



Team  
Sportservice  
't Gooi

BEWEEGAANBOD 60+

# VOOR INWONERS HILVERSUM

Centrum, Hilversumse Meent  
Noordoost, Oost,  
Zuid, Zuidwest



Hilversum  
Mediastad



BuurtsportCoach





Regelmatig bewegen is belangrijk voor iedereen. Het is één van de beste remedies om beter en langer gezond te blijven. In deze tijd realiseren we ons dit meer dan ooit. Door voldoende te bewegen, blijft u langer geestelijk en lichamelijk fit. Zo kunt u de dingen blijven doen, waar u blij van wordt. Dat willen we toch allemaal? Daarnaast kan samen sporten of bewegen heel gezellig zijn. Het geeft u de mogelijkheid om leuke nieuwe contacten op te doen en samen is het bewegen makkelijker vol te houden.

In Hilversum is een team van buurtsportcoaches actief voor mensen die 60 jaar of ouder zijn. Zij, samen met vele andere aanbieders, organiseren verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen. In dit boekje vindt u een overzicht van het aanbod. In elke buurt worden activiteiten aangeboden. Het aanbod is groot. Of u nu houdt van zwemmen, wandelen, dansen, yoga of fietsen, er is altijd wel iets dat bij u past.

Vindt u het lastig om zelf te kiezen wat bij u past? Dan kunnen onze buurtsportcoaches u hierbij helpen. Ook voor andere vragen kunt u contact opnemen met hen. In dit boekje vindt u de contactgegevens.

Ik wens u veel beweegplezier!

*Floris Voorink*

Wethouder Sport

## BLIJF GEZOND EN FIT MET DE BUURTSPOORTCOACHES

In dit boekje vindt u een overzicht van beweegactiviteiten voor Hilversumse 60-plus-sers 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 aanbod voor iedereen.

Door het coronavirus blijft de uitvoer van sommige sport- en beweegactiviteiten onzeker. Het is wel zeker dat beweging juist in deze tijd belangrijk is om gezond en fit te blijven. Creativiteit en veilig bewegen zijn de oplossing.

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, fysiopraktijk en welzijnsorganisaties).

Wilt u weten welke beweegactiviteiten 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 60+ Noordoost

Miranda Vernooij

T 06 - 45 75 05 09

E [mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

### Buurtsportcoach 60+ Oost

Kijk op onze website voor actuele informatie

### Buurtsportcoach 60+ Hilversumse Meent

T 06 - 19 77 85 19

E [bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)

## BEWEGPROGRAMMA VOOR OUDEREN

In 26 weken je conditie, kracht, coördinatie en lenigheid onder begeleiding van een enthousiaste en ervaren fysiotherapeut met veel plezier verbeteren.

### Fysiopracticum

Dagelijks op elk gewenste tijd  
Gezondheidscentrum Casa Cura, Nieuweg 27F  
€ 5 per keer

Rob Jongerius, 035-624 72 15

[info@fysiopracticum.com](mailto:info@fysiopracticum.com)

[www.fysiopracticum.com](http://www.fysiopracticum.com)

## BEWEGEN VOOR OUDEREN

75+ senioren gymnastiek, waarbij met behulp van een stoel en verschillende oefeningen/spellen wordt gewerkt aan het behoud van kracht, lenigheid en balans. Na afloop gezamenlijk een kopje koffie.

### Dominique le Fever

Dinsdag 9.30-10.15 uur

Wooncomplex Prinsenhof, Schoolstraat

€ 3,50 per les

06-38 56 64 11, [dolefever@gmail.com](mailto:dolefever@gmail.com)

## FIETSTOCHTEN

Van begin mei tot eind september fietsen wij door Gooi en omstreken. Tijdens onze tochten vertelt de gids iets aan de hand van het thema.

### Fietsgilde 't Gooi

Het rooster staat op [fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)

Gooi en omstreken, Gooi en omstreken

€ 3 per deelnemer

Ans van Strien, [secretaris@fietsgilde.nl](mailto:secretaris@fietsgilde.nl)

[www.fietsgilde.nl](http://www.fietsgilde.nl)

## FIT20 KRACHTTRAINING

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

### Fit20 Hilversum

Maandag t/m vrijdag 08.00-20.00 uur

Fit20 Hilversum, Marathon 11

€ 70,50 per maand

J. Koetsier, 035-773 29 39,

[Hilversum@fit20.nl](mailto:Hilversum@fit20.nl), [www.fit20hilversum.nl](http://www.fit20hilversum.nl)

## FITNESS

Een populaire, toegankelijke, sociale en betaalbare sport. Het kan zowel recreatief als competitief gespeeld worden, het hele jaar door. Vier vrijblijvende proeflessen op onze prachtige buiten- en binnenbanen.

### King Arthur Groep

Woensdag 13.30-15.00 uur

OC Hilversum 't Spintje, Naarderstraat 98

(ophalen in Hilversum is mogelijk)

WMO/WLZ indicatie begeleiding

06-37 00 97 07

## GEZOND & ACTIEF PROGRAMMA VAN FYSIOHOLLAND

Mogelijkheid om onder begeleiding van een fysiotherapeut in kleine groepen te komen sporten. Vraag gerust naar meer informatie over ons Gezond & Actief programma.

### FysioHolland Hilversum

Dagelijks groepstraining, aanbod op aanvraag  
Vaartweg 163c

Voor prijs: zie website

035-623 53 00, [www.fysioholland.nl](http://www.fysioholland.nl)

## GROEPSLESSEN 55+

Leuke en afwisselende les waarbij op een gezellige manier getraind wordt. In een groep trainen met leeftijdsgenoten. Houd je conditie en spierkracht op peil. Ook online te volgen!

### Fysiotherapie Douma Hilversum

Maandag, woensdag en zaterdagochtend

Medisch Centrum Nieuw Zuid

Diependaalselaan 337A

€ 20 per maand

(online lessen volgen vanaf € 15 per maand)

Douma, 035-621 68 12, [info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)

[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

---

## KAATSEN

Spel waarbij de spelers de bal met de hand-palm slaan, zodat deze door de andere speler niet geldig kan worden geretourneerd. Veel loopwerk, op- en uitslaan van de kaatsbal, tric-trac spel voor alle leeftijden.

### **Kaatsvereniging Melle Veenstra**

Dinsdag 19.00-21.00 uur  
Sportvelden in het Korverderbos, Jonkerweg 31 (parkeren op de Schuttersweg)  
€ 40 per seizoen (april tot september)  
Melle Veenstra, 06-12 96 82 91 of 06-31 90 58 16,  
[Kvmelleveenstra@hotmail.com](mailto:Kvmelleveenstra@hotmail.com)

---

## MEDISCHE FITNESS

Medische Fitness om te werken aan uw conditie en spierkracht. Sporten in een fysiotherapie praktijk.

### **Fysiotherapie Douma Hilversum**

Maandag t/m vrijdag hele dag en zaterdagochtend. Vrije inloop  
Medische Centrum Nieuw Zuid  
Diependaalselaan 337A  
Vanaf 10 euro per maand  
Douma, 035-621 68 12, [info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)  
[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

---

## OEFENINGROEP VOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING

Wandelen in het bos, met tussendoor verschillende oefeningen. Centraal staan: lekker bewegen, plezier hebben in bewegen, conditie verbeteren, ontspanning en inzicht krijgen in de eigen mogelijkheden.

### **Oefentherapie Hilversum**

Woensdag 09.00-10.00 uur  
Ingang Corversbos (tegenover praktijk)  
10 lessen voor € 80 (proefles is gratis)  
Ine Bakker, 06-29 15 14 86  
[inebakker@oefentherapiehilversum.nl](mailto:inebakker@oefentherapiehilversum.nl)

---

---

## TAFELTENNIS

Met een batje een balletje slaan over een tafel met een net. Er wordt gespeeld met 2 of 4 personen (zogenaamde dubbel). Voor deze activiteit is het belangrijk dat u stabiel bent en een redelijke conditie hebt.

### **TTV Hilversum**

Ma 13.30-15.30 uur, di 09.30-11.30 uur, do 09.30-11.30 en 13.30-15.30 uur (mannen en vrouwen), en wo 09.30-11.30 uur (alleen voor vrouwen)  
Vaartweg 52, achter het Gemeentelijk Gymnasium  
€ 72,50 per jaar  
Tom Schimmel, 06-11 43 84 18  
[tschimmel1952@kpnmail.nl](mailto:tschimmel1952@kpnmail.nl)  
[www.ttvhilversum.nl](http://www.ttvhilversum.nl)

---

## WANDELEN

Wandelen in Hilversum en omgeving voor mensen met geheugenproblemen en/of dementie.

### **TTV Hilversum**

Dinsdag 13.30-15.00 uur  
OC Hilversum 't Spintje, Naarderstraat 98 (ophalen in Hilversum is mogelijk)  
WMO/WLZ indicatie begeleiding  
of € 15 per keer  
06-37 00 97 07

---

## WINTER CHALLENGE

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

### **Eerstelijns Zorgverleners Hilversum**

Start eind september  
Meerdere locaties in Hilversum,  
Gratis  
Diek Scholten  
[www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum](http://www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum)

---

# HILVERSUMSE MEENT

---

## AQUASOOS IN WARM WATER

Aquasoos is een les waarbij u in groepsverband traint op muziek, met verschillende materialen. Buiten de korte lessen kunt u gebruik maken van het stoombad en de whirlpool.

### Zwembad de Zandzee

Donderdag 09.00-12.00 uur (binnen lopen vanaf 09.00 uur, op gezette tijden korte lessen)

Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14

Voor prijs: zie website

035-69 33 554, [info@dezandzee.nl](mailto:info@dezandzee.nl)

[www.dezandzee.nl](http://www.dezandzee.nl)

---

## BADMINTON

Spel waarbij 2 of 4 spelers met een racket een shuttle over een net heen en weer slaan. Spel wordt in een zaal gespeeld.

### Keizer Otto 55+

Maandag en vrijdag 14.00-16.00 uur, dinsdag 09.45-11.45 uur

Sporthal De Meent, De Meent 6

Voor prijs: zie website

Dhr. J. Van Weveren, 035-525 57 33

[www.keizerotto55plus.nl](http://www.keizerotto55plus.nl)

---

## BEWEGINGSMETHODIEK FELDENKRAIS

Kleinschalig, voor iedereen op eigen niveau.

Minder jezelf belasten: handiger bewegen. Als mens erdoor veranderen.

### Feldenkrais-Chrisis

Maandag 13.30-14.30 en 20.00-21.15 uur, dinsdag 20.00-21.15 uur, woensdag 10.30-11.30 en 20.00-21.00 uur

Krekelmeent 98

Reguliere groepslessen: € 10 per les, themacursussen: € 120 voor 8 lessen, individuele lessen: € 50 per uur

Irene Groenendijk-Wanner, 035-691 45 47,

[irene@feldenkraischrisis.nl](mailto:irene@feldenkraischrisis.nl)

[www.feldenkraischrisis.nl](http://www.feldenkraischrisis.nl)

---

## BUURTWANDELING

Groepswandeling in en rondom de Meent in een rustig of vlot tempo. Na afloop gezamenlijk koffiedrinken in het wijkcentrum.

### Stichting de Hilversumse Meent

Maandag 09.30-10.30 uur en donderdag 09.30-10.15 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5  
Gratis

Buurtsportcoach 60+

06-19 77 85 19, [bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## DUOFIETS

Een fiets waarbij men naast elkaar zit en met trapondersteuning verder kan fietsen. Beschikbaar voor alle wijkbewoners en/of familieleden waarvoor zelfstandig fietsen lastig is.

### Stichting de Hilversumse Meent

#### Meentbewoners voor Meentbewoners

Iedere dag

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

035-698 00 40, [www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## FIETSTOCHTEN

Van begin mei tot eind september fietsen wij door Gooi en omstreken. Tijdens onze tochten vertelt de gids iets aan de hand van het thema.

### Fietsgilde 't Gooi

Het rooster staat op [fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)

Gooi en omstreken, Gooi en omstreken

€ 3 per deelnemer

Ans van Strien, [secretaris@fietsgilde.nl](mailto:secretaris@fietsgilde.nl)

[www.fietsgilde.nl](http://www.fietsgilde.nl)

---

## FIT MET PIT

Verschillende dans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen.

### Stichting Hilversumse Meent

Donderdag 21.00-22.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

€ 15 per maand, september t/m mei

---



Riek Willemsen of Ingrid van Oorscot, 035-693 05 25, [riek.willemsen9@gmail.com](mailto:riek.willemsen9@gmail.com)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

### **FITGYM**

Een bewegingsvorm op en rondom een stoel, die ondersteunt bij het soepel houden bij het dagelijkse bewegen. Met koffie/thee na afloop.

#### **Stichting de Hilversumse Meent**

Do 12.30-13.15 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Buurtsportcoach 60+ Hilversumse Meent

06-19 77 85 19, [bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

### **FITGYM**

Een bewegingsvorm die ondersteunt bij het soepel houden bij het dagelijkse bewegen. Met koffie/thee na afloop.

#### **Stichting de Hilversumse Meent**

Maandag 10.30-11.15 uur

Sporthal, De Meent 6

Voor prijs: zie website

Anouck Dingemans

[vreugd.anouck@gmail.com](mailto:vreugd.anouck@gmail.com)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

### **FITNESS EN GROEPSLESSEN**

Speciale seniorenfitness onder begeleiding van ervaren instructeur, waarin allerlei functionele oefeningen aan bod komen en waar aan de algehele conditie wordt gewerkt.

#### **Squash & Wellness**

Dagelijks

Struikheideweg 16

035-693 50 72, [www.squashenwellness.nl](http://www.squashenwellness.nl)

---

### **GEZOND & ACTIEF PROGRAMMA VAN FYSIOHOLLAND**

Mogelijkheid om onder begeleiding van een fysiotherapeut in kleine groepen te komen sporten. Vraag gerust naar meer informatie

over ons Gezond & Actief programma.

#### **FysioHolland Hilversum**

Dagelijks groepstraining, aanbod op aanvraag  
Vaartweg 163c

Voor prijs: zie website

035-623 53 00, [www.fysioholland.nl](http://www.fysioholland.nl)

---

### **GOLFCURSUS**

Basiscursus om onder leiding van een golf-professional de beginselen van de golfsport onder de knie te krijgen.

#### **Golfschool Spandersbosch**

Sportpark Crailoo 26

[info@dirkarendsgolf.nl](mailto:info@dirkarendsgolf.nl), [www.gooisegolfclub.nl](http://www.gooisegolfclub.nl)

---

### **GYMNASTIEK VOOR 60+**

Spierversterkend, coördinatie en balans. De activiteit wordt ondersteund met muziek.

#### **Wil Dekker**

Dinsdag 9.45-10.30 uur

Wijkcentrum de Kruisdam, Hilversumsemeent

€ 3,50

035-604 72 62, [wilendans@gmail.com](mailto:wilendans@gmail.com)

---

### **GYMNASTIEK HERENGYM 60+**

Een groepsles met aandacht voor kracht, lenigheid, coördinatie, een spelelement en looppatronen. Allemaal gericht op het fit en vitaal blijven functioneren.

#### **Stichting de Hilversumse Meent**

Woensdag 10.00-11.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Buurtsportcoach 60+, 06-19 77 85 19

[bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

### **HARDLOPEN**

Om te leren hardlopen en veilig te blijven lopen. In groepen met ervaren trainer.

#### **Tempo Atletiek Vereniging**

Voor dagen, tijden en kosten: zie website

Sportpark Zuid, Voormeulenweg 24c

[info@avtempo.nl](mailto:info@avtempo.nl), [www.avtempo.nl](http://www.avtempo.nl)

---



---

## HILVERSUM FIT

Bewegen in de buitenlucht heeft een gunstig effect op onze fysieke en mentale gezondheid. Vanuit deze overtuiging is Hilversum FIT gestart en alle lessen worden dan ook in de buitenlucht gegeven.

### Gene

Voor tijden: zie website

Centrale plein Hilversumse Meent,

Voor prijs: zie website

, 06-46 72 00 09, [info@hilversumfit.nl](mailto:info@hilversumfit.nl)

[www.hilversumfit.nl](http://www.hilversumfit.nl)

---

## JAZZBALLET

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

### Stichting de Hilversumse Meent

Donderdag 19.30-20.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Mevr. A. Ten Nuijl,

[annemiektenuijl@hotmail.com](mailto:annemiektenuijl@hotmail.com)

---

## JEU DE BOULES

Een spel waarbij het de bedoeling is om een metalen bal zo dicht mogelijk bij een klein houten balletje te werpen. Spelmateriaal is altijd op te halen in het wijkcentrum.

### Stichting de Hilversumse Meent

Donderdag vanaf 14.00 uur en op alle andere dagen vrij spelen

Wijkcentrum De Kruisdam, Jeu de Boules

baan tussen sporthal en winkelcentrum

Voor prijs: zie website

Buurtsportcoach 60+ Hilversumse Meent

[bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.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.

### Stichting de Hilversumse Meent

Dinsdag en vrijdag 10.00-12.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Dhr. F. Barneveld, [Filip@barneveld.nu](mailto:Filip@barneveld.nu)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## PILATES

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

### Stichting de Hilversumse Meent

Maandag 12.00-13.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Anouck Dingemans

[vreugd.anouck@gmail.com](mailto:vreugd.anouck@gmail.com)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## SENIORENFIT IN WARM WATER

Seniorenfit is een les waarbij u kan werken aan uw lichamelijke welzijn. U doet gerichte oefeningen voor uw spieren en gewrichten in het therapiebad (32 graden). Na de les kunt u in de bubbelbanken.

### Zwembad de Zandzee

Diverse dagen en tijden

Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14

Voor prijs: zie website

035-69 33 554

---

## TAFELTENNIS

Spel waarbij 2 of 4 spelers een licht, hol balletje over een tafel met een netje slaan.

### Keizer Otto 55+

Woensdag 13.30-15.30 uur, donderdag 09.45-

11.45 uur en vrijdag 14.00-16.00 uur

Sporthal De Meent, De Meent 6

Voor prijs: zie website

Dhr. J van Werven, 035-525 57 33,

[www.keizerotto55plus.nl](http://www.keizerotto55plus.nl)

---

---

## TAI-CHI

De ideale vorm om lichamelijk en geestelijk in balans te blijven. Bewustwording van lichaam en van bewegen.

### **Stichting Hilversumse Meent-docent Fredy**

Woensdag 11.30-12.45 uur

Wijkcentrum de Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Saskia Klijn, [saskiaklijn55@gmail.com](mailto:saskiaklijn55@gmail.com)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## TENNIS

Balsport voor 2 of 4 spelers, waarbij een tennisbal met een tennisracket over een net geslagen moet worden.

### **Tennisvereniging LTC De Meent**

Voor tijden: zie website

Meerweg 65

Voor prijs: zie website

[www.ltcdeemeent.nl](http://www.ltcdeemeent.nl)

---

## VALPREVENTIE IN BALANS

Speciaal voor mensen die de angst om te vallen willen verminderen en steviger in hun schoenen willen blijven staan. Informatieve en actieve cursus op basis van In Balans-training

### **Stichting de Hilversumse Meent**

(7 weken)

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Buurtsportcoach 60+ Hilversumse Meent,  
06-19 77 85 19, [bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)

[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## VOLKSDANS NEMOJ KATE

Onder leiding van een ervaren docente worden in een rustig tempo internationale dansen aangeleerd.

### **Stichting de Hilversumse Meent**

Maandag 09.30-11.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Astrid Wullink, [awullink@simpc.nl](mailto:awullink@simpc.nl)

---

## VOLLEYBAL

Plezier in bewegen en je tegelijkertijd op een ongedwongen manier het volleybalspel eigen maken.

### **Keizer Otto-Trivolley**

Woensdag 20.30-22.00 uur

Sporthal Hilversumse Meent, De Meent 6

Voor prijs: neem contact op.

Marieke van der Linden

[secretariskotrivolley@gmail.com](mailto:secretariskotrivolley@gmail.com)

[www.ko-trivolley.nl](http://www.ko-trivolley.nl)

---

## VOLLEYBAL

Heerlijk overdag onder leiding van een trainer ontspannen werken aan conditie, techniek en tactiek. Afsluitend een wedstrijd. Alle leeftijden zijn welkom.

### **Volleybal overdag**

Woensdag 09.30-11.00 uur

Sporthal De Meent, De Meent 6

Twee gratis proeflessen, lidmaatschap € 115  
(1 sep t/m 29 jun)

Hein Steegmans, 06-11 27 71 69

[heinsteegmans@gmail.com](mailto:heinsteegmans@gmail.com)

---

## YOGA

Yoga biedt rust in het hoofd en bewustwording van het lichaam en het functioneren daarvan.

### **Stichting de Hilversumse Meent**

Donderdag 13.45-14.45 en 15.00-16.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, De Meent 5

Voor prijs: zie website

Mevr. V. Sluij, 06-44 89 07 31

of 035-691 24 37, [www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

---

## YOGA EN MINDFULNESS VOOR VROUWEN

Zowel yoga als mindfulness helpen je om te ontspannen in hoofd en lichaam. Zachte oefeningen brengen je naar veerkracht en rust.

### **Body & Mind centrum**

Yoga: vrijdag 10.30-11.30 uur, Mindfulness:

maandag 19.00-21.00 uur en donderdag

10.30-12.30 uur (gedurende 8 weken)

---

Body & Mind Centrum, Goudwespeent 79

Voor prijs: zie website

Drs. Annemieke van Os, 06-43 13 92 64

[annemieke@bodyandmind-centrum.nl](mailto:annemieke@bodyandmind-centrum.nl)

[www.bodyandmind-centrum.nl](http://www.bodyandmind-centrum.nl)

---

## ZWEMMEN MET ZORG

Oefeningen in water van 32°C, gevolgd door een spel en daarna is er ruimte om vrij te zwemmen of te genieten in het bubbelbad. Na afloop gezamenlijk iets drinken.

### **Buurtsportcoaches ism Zwembad de Zandzee**

Donderdag 15.30-16.15 en 16.15-17.00 uur

Zwembad de Zandzee, Struikheiweg 14

€ 5 [www.dezandzee.nl](http://www.dezandzee.nl)

---

## NOORDOOST

---

### BILJARTEN

#### **Biljartclub Hilversum Noord**

##### **Wijkcentrum Lopes Dias**

Maandag 19.00-23.00 uur

Lopes Diaslaan 213

€ 5,50 per keer

Herman Schaapherder, 035-685 83 65,

[greeschaapherder@hotmail.com](mailto:greeschaapherder@hotmail.com)

---

### BILJARTEN (INLOOP)

Elke werkdag kunt u biljarten. Bij de bar kunt u zich aanmelden en de benodigdheden halen. Zoekt u een biljart-partner? Dit kunt u dit vermelden bij de informatiebalie van Lopes Dias.

Elke werkdag tussen 09.00-17.00 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 0,50 per half uur per persoon

035-642 24 70

---

### FIETSCLUB

Zin om de mooie plekjes van Hilversum en omgeving te ontdekken op de fiets? Kom dan gezellig een keertje meefietsen.

---

### **Buurtsportcoach 60+ Noord-Oost**

Om de woensdag 10.00 -12.15 (oneven weken)

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

Gratis (koffie/thee is voor eigen rekening)

Miranda Vernooij 06-45 75 05 09

[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

---

### FIETSTOCHTEN

Van begin mei tot eind september fietsen wij door Gooi en omstreken. Tijdens onze tochten vertelt de gids iets aan de hand van het thema.

#### **Fietsgilde 't Gooi**

Het rooster staat op [fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)

Gooi en omstreken, Gooi en omstreken

€ 3 per deelnemer

Ans van Strien, [secretaris@fietsgilde.nl](mailto:secretaris@fietsgilde.nl)

[www.fietsgilde.nl](http://www.fietsgilde.nl)

---

### FIT20 KRACHTTRAINING

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

#### **Fit20 Hilversum**

Maandag t/m vrijdag 08.00-20.00 uur

Fit20 Hilversum, Marathon 11

€ 70,50 per maand

J.Koetsier, 035-773 29 39

[Hilversum@fit20.nl](mailto:Hilversum@fit20.nl), [www.fit20hilversum.nl](http://www.fit20hilversum.nl)

---

### 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**

Dag/tijd: ntb

Locatie: ntb

€ 38 per 2 maanden

[informatie@GTVH.nl](mailto:informatie@GTVH.nl), [www.gtvh.nl](http://www.gtvh.nl)

---

### GOLF

Golf is genieten in de natuur, bewegen op eigen tempo en voor iedereen te leren op de driving range en twee 9-holes banen.

---

## Golfschool Spandersbosch

Dagelijks open  
Sportpark Crailoo 26  
Voor prijs: zie website  
035-685 73 28

[info@golfschoolspandersbosch.nl](mailto:info@golfschoolspandersbosch.nl)  
[www.golfschoolspandersbosch.nl](http://www.golfschoolspandersbosch.nl)

## HATHA YOGA

Hatha Yoga is voor iedereen. Elke les is anders en alle oefeningen wordt stap voor stap uitgelegd. Ademhaling en ontspanning staan centraal.

### Ria Hurkmans

Donderdag 19.00-20.15 en 20.30-21.45 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
€ 29 per maand  
06-43 14 28 90, [info@yaduyoga.nl](mailto:info@yaduyoga.nl)  
[www.yaduyoga.nl](http://www.yaduyoga.nl)

## JEU DE BOULES

Heerlijk buiten zijn om Jeu de Boules te spelen. Zowel voor mannen als vrouwen. Kom gezellig mee doen!

### Buurtsportcoach 60+ Noord-Oost

Om de woensdag 10.30 -11.30 uur (de even weken)  
Achter Bonnikestraat nr. 80 (pleintje)  
Gratis  
Miranda Vernooij 06-45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

## JEU DE BOULES EN KOERSBAL

Naast korfbal bieden wij ook Jeu de Boules en (bij slecht weer) koersbal aan. Mannen en vrouwen, leeftijd speelt geen rol. Gezelligheid wel!

### Korfbalvereniging Hilversum

Maandag 19.00-20.00 uur  
Korfbalvereniging Hilversum, Sportpark Crailoo 4  
€ 30 per jaar  
Berry Lam (06-26 33 00 97) of Mariska Zwart (06-49 04 09 46), [voorzitter@kvhilversum.nl](mailto:voorzitter@kvhilversum.nl)

## KEEFIT

De dames blijven op een plezierige manier in beweging, ieder naar kunnen. Sportieve, gezellige activiteit.

### Korfbalvereniging Hilversum

Woensdag 19.30-20.30 uur  
Korfbalvereniging Hilversum, Sportpark Crailoo 4  
€ 5 per maand  
Mariska Zwart, 06-49 04 09 46  
[voorzitter@kvhilversum.nl](mailto:voorzitter@kvhilversum.nl)

## KOERSBAL

Een gezellig spel dat wordt gespeeld met een speciale mat. Lijkt op jeu des boules, maar vereist iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben. Bij slecht weer is er sjoelen.

### Bets van Ginkel

Donderdag 09.00-12.00 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
Op aanvraag  
035-642 24 70

## SPORT EN BEWEGEN VOOR OUDEREN 70+

In deze les wordt door middel van sta- en stoeloefeningen gewerkt aan coordinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop!

### MBvO docent: Miranda Vernooij

Dinsdag 13.30-14.30 en 15.00-16.00 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
€ 105 voor 19 lessen  
06-45 75 05 09  
[mirandavernooij75@gmail.com](mailto:mirandavernooij75@gmail.com)

## SPORTIEF WANDELEN

Wandeltraining van 75 á 90 min. Actief wandelen afgewisseld met gymnastiekoefeningen. Gezellige groep tussen 50 en 80 jaar.

### Riet van Engelen

Maandag en vrijdag 13.15-14.45 uur  
Vertrekpunt Orionlaan, ingang heide Noord-oost

€ 17,50 per maand of € 52,50 per kwartaal.  
Twee gratis proeflessen  
035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## TENNIS

Balsport voor gezelligheid én competitie.  
Individueel of in teamverband.

### TC Bosheim

Dagelijks geopend  
Tennis Club Bosheim, Plaggenweg 355  
Voor prijs: neem contact op  
[info@bosheim.nl](mailto:info@bosheim.nl), [www.bosheim.nl](http://www.bosheim.nl)

---

## WANDELGROEP NOORD

Ontspannen wandelen over de hei voor mensen van 60+, na afloop een kopje koffie

### Buurtsportcoach 60+ Noord-Oost

Dinsdag 10.00-11.30/12.00 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
Gratis (Koffie of thee is voor eigen rekening)  
Miranda Vernooij, 06- 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

---

## WINTER CHALLENGE

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

### Eerstelijns Zorgverleners Hilversum

Start eind september  
Meerdere locaties in Hilversum,  
Gratis  
Diek Scholten  
[www.nationaleidiabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum](http://www.nationaleidiabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum)

---

## ZITTENDFIT

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

### Buurtsportcoach 60+ Miranda Vernooij

Woensdag 13.00-14.00 uur (met aansluitend een kopje koffie)

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
€ 95 voor 19 lessen  
06-45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

---

## OOST

### BEWEGEN VOOR OUDEREN

Groepstraining o.l.v. een fysiotherapeut waarbij u staand of zittend op een stoel en met fitnessapparaten alle spiergroepen traint. Er wordt rekening gehouden met het niveau.

### Gois Medisch Bewegingscentrum

Di 14.00-15.00 uur en do 11.00-12.00 uur  
Larenseweg 159  
€ 57,50 voor 10-rittenkaart. Deze is 12 weken geldig. Eerste kopje koffie is gratis.  
035-240 01 66, [info@gmbc.nl](mailto:info@gmbc.nl)

---

## BIODANZA

Biodanza zet lichaam en geest in beweging. Het is vrolijk, gezellig, avontuurlijk en mooi. Ook wanneer u een bewegingsbeperking heeft, kunt u mee doen.

### BiodanzaLife.nl

Maandag 15.00-16.00 uur  
Buurthuis De Geus, Geuzenweg 84  
Gratis proefles, € 60 voor 5 lessen. € 100 voor 10.  
Jeannette Josephine en Karin Meijer,  
06-21 49 72 23, [welkom@biodanzalife.nl](mailto:welkom@biodanzalife.nl)

---

## FIETSTOCHTEN

Van begin mei tot eind september fietsen wij door Gooi en omstreken. Tijdens onze tochten vertelt de gids iets aan de hand van het thema.

### Fietsgilde 't Gooi

Het rooster staat op [fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)  
Gooi en omstreken, Gooi en omstreken  
€ 3 per deelnemer  
Ans van Strien, [secretaris@fietsgilde.nl](mailto:secretaris@fietsgilde.nl)  
[www.fietsgilde.nl](http://www.fietsgilde.nl)

---

---

## FIT20 KRACHTTRAINING

Een 20 minuten durende krachttraining onder begeleiding van een gecertificeerde coach.

Maximaal 2 personen tegelijk per 20 minuten.

### Fit20 Hilversum

Maandag t/m vrijdag 08.00-20.00 uur

Fit20 Hilversum, Marathon 11

€ 70,50 per maand

J.Koetsier, 035-773 29 39, [Hilversum@fit20.nl](mailto:Hilversum@fit20.nl)

[www.fit20hilversum.nl](http://www.fit20hilversum.nl)

---

## FITNESS 60+

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

### Centrum voor Fysiotherapie

Woensdag en donderdag 11.00-12.00 uur en

vrijdag 18.00-19.00 uur

FitVisie, Seinstraat 24

€ 115 per 3 maanden voor 1 les per week

Nicole van Groeningen, 035-685 60 08

[info@fysiovangroeningen.nl](mailto:info@fysiovangroeningen.nl)

[www.fysiovangroeningen.nl](http://www.fysiovangroeningen.nl)

---

## FYSIO GYM

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

### Majanka van den Barselaar-Hunting

Maandag 10.45-11.45 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelersstraat 71

Hilversum

€ 82,50 per half jaar

06-55 17 65 26

[majankazwangerfit@hotmail.com](mailto:majankazwangerfit@hotmail.com)

---

## HATHA YOGA

Yoga is aandachtstraining. Leer onnodige spanning in het lichaam los te laten d.m.v. bewegings- en ademhalingsoefeningen.

### Yoga in Hilversum

Di 14.00-15.00 (1) en 20.00-21.00 uur (2),

ma 20.00-21.00 uur (2), do 20.30-21.30 (3)

en vr 19.00-20.00 uur (3)

1. Zoutkeet, Zoutmanlaan 3

2. Paulusschool, Irisstraat 2

3. Hummelingschool, P.Planciusplein 12

€ 210 voor 30 lessen

Elly Almekinders, 035-624 14 47,

[info@yogainhilversum.nl](mailto:info@yogainhilversum.nl)

[www.yogainhilversum.nl](http://www.yogainhilversum.nl)

---

## KEEPFIT

Bij Keepfit wordt gewerkt aan conditie en coördinatie. Gezellige muziek, persoonlijke aanpak en geschikt voor ieder niveau.

### Gymnastiek Turn Vereniging Hilversum

Donderdag 20.30-21.30 uur

Annie M.G. Schmidtschool, Laapersboog 5/9

€ 215,70 per jaar

Kitty Houtman, 06-19 19 25 00

[info@gtvh.nl](mailto:info@gtvh.nl), [www.gtvh.nl](http://www.gtvh.nl)

---

## KOERSBAL VOOR BEGINNERS

Koersbal is een gezellige sport die het lichaam en de geest jong houdt. Het spel lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben.

### Marleen en Eddy Visser

Maandag 15.00-17.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelerstraat 71

€ 1,- per keer

06-16 89 25 11

---

## KOERSBAL VOOR GEVORDERDEN

Koersbal is een gezellige sport die het lichaam en de geest jong houdt. Het spel lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben.

### Jan van Vliet

Dinsdag 09.30-12.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelerstraat 71

€ 27 per halfjaar

035-685 75 30

---

---

## MBVO GYMNASTIEK

Gymles voor senioren, gezellig samen werken aan fitheid, reactie, coördinatie en souplesse. Iedere week iets anders en intensiteit wordt aangepast aan de groep.

### Riet van Engelen

Vrijdag 09.30-10.30 uur

St. Joseph, Mincklerstraat 71

€ 49 voor 10 lessen. Aanvullend verzekerd

Zilveren Kruis? Vergoeding mogelijk.

035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## RIKSJA

Kunt u zelf niet meer fietsen en wilt u toch graag het echt fietsgevoel ervaren? Dan is een ritje in de riksja iets voor u. Ervaren vrijwilligers besturen de riksja en kennen alle mooie weggetjes in de buurt.

Iedere dag

Gratis (vrijwillige bijdrage altijd welkom)

[hilversum@fietsenallejaren.nl](mailto:hilversum@fietsenallejaren.nl)

---

## SENIOREN FIT

Een beweegactiviteit voor 60+ers die graag meer willen bewegen of gezonder willen leven, samen met buurtbewoners.

### Buurtsportcoach 60+ Hilversum Oost

Dinsdag 09.30-10.15 uur

Wijkcentrum De Geus, Geuzenweg 84

€ 1 per keer (10-rittenkaart)

---

## SPORTIEF WANDELEN

Wandeltraining van 75 á 90 min. Actief wandelen afgewisseld met gymnastiekoefeningen. Gezellige groep tussen 50 en 80 jaar.

### Riet van Engelen

Maandag en vrijdag 13.15-14.45 uur, donderdag 09.30-11.45 uur

ma/vr vertrekpunt Orionlaan (ingang heide),

do vertrekpunt Kolhornseweg/Hilvertsweg,

Vertrekpunt Kolhornseweg/Hilvertsweg

€ 17,50 per maand of € 52,50 per kwartaal.

---

Twee gratis proeflessen

035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## STOELFIT

Onder begeleiding van de buurtsportcoach krijgt u makkelijk te volgen oefeningen voor meer balans, kracht en souplesse. U krijgt de oefeningen mee naar huis zodat u er ook thuis mee aan de slag kunt.

### Buurtsportcoach 60+ Hilversum Oost

Donderdag 13.30-14.15 uur (inclusief koffie)

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelerstraat 71

€ 1 per keer (10-rittenkaart)

06-21 45 91 90,

[broeymans@teamsportservice.nl](mailto:broeymans@teamsportservice.nl)

---

## TAI CHI

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

### Human-Potential

Donderdag 19.30-20.30 uur

Gymzaal van de Paulusschool, Irisstraat 2

€ 100 per 10 lessen

06-29 28 29 85

[taichi.hilversum@human-potential.nl](mailto:taichi.hilversum@human-potential.nl)

---

## GEZOND WANDELEN IN JE WIJK

Ontspannen wandelen. Centraal staan: lekker bewegen, plezier hebben in bewegen en conditie verbeteren.

### Tukkie Tuk Versa Welzijn

Maandag en dinsdag 13.30-14.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelerstraat 71

Gratis

Tukkie Tuk, 06-13 78 67 76

[ttuk@versawelzijn.nl](mailto:ttuk@versawelzijn.nl)

---

## WANDELGROEP

Ontspannen wandelen. Centraal staan: lekker bewegen, plezier hebben in bewegen en conditie verbeteren.

---



## Leila Aboujid Versa Welzijn

Dinsdag 09.30-11.00 uur en zaterdag  
10.00-11.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelerstraat 71  
Geen kosten

Leila Aboujid, 06-13 49 53 46

[laboujid@versawelzijn.nl](mailto:laboujid@versawelzijn.nl)

---

## WINTER CHALLENGE

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

### Eerstelijns Zorgverleners Hilversum

Start eind september

Meerdere locaties in Hilversum,

Gratis

Diek Scholten

[www.nationalemediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum](http://www.nationalemediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum)

---

## YOGA

Yoga is een weldaad voor lichaam en geest. Het verbetert uw conditie door middel van yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Iedere les wordt afgesloten met een lange ontspanningsoefening. Geschikt voor iedereen.

### Soepel & Gezond

Dinsdag 14.30-15.30 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelerstraat 71

€ 44 per maand

06-57 31 47 74, [info@soepelengezond.nl](mailto:info@soepelengezond.nl)

[www.soepelengezond.nl](http://www.soepelengezond.nl)

---

## YOGA VOOR LICHAAM EN GEEST

Met eenvoudige oefeningen en vriendelijke aandacht wordt u soepel, ontspannen en sterk. U hoeft niet lenig te zijn: yoga kan door iedereen beoefend worden.

### Lies Holtrop

Maandag 18.00-19.30 en 19.45-21.15 uur

Buurthuis De Geus, Geuzenweg 84

€ 97,50 voor 10 lessen. Proefles is gratis.

06-51 64 90 47, [liesholtrop@xs4all.nl](mailto:liesholtrop@xs4all.nl)

[www.satiyoga.nl](http://www.satiyoga.nl)

---

## ZUID

---

### BEWEEGPROGRAMMA VOOR OUDEREN

In 26 weken je conditie, kracht, coördinatie en lenigheid onder begeleiding van een enthousiaste en ervaren fysiotherapeut met veel plezier verbeteren.

#### Fysiopracticum

Dagelijks op elk gewenste tijd.

Gezondheidscentrum Casa Cura, Nieuweg 27F

€ 5 per keer

Rob Jongerius, 035-624 72 15,

[info@fysiopracticum.com](mailto:info@fysiopracticum.com)

[www.fysiopracticum.com](http://www.fysiopracticum.com)

---

### BILJART INLOOP

Vrije inloop om gebruik te maken van de biljart tafel.

#### De Egelantier

Maandag t/m donderdag 09.30-12.00 uur

Egelantierstraat 194 (in atrium)

035-760 94 03

---

### BODYFIT

Een toegankelijke sportles voor dames tussen de ongeveer 50 en 75 jaar. De les bestaat uit cardiotraining op muziek, gevolgd door 30 minuten spierversterkende oefeningen.

#### Margo van der Velden

Maandag 08.45-09.45 uur

Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 3

€ 5 per keer. Periodes: sept tot dec 2021 en jan tot mei 2022

Margo van der Velden, 06-38 43 11 39,

[vanderveldnmargo@yahoo.com](mailto:vanderveldnmargo@yahoo.com)

---

## BODYFIT 65+

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

### Riet van Engelen

Donderdag 13.45-14.45 uur  
Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 3  
€ 75 voor 15 lessen. Proefles is gratis. Aanvullend verzekerd bij Zilveren Kruis? Vergoeding mogelijk.

035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## BUURTWANDELEN

Een wandeling van 1 uur in een vlot tempo met een gezellige groep. Door de wijk en over de prachtige heide.

### De Egelantier

Zelfstandige wandelgroep  
Donderdag 10.00-11.00 uur  
Egelantierstraat 194  
Gratis  
035-760 94 03

---

## DUOFIETS

Op de duofiets zitten bestuurder en bijrijder naast elkaar. De bijrijder kan meetrappen. Voor het gebruik van de duofiets is instructie vooraf verplicht. Gebruikers betalen een kleine bijdrage.

### De Egelantier

Egelantierstraat 164  
Gabie van der Klein, 035-760 94 03,  
[gg.vander.klein@hilverzorg.nl](mailto:gg.vander.klein@hilverzorg.nl)

---

## FIETSGROEP

Fietsen is een ideale manier om in beweging te zijn. 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.

### De Egelantier

Woensdag (onregelmatige basis)  
Achterkant De Egelantier (bij terras aan de

Fuchsiastraat)

Gratis  
035-760 94 03

---

## FIETSTOCHTEN

Van begin mei tot eind september fietsen wij door Gooi en omstreken. Tijdens onze tochten vertelt de gids iets aan de hand van het thema.

### Fietsgilde 't Gooi

Het rooster staat op [fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)  
Gooi en omstreken, Gooi en omstreken  
€ 3 per deelnemer  
Ans van Strien, [secretaris@fietsgilde.nl](mailto:secretaris@fietsgilde.nl)  
[www.fietsgilde.nl](http://www.fietsgilde.nl)

---

## FIT20 KRACHTTRAINING

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

### Fit20 Hilversum

Maandag t/m vrijdag 08.00-20.00 uur  
Fit20 Hilversum, Marathon 11  
€ 70,50 per maand  
J.Koetsier, 035-773 29 39  
[Hilversum@fit20.nl](mailto:Hilversum@fit20.nl), [www.fit20hilversum.nl](http://www.fit20hilversum.nl)

---

## GEZOND NATUUR WANDELEN

Elke week een uurtje wandelen in een rustig tempo, met onderweg aandacht voor de natuur. Deelname is gratis, aanmelden vooraf is niet nodig.

### GNW-Hilversum

Elke maandag 10.00-11.00 uur  
Brasserie Zonnestraal, Loosdrechtsebos 17  
(verzamelen voor de Brasserie)  
Gratis  
[hilversum@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:hilversum@gezondnatuurwandelen.nl)

---

## GROEPSLESSEN 55+

Leuke, afwisselende les waarbij op een gezellige manier getraind wordt. In een groep trainen met leeftijdsgenoten. Je houdt je conditie en spierkracht op peil. Ook online te volgen!

## Fysiotherapie Douma Hilversum

Maandag, woensdag en zaterdagochtend  
Medisch Centrum Nieuw Zuid, Diependaalse-  
laan 337A

€ 20 per maand

(online lessen vanaf € 15 per maand)

Douma, 035-621 68 12, [info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)

[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

---

## HATHA YOGA

Yoga is aandachtstraining. Leer onnodige spanning in het lichaam los te laten d.m.v. bewegings- en ademhalingsoefeningen.

### Yoga in Hilversum

Di 14.00-15.00 (1) en 20.00-21.00 uur (2), ma 20.00-21.00 uur (2), do 20.30-21.30 (3) en vr 19.00-20.00 uur (3)

1. Zoutkeet, Zoutmanlaan 3
2. Paulusschool, Irisstraat 2
3. Hummelingschool, P.Planciusplein 12€ 210 voor 30 lessen

Elly Almekinders, 035-624 14 47

[info@yogainhilversum.nl](mailto:info@yogainhilversum.nl)

[www.yogainhilversum.nl](http://www.yogainhilversum.nl)

---

## KEEFIT

Bij Keepfit wordt gewerkt aan conditie en coördinatie. Gezellige muziek, persoonlijke aanpak en geschikt voor ieder niveau.

### Gymnastiek Turn Vereniging Hilversum

Donderdag 20.30-21.30 uur

Annie M.G. Schmidtschool, Laapersboog 5/9

€ 215,70 per jaar

Kitty Houtman, 06-19 19 25 00

[info@gtvh.nl](mailto:info@gtvh.nl), [www.gtvh.nl](http://www.gtvh.nl)

---

## MBVO GYMNASIEK

Gymles voor senioren, gezellig samen werken aan fitheid, reactie, coördinatie en souplesse. Iedere week iets anders en intensiteit wordt aangepast aan de groep.

### Riet van Engelen

Dinsdag 09.45-10.45 uur

Beatrix Gebouw, Bosdrift/Neuweg

€ 49 voor 10 lessen. Aanvullend verzekerd Zilveren Kruis? Vergoeding mogelijk.

035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## MEDISCHE FITNESS

Medische Fitness om te werken aan uw conditie en spierkracht. Sporten in een fysiotherapie praktijk.

### Fysiotherapie Douma Hilversum

Maandag t/m vrijdag hele dag en zaterdagochtend. Vrije inloop

Medische Centrum Nieuw Zuid, Diependaalselaan 337A

Vanaf € 10 per maand

Douma, 035-621 68 12, [info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)

[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

---

## NORDIC WALKING

Wandelen m.b.v. stokken. Goed voor de fitheid, coördinatie en lekker buiten het hele jaar door. U begint met speciale techniektrainingen.

### Riet van Engelen

Dinsdag 13.00-14.15 uur, woensdag 09.30-10.30 uur

Vertrekpunt Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 3

Dinsdag € 64 per kwartaal, woensdag € 45 per 10 lessen

035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## RIKSJA

Kunt u zelf niet meer fietsen en wilt u graag het fietsgevoel ervaren? Dan is een ritje in de riksja iets voor u. Vrijwilligers besturen de riksja en kennen mooie weggetjes in de buurt. Iedere dag

Gratis (vrijwillige bijdrage altijd welkom)

[hilversum@fietsenallejaren.nl](mailto:hilversum@fietsenallejaren.nl)

---

---

## SANTHOSA YOGA

De essentie van de lessen is: wees tevreden, ontspannen en vriendelijk voor uzelf. Beweeg binnen uw mogelijkheden en ervaar innerlijke vrede.

### Pauline Kranenburg

Vrijdag 09.15-10.15 en 10.45-11.45 uur  
Wijkcentrum De Zoutkeet, Zoutmanlaan 3  
€ 142,50 voor 19 lessen  
035-525 86 46/06-12 40 28 80,  
[paulinek@ziggo.nl](mailto:paulinek@ziggo.nl)

---

## SENIOREN FITNESS

Fitness op maat voor senioren onder leiding van een deskundige. Trainen op eigen tempo en niveau om blessures tegen te gaan en fitheid en weerstand te verbeteren. U bent nooit te oud om te beginnen met sporten.

### Van Hellemond Sport

Voor tijden: neem contact op  
Johan de Wittstraat 40  
Voor tarieven: neem contact op  
035-621 73 57, [info@hellemond.nl](mailto:info@hellemond.nl)

---

## SPORT EN SPEL

Een speelse les met bal- en racketspellen, maar ook conditietraining. Doel is fitheid verbeteren en vooral plezier in bewegen.

### Riet van Engelen

Dinsdag 15.00-16.00 uur  
Sporthal Eikenrode, Laan van Eikenrode 49  
€ 77,50 voor 15 lessen. Twee mogelijkheden voor-/najaar  
035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## SPORT EN SPEL

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.

### Julie Florence

Maandag 20.40-21.40 uur  
Gymzaal Elckerlycschool,

Van Hogendorpstraat 1A  
€ 135 per seizoen (september t/m mei)  
[julieflorencetol@gmail.com](mailto:julieflorencetol@gmail.com)

---

## SPORTIEF WANDELEN

Wandeltraining van 75 á 90 min. Actief wandelen afgewisseld met gymnastiekoefeningen. Gezellige groep tussen 50 en 80 jaar.

### Riet van Engelen

Donderdag 09.30-10.45 uur  
Vertrekpunt Kolhornseweg/Hilvertsweg  
€ 17,50 per maand of € 52,50 per kwartaal.  
2 gratis proeflessen  
035-621 93 53, [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

---

## TAI CHI

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

### Human-Potential

Yoga Me Studio, Neuweg 134  
€ 100 per 10 lessen  
06-29 28 29 85  
[taichi.hilversum@human-potential.nl](mailto:taichi.hilversum@human-potential.nl)

---

## WINTER CHALLENGE

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

### Eerstelijns Zorgverleners Hilversum

Start eind september  
Meerdere locaties in Hilversum,  
Gratis  
Diek Scholten,  
[www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum](http://www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum)

---

---

## YOGA

Rustige Yoga.

### Soepel & Gezond

Woensdag 10.45-11.45 uur

Melis Stokelaan 6

Gratis proefles, € 44 per maand

Mirjam de Boer, 06-57 31 47 74

[info@soepelengezond.nl](mailto:info@soepelengezond.nl)

[www.soepelengezond.nl](http://www.soepelengezond.nl)

---

## ZWEMMEN IN WARM WATER

Met busvervoer naar het therapeutisch warmwater bad van zwembad de Zandzee. De les bestaat uit oefeningen en vrij zwemmen. Er mag gebruik gemaakt worden van het bubbelbad. Na het zwemmen is er tijd voor een kopje koffie of thee.

### Faye Klaassen

Donderdag 15.30-16.15 uur (eigen vervoer),  
16.15-17.00 uur (met busvervoer)

De Egelantier, Egelantierstraat 194 (1e uur  
14.30-14.45 uur verzamelen bij voorkant en 2e  
uur 15.00-15.15 uur verzamelen in de hal)

€ 5 voor entree zwembad (inclusief koffie en  
thee), € 2,50 voor vervoer

Faye Klaassen, 035-760 94 03

---

## ZUIDWEST

### AQUAFITNESS

Bewegen op muziek onder deskundige begeleiding in ondiep en diep water.

### Zwemschool Loosdrecht Walderveenbad

Dinsdag 08.30-09.15 uur

Prinses Margrietstraat 62

€ 7,50 per keer

035-582 19 64

[aquafitness@walderveenbad.nl](mailto:aquafitness@walderveenbad.nl)

---

### CONDITIEFIT GROEPSLES

Een les vol plezier in gezond bewegen voor 60+

### Oefentherapie Lopes Dias

Maandag 20.40-21.40 uur

Elckerlycschool (gymzaal), Van Hogendorp  
plan 1A

€ 75 per kwartaal

Julie Tol, 06-57 46 19 46

---

### CONDITIETRAINING/FITNESS VOOR 60+

Loopvormen en spierversterkende oefeningen, balspel en badminton.

### Wieke Broeders

Dinsdag 14.00-15.00 en 15.00-16.00 uur (van  
september t/m april)

Sporthal Kerkelanden, Franciscusweg 6a  
voor het hele seizoen € 120

Wieke Broeders, 035-623 40 06 of

06-53 54 80 68, [wieke.broeders@planet.nl](mailto:wieke.broeders@planet.nl)

---

### FIETSTOCHTEN

Van begin mei tot eind september fietsen wij door Gooi en omstreken. Tijdens onze tochten vertelt de gids iets aan de hand van het thema.

### Fietsgilde 't Gooi

Het rooster staat op [fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)

Gooi en omstreken, Gooi en omstreken

€ 3 per deelnemer

Ans van Strien, [secretaris@fietsgilde.nl](mailto:secretaris@fietsgilde.nl)

[www.fietsgilde.nl](http://www.fietsgilde.nl)

---

---

## FIT20 KRACHTTRAINING

Een 20 minuten durende krachttraining onder begeleiding van een gecertificeerde coach.

Maximaal 2 personen tegelijk per 20 minuten.

### Fit20 Hilversum

Maandag t/m vrijdag 08.00-20.00 uur

Fit20 Hilversum, Marathon 11

€ 70,50 per maand

J.Koetsier, 035-773 29 39, [Hilversum@fit20.nl](mailto:Hilversum@fit20.nl)

[www.fit20hilversum.nl](http://www.fit20hilversum.nl)

---

## FITNESS VOOR OUDEREN

U kunt lichamelijke klachten verhelpen en in conditie blijven door bij ons te komen trainen, geheel in uw eigen tempo en onder deskundige begeleiding.

### Fitwell Fysiotherapie Hilversum

Op afspraak: ma t/m vr 14.00-16.00 uur

Fitwell: Fysioruimte Nieuw Kerklanten 1e etage, Franciscusweg 37

Fitness onder begeleiding: € 60 voor 10 lessen

035-621 52 79, [info@fitwell.nl](mailto:info@fitwell.nl), [www.fitwell.nl](http://www.fitwell.nl)

---

## FITNESS VOOR OUDEREN

U kunt lichamelijke klachten verhelpen en in conditie blijven door bij Fitwell te komen trainen: zelfstandig of onder deskundige begeleiding.

### Fitwell Fysiotherapie Hilversum

Op afspraak: maandag t/m donderdag 08.00-20.00 uur, vrijdag 08.00-17.00 uur

Gezondheids- en TrainingsCentrum Fitwell, Kapittelweg 451

Fitness onder begeleiding: 10x een half uur € 80 Zelfstandig trainen: kwartaal € 100

035-621 52 79, [info@fitwell.nl](mailto:info@fitwell.nl), [www.fitwell.nl](http://www.fitwell.nl)

---

## FYSIOFITNESS

Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut gespecialiseerd in ouderenzorg.

### Sportrevalidatie Hilversum

Dinsdag 10.00-10.45 en 10.45-11.30 uur, Vrij-

dag 10.30-11.15 en 11.15-12.00 uur

Sportrevalidatie Hilversum, Zeverijnstraat 6

€ 42,50 per maand (voor 1 keer per week)

035-621 78 16

[info@sportrevalidatie-hilversum.nl](mailto:info@sportrevalidatie-hilversum.nl)

---

## GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE SLIMMER

2-jarige programma Slimmer. Hier wordt gewerkt aan het verbeteren van de leefstijl, gericht op voeding, beweging, slaap en ontspanning.

### Sportrevalidatie Hilversum

Neem voor meer informatie contact op met de praktijk.

Sportrevalidatie Hilversum, Zeverijnstraat 6  
035-621 78 16

[info@sportrevalidatie-hilversum.nl](mailto:info@sportrevalidatie-hilversum.nl)

---

## GOLF

Het doel is om de bal met een golfclub in zo min mogelijk slagen in de hole te krijgen.

### Gooise Golfclub

Alle dagen

't Jagerspaadje

Prijs: zie website

M. Geijtenbeek, 06-53170329

[secretariaat@gooisegolfclub.nl](mailto:secretariaat@gooisegolfclub.nl)

[www.gooisegolfclub.nl](http://www.gooisegolfclub.nl)

---

## GROEPSLESSEN 55+

Leuke en afwisselende les waarbij op een gezellige manier getraind wordt In een groep trainen met leeftijdsgenoten Je houdt je conditie en spierkracht op peil. Ook online te volgen!

### Fysiotherapie Douma Hilversum

Maandag, woensdag en zaterdagochtend  
Medisch Centrum Nieuw Zuid, Diependaalse-  
laan 337A

€ 20 per maand (online lessen volgen vanaf € 15 euro per maand)

Douma, 035-621 68 12, [info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)

[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

---

---

## JEU DE BOULES

Toegankelijke, sociale, betaalbare sport die het hele jaar door gespeeld kan worden. Maak kennis met onze gezellige vereniging (190 leden).

### **Pétanque Club De Gooiers**

Dinsdag en donderdag 09.00-12.00 uur, dinsdag 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  
Onbeperkt spelen voor € 85,- per jaar  
Kimberley Dunki Jacobs, 06-54 21 20 15,  
[secretariaat@degooiers.com](mailto:secretariaat@degooiers.com)  
[www.degooiers.com](http://www.degooiers.com)

---

## MEDISCHE FITNESS

Medische Fitness om te werken aan uw conditie en spierkracht. Sporten in een fysiotherapie praktijk.

### **Fysiotherapie Douma Hilversum**

Maandag t/m vrijdag hele dag en zaterdagochtend. Vrije inloop  
Medische Centrum Nieuw Zuid, Diependaal-selaan 337A  
Vanaf 10 euro per maand  
Douma, 035-621 68 12, [info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)  
[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

---

## PÉTANQUE / JEU DE BOULES

En populaire, toegankelijke, sociale en betaalbare sport. Het kan zowel recreatief als competitief gespeeld worden, het hele jaar door. Vier vrijblijvende proefflessen op onze prachtige buiten- en binnenbanen.

### **Pétanque Club De Gooiers**

Di en do 09.00-12.00 uur, di 19.00-23.00 uur, wo en za 13.00-17.00 uur, zo 14.00-17.00 uur  
Sportpark Loosdrecht, 't Jagerspaadje 34  
Circa € 90 per jaar  
06-54 21 20 15, [secretariaat@degooiers.com](mailto:secretariaat@degooiers.com)

---

---

## TENNIS

Een balsport met 2 of 4 spelers, waarbij een bal met een racket over een net gespeeld wordt op een gravelbaan.

### **HLTC Gooiland**

Elke dag van 08.00-23.00 uur  
HLTC Gooiland, Oostereind 96  
Lidmaatschaap jaar senioren € 210  
035-685 74 84  
[ledenadministratie@hltcgooiland.nl](mailto:ledenadministratie@hltcgooiland.nl)  
[www.hltcgooiland.nl](http://www.hltcgooiland.nl)

---

## TENNIS (EN PADEL)

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

### **T.V. de Rading**

Maandag, woensdag en vrijdag 9.30-11.30 uur  
Tennispark de Rading, t Jagerspaadje 22  
€ 225 jaarlidmaatschap, € 100 winterlid (nov t/mrt). Proefles is gratis.  
Berry Ruijter, 06-21 50 37 37  
[info@derading.nl](mailto:info@derading.nl), [www.derading.nl](http://www.derading.nl)

---

## TENNIS 55+

Bij de tennisafdeling van SC 't Gooi spelen relatief veel ouderen, zelfs nog deelnemers van 85+. Door de toernooien en het tossen leert u snel andere spelers kennen.

### **SC 't Gooi**

Het hele jaar door in de buitenlucht  
Sportpark Berestein, Kininelaantje 9  
€ 176 per jaar (april t/m maart) of € 90,50 voor winterseizoenen (oktober t/m maart)  
Ledenadministratie Bo de Lange  
035-628 85 33, [tennis@sc-tgooi.nl](mailto:tennis@sc-tgooi.nl)

---



---

## WINTER CHALLENGE

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

### **Eerstelijns Zorgverleners Hilversum**

Start eind september

Meerdere locaties in Hilversum,

Gratis

Diek Scholten

[www.nationale-diabeteschallenge.nl/wandel-challengehilversum](http://www.nationale-diabeteschallenge.nl/wandel-challengehilversum)

---

## YOGA

Yoga geeft goede gezondheid, betere balans tussen lichaam en geest, nieuwe energie en rust. Door middel van beweging, lichaams- en ademhalingsoefeningen ontdekken wij onze mogelijkheden en beperkingen.

### **Noor Helweg-McGuigan**

Dinsdag 09.30-10.30 en 10.45-11.45 uur,

woensdag 09.30-10.30 en 10.45-11.45 uur

Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A

€ 215 voor 30 lessen

035-624 95 70, [noorhelweg@gmail.com](mailto:noorhelweg@gmail.com)

---

## ZWEMMEN IN WARM WATER

Zwemmen in een rustige en gezellige sfeer in water van 31 graden.

### **Zwemschool Loosdrecht Walderveenbad**

Maandag t/m vrijdag 09.15-10.15 uur, maan-

dag 19.45-20.45 uur, dinsdag 14.00-15.00 en

19.00-20.00 uur

Prinses Margrietstraat 62

€ 3,50 per keer, € 32,50 voor 10 lessen,

€ 59,50 voor 20 lessen en € 105 voor 40

lessen



Team Sportservice 't Gooi  
Witboom 1  
4131 PL Vianen

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

 [sportservicetgooi](https://www.facebook.com/sportservicetgooi)

 [teamsportservicetgooi](https://www.instagram.com/teamsportservicetgooi)

 [TSregioGooi](https://twitter.com/TSregioGooi)

