensdag 09.30-11.30 uur (alleen voor vrouwen)
Vaartweg 52 Hilversum
€ 71 per jaar
Tom Schimmel (secr.) 035-6218631.
tschimmel1952@kpnmail.nl

VALPREVENTIE D.M.V. BEWEEGGAMES

Evenwichtsoefeningen worden gedaan m.b.v. spellen, waaronder de Wii. Er is ook een digitale fiets beschikbaar waarop filmpjes van fietsroutes in de omgeving Gooi en Vechtstreek worden afgespeeld op het tempo waarop er op de hometrainer getrapt wordt
Buurtsportcoach Anouk Dingemans
dinsdag 11.00-12.00 uur
Vaartweg 42 Hilversum
€ 1 per keer en € 10 voor 10-rittenkaart
06-21363918 of acg,van.horen@hilverzorg.nl

VERVOER EN OEFENINGEN IN WATER EN VRIJ ZWEMMEN

Met busvervoer naar het therapeutisch warme water bad van zwembad de Zandzee. De les bestaat uit oefeningen in het water, vrij zwemmen, een spel en gebruik maken van het bubbelbad. Na het zwemmen wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken
Buurtsportcoach Anouck
donderdag 15.00-17.00 uur
Verzamelen bij wijkcentrum Boomberg,

Vaartweg 42 Hilversum
€ 7,50 per keer incl. vervoer en drankje
06-21363918 of acg.van.horen@hilverzorg.nl

WANDELEN

Wandelen in Hilversum en omgeving voor mensen met geheugenproblemen en/of dementie
King Arthur Groep-Jarcine Spaander
Nadere informatie 035-2050950
Ridderspoor Koninginneweg 83 Hilversum
WMO/ WLZ indicatie begeleiding
035-2050950

WANDELEN VOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING (O.A. REUMA)

Centaal staan lekker bewegen, plezier hebben in bewegen, conditie verbeteren, ontspanning, inzicht krijgen in de eigen mogelijkheden
Oefentherapie Hilversum
Woensdag 09.00-10.00 uur
Ingang Corversbos (tegenover praktijk) Hilversum
10 lessen voor € 80 (proefles is gratis)
Ine Bakker 06-29151486

WANDELGROEP 55+

Een leuke uitdagende wandelactiviteit voor de iets fittere oudere.
Huisartspraktijk de Vaart en FysioHolland
Donderdag 12.30-13.00 uur
Huisartspraktijk de Vaart Hilversum
Gratis
Margriet Soek 035-6219397

YOGA

Yoga zorgt voor rust en ontspanning, door middel van beweging, lichaams- en ademhalingsoefeningen kan deze rust en ontspanning worden bereikt. Met yoga kun je op een fijne manier werken aan soepelheid en evenwicht, ook in het dagelijkse leven
Yogacentrum Amanda
Donderdag 11.15-12.30 uur
Yogacentrum Amanda, Boomberglaan 18 Hilversum
Info bij yogacentrum
035-6835674 of www.yogacentrumamanda.nl

FIETSEN ONDER BEGELEIDING

Fietstochten door de Gooi en Vechtstreek met een gids, die verhalen vertelt over de geschiedenis, de cultuur en de natuur
Fietsgilde 't Gooi
dagtochten 10.00-15.30 uur en middagtochten 13.30-16.00 uur, wisselend in het weekend
Wisselende startlocaties
€ 3 p.p. per keer
secretaris@fietsgilde.nl of kijk voor meer info op www.fietsgilde.nl

IN EN OM HILVERSUM

GEZOND NATUURWANDELEN

Wilt u meer bewegen? En nieuwe mensen ontmoeten? Kom dan Gezond Natuur Wandelen. We wandelen elke week, het hele jaar door in een rustig tempo. Vrijwilligers begeleiden de groep en vertellen onderweg iets over de natuur. U hoeft zich niet aan te melden.
GNW-Hilversum
Elke maandag van 10.00 tot 11.00 uur
Landgoed Zonnestraal, Hilversum (verzamelen voor de Brasserie) Hilversum
Gratis
GNW-Hilversum hilversum@gezondnatuurwandelen.nl

GOLF

Een balspel waarbij een kleine, harde bal met een golfclub van de afslagplaats weggeslagen wordt in de richting van een met een vlag gemarkeerd punt. Het doel is om de bal in zo

min mogelijk slagen in de hole te doen belanden
Gooise Golfclub-Mevr. M. Geijtenbeek
Alle dagen
´t Jagerspaadje, Loosdrecht Loosdrecht
secretariaat@gooisegolfclub.nl

HANDBOOGSCHIETEN

Spel waarbij pijlen worden weggeschoten naar een doel met behulp van een boog
Handboogschutterij Hilversum-Sjaak van Veen
vrije training op dinsdag 20.15-22.00 uur, woensdag 10.00-12.00 uur en donderdag 19.30-23.00 uur en zondag 10.00-13.00 uur.
Introductiecursus start, bij voldoende animo, iedere eerste woensdag van oneven maand
Handboogschutterij Hilversum, Kininelaantje 4 Hilversum
035-6563875 of secretaris@handboogschutterijhilversum.com of www.handboogschutterijhilversum.com

PETANQUE / JEU DE BOULES

Petanque is een sport waarbij metalen ballen zo dicht mogelijk bij een klein houten balletje geworpen moet worden. Door de aard van de sport, is deze zeer toegankelijk, zowel qua lichamelijke belasting als financieel gezien. Het kan op recreatief niveau gespeeld worden, maar als u meer uitdaging zoekt, kunt u dit ook uitbouwen naar toernooien / competities. In het najaar start weer de beginnerstraining, waardoor u zich desgewenst de basisbeginselen eigen kunt maken. Bij ons kunt u het hele jaar terecht; bij mooi weer in het fraai aangelegde boule-park, en bij slecht weer op onze overdekte en verwarmde binnenbanen. Voor leden wordt er tevens in de wintermaanden een klaverjas-competitie gespeeld.
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 en zondag 14.00-17.00 uur.
Sportpark Loosdrecht, ‘t Jagerspaadje 34, Nieuw Loosdrecht Nieuw Loosdrecht
06-54212015 of secretariaat@degooiers.com

ROEIEN

Tromp biedt recreatie roeien, wedstrijdroeien, regio roeien en het maken van roeitochten. Het heeft een bloeiend verenigingsleven. Als er sprake is van een lichamelijke beperking zijn er ook mogelijkheden
Hilversumse Roeivereniging Cornelis Tromp-Hetty Goutier
Alle dagen
Vreelandseweg 56 Hilversum
06-47228501 of secretaris@ctromp.nl of www.ctromp.nl

RECREATIEF TRIMHOCKEY

Recreatief hockeyen op een kunstgras veld voor mannen en vrouwen, die bekend zijn met het hockey spel
Hockey vereniging Spandersbosch, Wim van Es
zaterdag 08.00-09.00 uur
Sportpark Crailoo 8 Hilversum
€ 213 per seizoen
035-6948281 of
wimvanesnaarden@gmail.com

Team Sportservice ‘t Gooi

Crailoseweg 116
1272 EX Huizen
035-692 16 23
www.teamsportservice.nl/gooi