

SLA SNEL OM!



Meer dan  
**80**  
activiteiten

# BEWEEGAANBOD VOOR SENIOREN IN HILVERSUM

Alle bewegactiviteiten bij jou in de buurt • tips voor thuis  
• bewegweetjes • leefstijl • valpreventie • en meer...



"Je motiveert elkaar  
en dat geeft  
een goed gevoel"



In Hilversum hebben we een divers en groot aanbod van sport- en beweegactiviteiten en daar zijn we trots op. Door voldoende te bewegen blijf je immers langer fit, zowel mentaal als lichamelijk. De Hilversumse buurtsportcoaches spelen hierbij een belangrijke rol. Zij zijn ook actief voor mensen van 60 jaar of ouder en ook ik hoor daar inmiddels bij. Uit ervaring weet ik dat bewegen belangrijk is. En bewegen kan altijd! De buurtsportcoaches helpen daarbij, op een laagdrempelige manier, ieder op zijn eigen tempo en passend bij ieders eigen ambitie én niet onbelangrijk ook dichtbij huis.

Zo kunnen we de dingen blijven doen waar we blij van worden. Bewegen en sporten zorgt voor minder stress en verbetert onze conditie. Daarnaast zijn de activiteiten georganiseerd door de buurtsportcoaches een prima mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen in de buurt. Samen sporten maakt het nét even wat leuker en gezelliger. Je motiveert elkaar en dat geeft een goed gevoel.

De buurtsportcoaches organiseren samen met andere aanbieders, veel verschillende mogelijkheden om te sporten en bewegen. In dit boekje vindt u een overzicht van het aanbod.

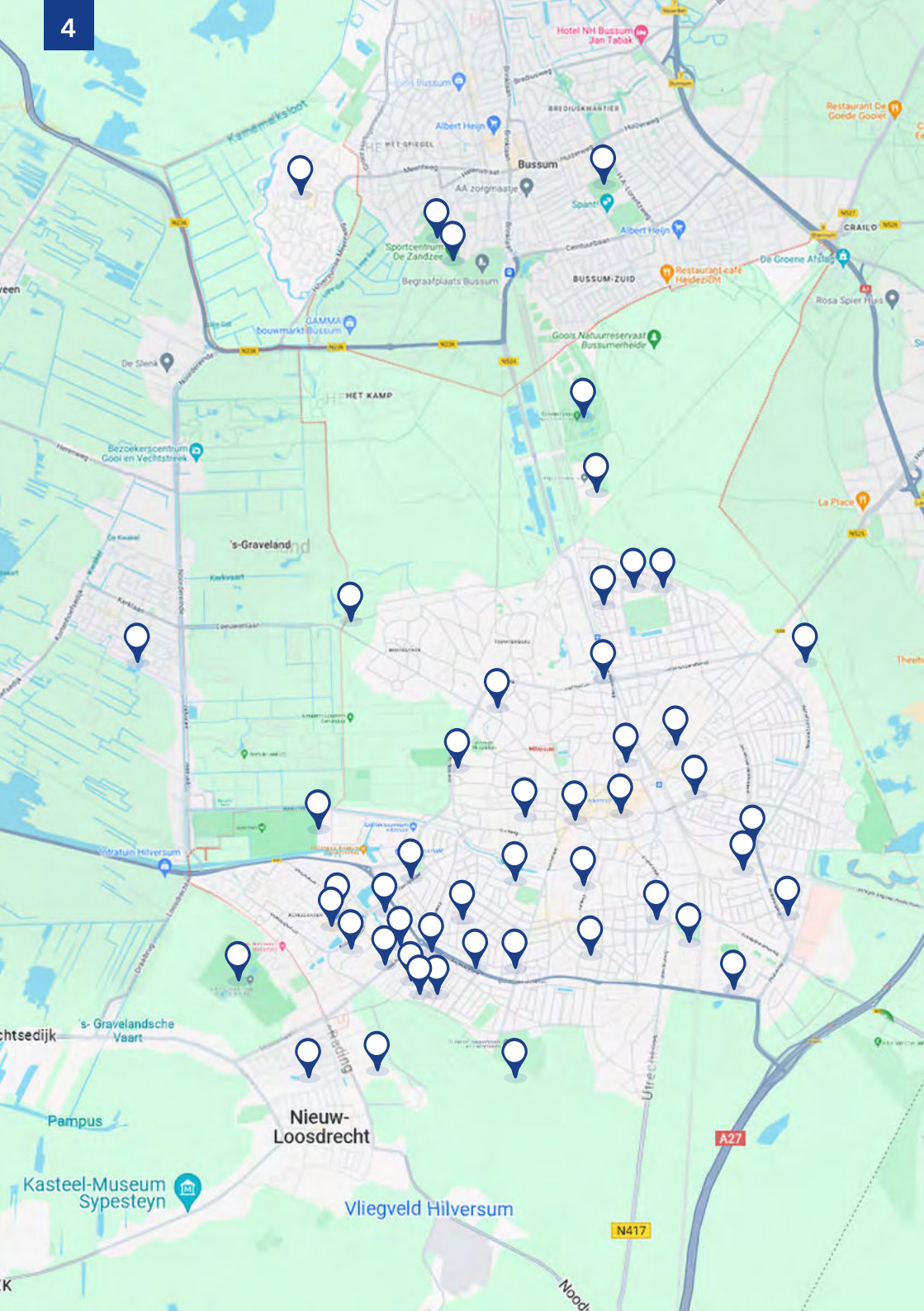
In heel Hilversum en in elke buurt worden activiteiten aangeboden. Of u nu houdt van zwemmen, wandelen, dansen, yoga of fietsen, er is altijd wel iets dat bij u past. Wilt u graag tips? Of vindt u het lastig om een activiteit te kiezen? Voor al dit soort vragen kunt u contact opnemen met één van de buurtsportcoaches.

U vindt hun gegevens in dit boekje. Zij verwelkomen u graag. En ook ik hoop u eens te zien bij een van de vele activiteiten!

Ik wens u veel plezier toe!

**Jacqueline Kalk**  
Wethouder Sport





Wil je in beweging blijven en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten? In dit boekje ontdek je een overzicht van leuke beweegactiviteiten speciaal voor senioren, georganiseerd in verschillende wijken van Hilversum. Van jeu de boules tot biljart, dansen, golf, tafeltennis, fietsen en wandelen – er is voor iedereen wat te doen! De activiteiten worden begeleid door buurtsportcoaches en andere lokale aanbieders.

Ontdek de mogelijkheden en zet de eerste stap naar een actiever leven!

### ONZE BUURTSPOORTCOACHES

FIETSEN, SENIOREN & WANDELEN	6
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE	8

### BEWEEGAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT

CENTRUM	11
HILVERSUMSE MEENT	12
NOORDOOST	17
NOORDWEST	23
OOST	24
ZUID	29
ZUIDOOST	35
ZUIDWEST	37
IN EN OM HILVERSUM	42







# Beweeg je ook mee?

Team Sportservice en de gemeente Hilversum werken sinds 2014 samen om zoveel mogelijk inwoners maximaal te laten profiteren van de positieve effecten van sport en bewegen. Team Sportservice zet daarom buurtsportcoaches in Hilversum in. Wij organiseren sport- en beweegactiviteiten, verzorgen beweegadviezen, adviseren sportaanbieders en ondersteunen lokale (sport- en beweeg)initiatieven.

Benieuwd naar wat wij doen en wat wij voor jou kunnen betekenen? Wij stellen onze buurtsportcoaches graag aan je voor!



Voor meer nieuws  
en activiteiten  
scan de QR code



**ARANKA**

**Buurtsportcoach  
SENIOREN  
WANDELEN**

Aranka Windmeijer  
[awindmeijer@teamsportservice.nl](mailto:awindmeijer@teamsportservice.nl)  
06 17 25 72 93



**MIRANDA**

**Buurtsportcoach  
SENIOREN  
WANDELEN**

Miranda Vernooij  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)  
06 45 75 05 09



**GERDA**

**Buurtsportcoach  
FIETSEN**

Gerda Postma  
[gpostma@teamsportservice.nl](mailto:gpostma@teamsportservice.nl)  
06 21 44 41 26



**PETER**

**Buurtsportcoach  
SENIOREN** Hilversumse Meent

Peter de Graaf  
[bsc@hilversumsemeent.nl](mailto:bsc@hilversumsemeent.nl)  
06 19 77 85 19



**ELLEN**

**Buurtsportcoach  
WANDELEN**

Ellen Steusel  
[esteusel@teamsportservice.nl](mailto:esteusel@teamsportservice.nl)  
06 16 30 63 56

## TIP VOOR THUIS

Doe elke dag oefeningen om evenwicht en (been) spieren te trainen. Inspiratie nodig? Vraag de buurtsportcoaches Senioren voor bewegekaarten.





### Wij zijn de buurtsportcoaches Leefstijl & Valpreventie

Sport en bewegen is mogelijk voor jong en oud en zorgt voor fysieke fitheid, mentale weerbaarheid en sociale contacten. Het allerbelangrijkste is dat je iets vindt wat je leuk vindt en wat bij je past!

De buurtsportcoaches Leefstijl & Valpreventie helpen je daar graag bij. Tijdens de inloopsprekuren op de 4 Leefstijlloketten in Hilversum gaan zij met jou in gesprek en beantwoorden gratis en vrijblijvend alle vragen over een gezonde(re) leefstijl en bewegen. Samen kijken jullie naar een beweegactiviteit of leefstijl aanpassing die bij jou past!

### Veilig bewegen

Als je ouder wordt neemt het risico om te vallen toe. De buurtsportcoach Leefstijl & Valpreventie werkt aan het signaleren en voorkomen van valrisico. Meld je aan voor een gratis valrisicotest bij een van de Leefstijlloketten. Bij een verhoogd valrisico adviseren we je daarna ook over de mogelijkheden voor deelname aan een valpreventieve training.



**CHANELLE**

**Buurtsportcoach  
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE**  
Hilversum

Wijkcentrum de Koepel  
Kapittelweg 399a  
1216 JC Hilversum

Chanelle Aerts  
[caerts@teamsportservice.nl](mailto:caerts@teamsportservice.nl)  
06 27 59 60 34



**DYONNE**

**Buurtsportcoach  
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE**  
Hilversum Oost & Noordoost

Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71  
1223 LD Hilversum

Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213  
1222 VE Hilversum

Dyonne Dekkers  
[ddekkers@teamsportservice.nl](mailto:ddekkers@teamsportservice.nl)  
06 47 85 47 74



**FLORIEN**

**Buurtsportcoach  
LEEFSTIJL & VALPREVENTIE**  
Hilversumse Meent

Wijkcentrum De Kruisdam  
De Meent 5  
1218 CB Hilversum

Florien Heijne  
[fheijne@teamsportservice.nl](mailto:fheijne@teamsportservice.nl)  
06 23 65 60 17

*Beweegweetje...*

- Als je voldoende blijft bewegen is de kans op vallen en fracturen kleiner.
- Door bewegen maak je endorfine aan. Het verbetert het emotioneel welbevinden en daardoor blijft het leven een feestje!
- Voldoende bewegen draagt bij aan jouw cognitieve gezondheid. Hierdoor blijft het geheugen fris en is de kans op dementie kleiner.



**Meer informatie?**

Neem contact op met de buurtsportcoaches of scan de code.





## WANDELEN

### De wandelvrienden van Hilversum Centrum

Wekelijkse wandelingen op maandagmiddag vanaf het Filmtheater en vanaf het Marktpllein met als uitgangspunten: gezellig, gezond en genieten. Er wordt 3,5 à 5 kilometer gewandeld en bij terugkomst wordt er samen iets gedronken (op eigen kosten).

Maandag 14.00 - 15.00 uur  
Filmtheater, Herenstraat 5,  
Hilversum

Woensdag 10.00 - 11.30 uur  
Marktpllein 1, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Ellen Steusel - 06 16 30 63 56  
[esteusel@teamsportservice.nl](mailto:esteusel@teamsportservice.nl)

**Gratis**

Samen kijken  
we waar,  
wanneer en  
met wie je wil  
wandelen.



**ELLEN**



*Hier vind je alle  
informatie over onze  
wandelactiviteiten*

**BADMINTON**

Er wordt badminton gespeeld in de vormen; damesdubbelspel, herendubbelspel en gemengd dubbelspel. Er kunnen per dagdeel 12 mensen terecht.

Maandag en vrijdag 13.45 - 15.45 uur  
Dinsdag en donderdag 9.45 - 11.45 uur  
Sporthal De Meent  
De Meent 6, Hilversum

Sportvereniging Keizer Otto 55+  
Pieti Donkers - 06 53 56 61 51  
[pieti@kpnmail.nl](mailto:pieti@kpnmail.nl)

**€160** per jaar voor 1 speeldag.  
**€80** per extra speeldag.

**DANSEN**

Internationaal volksdansen uit diverse landen onder professionele leiding van dansdocent, voor gevorderden maar ook voor beginners.

Maandag 9.45 - 11.30 uur  
Wijkcentrum de Kruisdam,  
De Meent 5, Hilversum

Volksdansgroep Layla  
Els de Leeuw  
[dansgroeplayla@gmail.com](mailto:dansgroeplayla@gmail.com)  
[hilversumsemeent.nl/wijkcentrum-de-kruisdam](http://hilversumsemeent.nl/wijkcentrum-de-kruisdam)

**€14** per maand, 9 maanden per jaar

**BILJARTEN**

Gezelligheid staat voorop tijdens de biljartmiddag. Er wordt gespeeld op twee biljarttafels in het wijkcentrum.

Dinsdag, woensdag en donderdag  
13.30 - 17.00 uur  
Wijkcentrum de Kruisdam,  
De Meent 5, Hilversum

Biljartvereniging De Poedelaars  
Hanneke de Koning - 06 53 51 14 50  
[hanneke.dekoning@chello.nl](mailto:hanneke.dekoning@chello.nl)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

**€10** per maand

**GYM**

FITmetPIT, verschillende dans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen in groepsverband. O.a. met gebruik van gewichten, elastieken, bal-oefeningen en oefeningen op een yoga mat.

Donderdag 20.30 - 21.30 uur  
(van sep t/m mei)  
Wijkcentrum De Kruisdam  
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent  
Riek Willemsen  
035 693 05 25 of 06 29 27 42 64  
[riek.willemsen9@gmail.com](mailto:riek.willemsen9@gmail.com)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

**GYM**

Bij Fitgym komen verschillende oefeningen aan bod. Het is een beweeggroep gericht op senioren, waarbij veel aandacht is voor de balans, conditie, coördinatie en spierbehoud.

Donderdag 10.45 - 11.45 uur  
Wijkcentrum De Kruisdam  
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent  
Peter de Graaf - 06 19 77 85 19  
[buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl](mailto:buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

**€50** per kwartaal

**GYM**

Vervolg op de training "In Balans": Een beweegvorm die je conditie, spierkracht, evenwicht en lenigheid versterkt.

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur  
Wijkcentrum de Kruisdam,  
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent  
Peter de Graaf - 06 19 77 85 19  
[buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl](mailto:buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

**€50** per kwartaal





**JEU DE BOULES**

Seniengroep die elke donderdagmiddag het jeu de boulespel speelt volgens de officiële spelregels.

Donderdag 14.00 - 16.00 uur  
Wijkcentrum de Kruisdam,  
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent  
Harm Klinkenberg - 06 11 06 00 97  
[h.klinkenberg@upcmail.nl](mailto:h.klinkenberg@upcmail.nl)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

**gratis**

**VOLLEYBAL**

Voor 60-plussers en jonger wordt er op woensdagochtend, onder leiding van een volleybaltrainer, ontspannen gewerkt aan conditie, techniek en tactiek. Afsluitend worden er wedstrijden gespeeld.

Woensdag 09.30 - 11.00 uur  
Sporthal De Meent,  
De Meent 6, Hilversum

Volleybal Overdag Hilversumse Meent  
Kees Daams - 06 14 40 87 57  
[daams1@xs4all.nl](mailto:daams1@xs4all.nl)

**€110** per jaar  
(41 woensdagochtenden)

**WANDELEN**

Nordic walking is een intensieve wandelvorm om het lichaam te trainen.

Vrijdag 14.00 - 15.00 uur  
Wijkcentrum de Kruisdam,  
De Meent 5, Hilversum

Stichting Hilversumse Meent  
Peter de Graaf - 06 19 77 85 19  
[buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl](mailto:buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl)  
[www.hilversumsemeent.nl](http://www.hilversumsemeent.nl)

**€50** per kwartaal

Zie ik je snel  
bij mijn  
activiteiten?



**PETER**



Hier vind je alle  
informatie!

**AANGEPAST SPORTEN****IN HILVERSUM**

Sport en bewegen zijn essentieel voor een gezond leven. Ze verbeteren het humeur, verhogen de energie en bevorderen mobiliteit en kracht. Helaas is sporten en bewegen voor mensen met een beperking niet altijd vanzelfsprekend. Door een beperkt sportaanbod in de buurt blijft de sportdeelname van deze groep vaak achter.

Om dit te veranderen, zijn de gemeentes in 't Gooi, waaronder Hilversum, een regioverband aangegaan. Team Sportservice werkt samen met Uniek Sporten om het sportaanbod voor mensen met een beperking toegankelijker en diverser te maken.

Victor Buteröwe is vanuit Team Sportservice de regiocoördinator voor aangepast sporten in 't Gooi. Hij staat klaar om specifieke vragen over sport- en beweegactiviteiten in jouw gemeente te beantwoorden. Ben je geïnteresseerd in een passend beweegaanbod voor mensen met een auditieve, psychosociale of chronische beperking?

**Hij helpt je graag verder!**

Victor Buteröwe - 06 31 02 21 77  
[vbuterowe@teamsportservice.nl](mailto:vbuterowe@teamsportservice.nl)



Bezoek [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl)  
om zelf een geschikte sport-  
of beweegvorm te vinden.







## FIETSEN

Een fietsgroep, onder leiding van de buurtsportcoach, waarbij op de fiets de mooiste plekjes van Hilversum en omgeving worden ontdekt. Onderweg is er een welverdiende pauze met een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

Woensdag 10.00 - 12.30 uur  
(oneven weken)  
Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Gerda Postma - 06 21 44 41 26  
[gpostma@teamsportservice.nl](mailto:gpostma@teamsportservice.nl)

**gratis**  
(koffie/thee is voor eigen rekening)

## GOLF

Onze instructeurs helpen je (individueel of in groepsverband) op je eigen tempo, zodat je optimaal kunt genieten van deze prachtige sport. Of je nu een beginner bent of je spel wilt verbeteren, bij ons vind je altijd een passende les.

Elke dag  
Golfschool Spandersbosch  
Sportpark Crailoo 26, Hilversum

Golfschool Spandersbosch  
Eric Haars - 035 685 55 99  
[info@golfschoolspandersbosch.nl](mailto:info@golfschoolspandersbosch.nl)  
[www.golfschoolspandersbosch.nl](http://www.golfschoolspandersbosch.nl)

**€35 - €65** priveles of groepslessen  
(**gratis** proefles)

Ik help jou om zo lang mogelijk zelfverzekerd, met plezier én op een veilig manier te blijven fietsen.



GERDA



*Hier vind je alles over  
Heel Hilversum Fietst*

## GYM

In Seniorengym komen verschillende vormen van sport, spel en bewegen aan bod. Er is aandacht voor stabiliteit, conditie en kracht. Plezier in het bewegen staat voorop.

Woensdag 14.30 - 15.30 uur  
J.H. Donnerschool  
Lopes Diaslaan 2, Hilversum

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

**€44,58** per 2 maanden  
(**gratis** proefles)

## GYM

Keep fit betreft een groep vrouwen die in principe iedere week een activiteit doen. Dat kan iets sportiefs zijn, maar dat hoeft niet.

Woensdag 19.00 - 21.30 uur  
Sportpark Crailoo 4, Hilversum

KVH Hilversum  
Erna Kompier - 06 17 73 69 41  
(secretaris Maaïke Sloof)  
[secretaris@kvhilversum.nl](mailto:secretaris@kvhilversum.nl)  
[www.kvhilversum.nl](http://www.kvhilversum.nl)

**€5** per maand

## GYM

Tijdens de les seniorengym wordt gewerkt aan balans, coördinatie, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Staan en zittende oefeningen worden met elkaar afgewisseld. Plezier in het bewegen staat voorop.

Dinsdag 13.00 - 14.00 uur  
en 14.30-15.30 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

**€25** voor een strippenkaart  
van 10 lessen

## JEU DE BOULES

In de zomer spelen we Jeu de Boules, een ontspannend spel waarbij je de metalen ballen zo dicht mogelijk bij het kleine houten balletje, de 'but', gooit. 's Winters verplaatsen we de gezelligheid naar binnen met Koersbal.

Maandag 19.00 - 21.30 uur  
Sportpark Crailoo  
Crailoo 4, Hilversum

KVH Hilversum  
Erna Kompier - 06 17 73 69 41  
(secretaris Maaïke Sloof)  
[secretaris@kvhilversum.nl](mailto:secretaris@kvhilversum.nl)  
[www.kvhilversum.nl](http://www.kvhilversum.nl)

**€5** per maand

## JEU DE BOULES

Jeu de Boules is een gezellige activiteit die buiten wordt gespeeld. Iedereen kan meedoen, we hanteren makkelijke/aangepaste spelregels.

Woensdag 11.00 - 12.00 uur  
(even weken)  
Achter Bonnikestraat nr. 80 (pleintje)

Team Sportservice Hilversum  
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

**gratis**

## WANDELEN

Het 30 minuten ommetje met Miranda is er voor mensen die graag een stukje willen lopen, maar niet weten hoe en met wie. Buurtsportcoach Miranda loopt graag een ommetje vanuit Wijkcentrum Lopes Dias.

In overleg met elkaar (doordeweeks)  
Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

**gratis**





Bewegen is goed, meer bewegen is beter.



**MIRANDA**



*Hier vind je alle informatie over heel Hilversum Wandelt*

### WANDELEN

Wandelgroep waarbij in een rustig tempo wordt gelopen. De wandeling is stok en rollatorvriendelijk. Aanmelding verloopt via de buurtsportcoach.

Vrijdag 14.00 - 15.00 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

**gratis**

### WANDELEN

Wekelijkse wandeling vanuit Hilversum Noordoost in een gemengde groep.

Donderdag 13.00 - 14.00 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

**gratis**

### WANDELEN

Wekelijkse wandeling vanuit Hilversum Noordoost met een damesgroep.

Dinsdag 10.15 - 11.15 uur  
Wijkcentrum Lopes Dias  
Lopes Diaslaan 213, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Miranda Vernooij - 06 45 75 05 09  
[mvernooij@teamsportservice.nl](mailto:mvernooij@teamsportservice.nl)

**gratis**







### KRACHTTRAINING

Bij fit20 wordt maar 20 minuten per week getraind onder begeleiding van een Personal Trainer. Er is geen sportkleding nodig. Altijd op afspraak.

Werkdagen op afspraak  
fit20 Hilversum Media Park  
Lage Naarderweg 71B, Hilversum

fit20 Hilversum Media Park  
Carola Doornbos - 06 31 68 28 55  
[caroladoornbos@fit20.nl](mailto:caroladoornbos@fit20.nl)  
[www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)

Vanaf **€80** per maand

### TAFELTENNIS

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

Maandag 13.30 - 15.30 uur  
Dinsdag 09.30 - 11.30 uur  
Donderdag 09.30 - 11.30 uur  
en 13.00 - 15.30 uur  
(mannen en vrouwen)  
Woensdag 9.30 - 11.30 uur  
(alleen vrouwen)  
Tafeltenniscentrum Hilversum  
Vaartweg 52, Hilversum

TTV Hilversum  
Tom Schimmel - 06 11 43 84 18  
[tschimmel1952@kpnmail.nl](mailto:tschimmel1952@kpnmail.nl)  
[www.ttvhilversum.nl](http://www.ttvhilversum.nl)

**€82,50** per vol kalenderjaar

### WANDELEN

Oefen- en wandelgroep voor iedereen die graag wil gaan bewegen. Er wordt gewandeld in het bos en tussendoor verschillende oefeningen gedaan. Ook geschikt voor mensen met een chronische aandoening.

Woensdag 10.00 - 11.00 uur  
Praktijk Oefentherapie Hilversum  
Vaartweg 163B, Hilversum

Oefentherapie Hilversum  
Ine Bakker - 06 29 15 14 86  
[inebakker@oefentherapiehilversum.nl](mailto:inebakker@oefentherapiehilversum.nl)  
[www.oefentherapiehilversum.nl](http://www.oefentherapiehilversum.nl)

**€80** voor 10 lessen  
(**gratis** proefles)

## Beweegweetje...

Wandelen in de natuur wordt als medicijn voorgeschreven. Het verlaagt de bloeddruk, vermindert stress en angst en helpt tegen hart- en vaatziekten.



**BILJARTEN**

Biljarten op uw eigen niveau, alleen of met een teamgenoot, vrij spelen of in competitieverband. Alle opties zijn mogelijk.

Woensdag 13.00 - 17.00 uur  
Biljartcentrum Ooster Engh  
Oosterengweg 8, Hilversum

Koepelvereniging de Haven  
Willem Kappert  
035 623 44 81 of 06 23 44 05 15  
[infobiljarten035@kpnmail.nl](mailto:infobiljarten035@kpnmail.nl)  
of [wkappert@upcmail.nl](mailto:wkappert@upcmail.nl)

De prijs van de activiteit is afhankelijk van de inschrijving. U kunt al vanaf **€7,50** per maand deelnemen, voor de overige prijzen neem contact op.

**DANSEN**

Dansen op muziek uit veel landen, begeleid door een gediplomeerd docente. De nadruk ligt op gezelligheid en ontspanning door gezond bewegen. Ervaring of partner zijn niet nodig, veel dansen zijn in een kring, rijtje of groepje.

Maandag 13.30 - 14.30 uur  
(sep t/m mei)  
Wijkcentrum St Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Ria Burgwal - 033 494 29 46  
[riaburgwal@xmsnet.nl](mailto:riaburgwal@xmsnet.nl)

**€150** voor ca 33 lessen  
(**gratis** proefles)

**GYM**

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

Maandag 10.45 - 11.45 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Majanka van den Barselaar-Hunting  
06 55 17 65 26  
[majankazwangerfit@hotmail.com](mailto:majankazwangerfit@hotmail.com)

**€85** per half jaar

## Beweegweetje...

30 minuten per dag bewegen in plaats van zitten kan angstklachten al verminderen.

**GYM**

Doe mee met Stoelfit! Onder begeleiding van de buurtsportcoach werk je aan het versterken van je spieren, het verbeteren van je beweeglijkheid en het behouden van je balans vanuit de stoel. Na de les is er gezelligheid met een kopje koffie of thee in het wijkcentrum.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Wijkcentrum De Geus  
Geuzenweg 84, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93  
[awindmeijer@teamsportservice.nl](mailto:awindmeijer@teamsportservice.nl)

**€10** voor strippenkaart van 10 lessen  
(**gratis** proefles)

**GYM**

Gymoefeningen vanuit de stoel onder begeleiding van de buurtsportcoach. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het sterker maken van de spieren, beweeglijkheid en balans. Met een kopje koffie of thee na afloop in het wijkcentrum.

Donderdag 13.30 - 14.30 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93  
[awindmeijer@teamsportservice.nl](mailto:awindmeijer@teamsportservice.nl)

**€25** voor strippenkaart van 10 lessen  
(**gratis** proefles)

Doe minstens  
2x per week spier- en  
botversterkende  
activiteiten,  
gecombineerd met  
balansoefeningen.



**ARANKA**



Hier vind je al  
onze activiteiten  
voor senioren

**GYM**

Seniorenfit, een gezellige gymles voor senioren waarin lopend en vanuit de stoel gewerkt wordt aan fitheid, kracht en balans. Iedere les is anders en de intensiteit wordt aangepast aan de deelnemers. Het doel is samen fit oud worden.

Vrijdag 10.15 - 11.00 uur  
en 11.15 - 12.00 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen - 06 24 13 71 44  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€50** voor 10 lessen (**gratis** proefles)

**GYM**

Na een warming up op muziek volgen oefeningen op de mat. Iedereen kan meedoen op eigen niveau. Samen wordt gedurende een uur gewerkt aan de conditie waarbij alle spiergroepen, ook de lachspieren, aan bod komen.

Woensdag 9.00 - 10.00 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

MB conditietraining  
Marianne Boelee - 06 21 87 87 66  
[Mbconditietraining@gmail.com](mailto:Mbconditietraining@gmail.com)  
[www.mbconditietraining.nl](http://www.mbconditietraining.nl)

**€56,25** per kwartaal (**gratis** proefles)

**KOERSBAL**

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

Dinsdag 9.30 - 12.00 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Jan van Vliet - 035 685 75 30

**€27** per halfjaar

**WANDELEN**

Buurtwandelen (met rollator)  
in rustig tempo.

Dinsdag 13.30 - 14.00 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Versa Welzijn  
Tukkie Tuk - 06 13 78 67 76  
[ttuk@versawelzijn.nl](mailto:ttuk@versawelzijn.nl)  
[www.versawelzijn.nl](http://www.versawelzijn.nl)

**Gratis**

**TIP VOOR THUIS**

Wandel of fiets elke dag  
een halfuur.

*Beweegweetje...*

Wandelen bevordert een goede nachtrust! Tijdens je (avond) wandeling kan je je hoofd leeg maken. Dit kan piekeren verminderen of zelfs voorkomen.

**WANDELEN**

Wandelen in rustig tempo.

Dinsdag 9.30 - 11.00 uur  
Wijkcentrum St. Joseph  
Minckelersstraat 71, Hilversum

Versa Welzijn  
Leila Aboujid - 06 13 49 53 46  
[laboujid@versawelzijn.nl](mailto:laboujid@versawelzijn.nl)  
[www.versawelzijn.nl](http://www.versawelzijn.nl)

**Gratis**

**WANDELEN**

Sportief wandeltraining 60+, waarin actief wandelen wordt afgewisseld met oefeningen ter verbetering van de spierkracht, uithoudingsvermogen en loopscholing

Vrijdag 13.15 - 14.45 uur  
Ingang heide Orionlaan  
bij padvindershuis

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen  
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€17,50** per maand  
(2x **gratis** proefles)

**YOGA**

Een les Hatha yoga volgens de Saswitha stijl bevat een rustige en evenwichtige verdeling tussen staande, zittende en liggende houdingen.

Bekijk het lesrooster via  
[yogastudioshanti.nl/lesrooster](http://yogastudioshanti.nl/lesrooster)

Yoga Studio Shanti  
Professor Kochstraat 30, Hilversum

Yoga Studio Shanti  
Sehnaz van Garderen - 06 55 51 75 13  
[sehnaz@yogastudioshanti.nl](mailto:sehnaz@yogastudioshanti.nl)  
[www.yogastudioshanti.nl](http://www.yogastudioshanti.nl)

**€44** voor 4 lessen strippenkaart  
(**gratis** proefles)





### FIETSEN

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

Dag en tijd in overleg  
De Egelantier  
Egelantierstraat 164, Hilversum

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

Gebruikers betalen een kleine bijdrage

### FITNESS

Medisch Fitness helpt om de gezondheid te onderhouden of te verbeteren. Zelfstandig sporten met focus op kracht, conditie, coördinatie, uithoudingsvermogen.

Tijdens openingstijden van de praktijk  
Medisch Centrum Nieuw Zuid  
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum  
035 621 68 12  
[info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)  
[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

Vanaf **€17,50** per maand.

### GYM

Bodyfit 60+ is een conditieles voor senioren die fit en soepel willen blijven. De les bestaat uit een lichte cardio training en balans oefeningen die lopend en staand worden uitgevoerd. Spierversterkende oefeningen worden gedaan op de vloer. Deelnemers kunnen meedoen op eigen niveau.

Donderdag 13.30 - 14.30 uur  
Wijkcentrum De Zoutkeet  
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen  
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€80** per serie (sept/dec) (jan/april)

Kijk  
op blz.46  
voor meer  
informatie over  
Doortrappen



## GYM

In groepsverband sporten voor mensen met een BMI>25. Werken aan een gezonde leefstijl en afvallen, onder begeleiding van een fysiotherapeut of sport- en beweeginstructeur.

Dinsdag 20.00 - 21.00 uur  
Zaterdag 11.00 - 12.00 uur  
Medisch Centrum Nieuw Zuid  
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum  
035 621 68 12  
[info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)  
[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

Vanaf **€27** per maand.

## GYM

Seniorenfit gymles voor senioren lopend en op de stoel, met oefeningen voor lichaam, balans maar ook geheugen. Iedereen is welkom, lichte beperkingen zijn meestal geen bezwaar. Iedere les is anders.

Dinsdag 9.30 - 10.30 uur  
en 10.30 - 11.15 uur  
Beatrix gebouw  
Neuweg 357, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen  
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€50** voor 10 lessen

## GYM

De 55+ fitness is een groepsles voor iedereen boven de 55 jaar die nog lekker fit wil blijven. Deze training staat onder begeleiding van een fysiotherapeut of een docent 'sport en bewegen'.

Woensdag 8.30 - 9.30 uur  
Zaterdag 8.00 - 9.00 uur  
Medisch Centrum Nieuw Zuid  
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum  
035 621 68 12  
[info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)  
[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

Vanaf **€27** per maand.

## GYM

60+ Fit circuittraining in een groep van maximaal 15 ouderen waarbij de focus ligt op kracht en flexibiliteit.

Maandag 10.00 - 10.45 uur  
Woensdag 10.15 - 11.00 uur  
Vrijdag 10.00 - 10.45 uur  
Van Hellemond Sport Zuid  
Johan de Wittstraat 40, Hilversum

Van Hellemond Sport  
Noëmi - 06 51 76 86 68  
[noemi@hellemond.nl](mailto:noemi@hellemond.nl)  
[www.hellemond.nl](http://www.hellemond.nl)

**€39,17** per maand (1x per week),  
**€63,37** per maand  
(meerdere keren per week).  
**€35** voor 3x proefles

## HARDLOPEN

Clubje actieve 60-plussers, die vanuit de gymzaal van het ATC aan de van Ghentlaan de hei opgaat om te trimmen, rek- en strekoefeningen en balspellen te doen. Bij regen wordt er gesport in de gymzaal.

Zaterdag 9.00 - 10.15 uur  
Alberdingk Thijm College (ATC)  
Van Ghentlaan 51, Hilversum

Trimgroep Hilversum-Zuid  
Hubert de Wind  
[hdewind@gmail.com](mailto:hdewind@gmail.com)  
[trimgroephilversumzuid.blogspot.com](http://trimgroephilversumzuid.blogspot.com)

**€2,50** per keer  
**€15** per jaar

## PERSONAL TRAINING

Individueel sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut of sport- en beweeginstructeur, kleinschalig, werken aan persoonlijke doelen.

Woensdag 9.30 - 21.00 uur  
Donderdag 9.00 - 12.30 uur  
Vrijdag 8.30 - 16.00 uur  
Zaterdag 9.00 - 11.00 uur

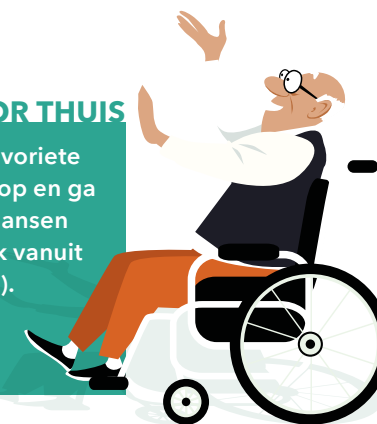
Medisch Centrum Nieuw Zuid  
Diependaalselaan 337A, Hilversum

Fysiotherapie Douma Hilversum  
035 621 68 12  
[info@fysiodouma.nl](mailto:info@fysiodouma.nl)  
[www.fysiodouma.nl](http://www.fysiodouma.nl)

Vanaf **€56,00** per maand.

## TIP VOOR THUIS

Zet je favoriete muziek op en ga lekker dansen (kan ook vanuit de stoel).



**PILATES**

Een gevarieerde actieve les voor dames en heren waarbij gezellig en verantwoord bewegen op eigen niveau voorop staan. De oefenvormen zijn gericht op mobiliteit, kracht, stabiliteit, coördinatie en ontspanning.

Maandag 18.30 - 19.30 uur  
en 19.30 - 20.30 uur  
Gymzaal de Elkerlyc  
Van Hogendorpstraat 1, Hilversum

Mensendieck en Haptotherapie -  
Jolanda Loman - 06 46 00 41 66  
[j.loman.oefentherapeut@gmail.com](mailto:j.loman.oefentherapeut@gmail.com)  
[www.haptotherapie-loman.nl](http://www.haptotherapie-loman.nl)

**€6,50** per les voor de grote groep,  
**€8,75** per les voor de kleine groep  
(**gratis** proefles)

**TAI CHI**

Zachte bewuste vloeiende bewegingen om lichaam en geest op een holistische manier te stimuleren. De focus ligt op balans, houding, ontspanning, aarding, soepel en veilig bewegen.

Donderdag 19.00 - 20.00 uur  
Paulusschool  
Nieuweg 96A, Hilversum

Tai Chi Hilversum  
Marcela Astete - 06 29 28 29 85  
[taichi.hilversum@human-potential.nl](mailto:taichi.hilversum@human-potential.nl)  
[www.human-potential.nl](http://www.human-potential.nl)

**€119,90** voor 10 lessen  
(**gratis** proefles)

**TAI CHI**

Zachte bewuste vloeiende bewegingen om lichaam en geest op een holistische manier te stimuleren. De focus ligt op balans, houding, ontspanning, aarding, soepel en veilig bewegen.

Maandag en vrijdag 10.00 - 11.00 uur,  
Dinsdag 10.30 - 11.30 uur  
Corversbos, sportvelden.  
Kruispunt Schuttersweg en Sterrelaan, Hilversum

Tai Chi Hilversum  
Marcela Astete - 06 29 28 29 85  
[taichi.hilversum@human-potential.nl](mailto:taichi.hilversum@human-potential.nl)  
[www.human-potential.nl](http://www.human-potential.nl)

**€119,90** voor 10 lessen (**gratis** proefles)

**TAI CHI QIGONG**

Tai Chi Qigong is een bewegingsleer, die zich kenmerkt door zachte strekkingen, ronde vormen, herhalende, vloeiende bewegingen. Mindful bewegen voor soepelheid, ontspanning en gezondheid.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
en 11.30 - 12.30 uur,  
donderdag 16.00 - 17.00 uur  
De Zoutkeet Hilversum  
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Tai Chi Qigong Hilversum  
Sylvia van Koningsbrugge  
06 84 65 43 77  
[post@sylviavankoningsbrugge.nl](mailto:post@sylviavankoningsbrugge.nl)  
[praktijkhyacintenlaan.nl/tai-chi-qigong](http://praktijkhyacintenlaan.nl/tai-chi-qigong)

**€90** voor strippenkaart (10x) of  
**€11** per losse les

**WANDELEN**

Sportief Wandelen 60+ is een actieve wandeltraining, waarin wandelen wordt afgewisseld met oefeningen ter verbetering van spierkracht, uithoudingsvermogen en loopscholing.

Donderdag 9.30 - 10.45 uur  
Ingang heide Kolhornseweg hoek  
Bosdrift

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen  
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€17,50** per maand  
(2 **gratis** proeflessen)

**WANDELEN**

Nordic Walking 60+ met wandel poles voor meer balans en ter verbetering van de conditie. Om goed te lopen met nordic walking poles moet eerst de juiste techniek aangeleerd worden.

Dinsdag 13.00 - 14.15 uur  
Wijkcentrum De Zoutkeet  
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen 06 24 13 71 44  
(na 17.00 uur)  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€21,35** per maand

**TIP VOOR THUIS**

Wacht even met weglopen, als je opstaat uit de stoel, totdat je niet meer duizelig bent.



## WANDELEN

Nordic walking in rustig tempo, Geschikt voor deelnemers die het tempo in de andere groep te hoog vinden bijv. door slechte conditie, lichamelijke of fysieke beperking of chronische aandoening.

Woensdag 9.30 - 10.30 uur  
Wijkcentrum De Zoutkeet  
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Beweeg en Wandel Fit  
Riet van Engelen  
06 24 13 71 44 (na 17.00 uur)  
[mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)

**€45** voor 10 lessen

## YOGA

Santosha betekent tevredenheid. De essentie van de lessen is: wees tevreden, ontspannen en vriendelijk voor jezelf.

Vrijdag 9.15 en 10.45 uur  
Stichting Wijkcentrum de Zoutkeet  
Zoutmanlaan 3, Hilversum

Pauline Kranenburg  
06 12 40 28 80 of 035 525 86 46  
[paulinek@ziggo.nl](mailto:paulinek@ziggo.nl)

**€160** voor 20 lessen

## BOOTCAMP

Golden Sports betekent ontmoeten, sport, spel en plezier. De trainingen vinden het hele jaar door plaats in de buitenlucht, onder begeleiding van een gediplomeerde trainer en zijn voor iedereen geschikt.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Elsplein, Riebeecktuin

Versa Welzijn  
Sandra Zamir - 06 30 20 24 81  
[szamir@versawelzijn.nl](mailto:szamir@versawelzijn.nl)  
[versawelzijn.nl/ons-aanbod/golden-sports](https://versawelzijn.nl/ons-aanbod/golden-sports)

**€3,50** per keer,  
**€35** per strippenkaart (11 keer)

## BOOTCAMP

Wekelijks wordt in groepen gesport op mooie plekken in de natuur onder begeleiding van een professionele trainer. Tijdens de training wordt gewerkt aan spierversterking, conditie en balans.

Vrijdag 9.30 - 10.30 uur  
Zonnestraal Hilversum  
Loosdrechtse Bos 12, Hilversum

GezondOud  
Esther Zoetmulder - 06 53 83 70 45  
[esther@gezondoud.com](mailto:esther@gezondoud.com)  
[www.gezondoud.nl](http://www.gezondoud.nl)

**€41,50** per maand  
(**gratis** proefles)

## GYM

Gymoefeningen vanuit de stoel onder begeleiding van de buurtsportcoach. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het sterker maken van de spieren, beweeglijkheid en balans. Met een kopje koffie of thee na afloop in het buurthuis.

Donderdag 10.30 - 11.30 uur  
Buurthuis ZO-samen  
Oosterengweg 44B, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93  
[awindmeijer@teamsportservice.nl](mailto:awindmeijer@teamsportservice.nl)

**€25** voor strippenkaart van 10 lessen  
(**gratis** proefles)

Voldoende beweging draagt bij aan een diepere en langere nachtrust!



**DYONNE**



Hier vind je meer informatie over ons *Leefstijlloket*



## GYM

Onder leiding van een trainer wordt in een kleine groep in de zaal een warming-up gedaan, gevolgd door matoefeningen, een circuitje, estafettes en tot slot een (bal)spel. Iedere week is de training anders.

Donderdag 19.30 - 21.00 uur  
Alberdingk Thijm College (ATC)  
Laapersveld 9, Hilversum

SportTime  
Joke Verrij - 035 683 31 91  
[joke@verrij.demon.nl](mailto:joke@verrij.demon.nl)  
[sporttimehilversum.nl](http://sporttimehilversum.nl)

€160 per jaar

## KRACHTTRAINING

Bij fit20 wordt maar 20 minuten per week getraind onder begeleiding van een Personal Trainer. Er is geen sportkleding nodig. Altijd op afspraak.

Personal training op afspraak  
fit20 Hilversum  
Marathon 11L, Hilversum

fit20 Hilversum  
Carola Doornbos - 06 31 68 28 55  
[caroladoornbos@fit20.nl](mailto:caroladoornbos@fit20.nl)  
[www.fit20.nl](http://www.fit20.nl)

Vanaf €80 per maand

## TACOYO

Tacoyo is een groepsles op muziek waarbij inspanning en ontspanning elkaar afwisselen. Op deze manier worden lichaam en geest getraind. Tacoyo is geschikt voor iedereen en voor elk niveau.

Dinsdag 19.00 - 20.00 uur  
en 20.15 - 21.15 uur  
Donderdag 19.00 - 20.00 uur  
en 20.15 - 21.15 uur

Gymzaal Wilhelminaschool  
Gijsbrecht van Amstelstraat 4,  
Hilversum

TACOYO Hilversum  
Edith Mijnhout  
[mijnhout@zonnet.nl](mailto:mijnhout@zonnet.nl)  
[www.tacoyo.nl/hilversum](http://www.tacoyo.nl/hilversum)

€90 voor strippenkaart van 10 lessen

## WANDELEN

Wekelijkse wandeling in de Riebeeck met als uitgangspunten: plezier, sociale contacten, vertrouwen en gezond bewegen.

Woensdag 16.00 - 17.00 uur  
Versa ZO-Samen Oosterengweg  
44B, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Ellen Steusel - 06 16 30 63 56  
[esteusel@teamsportservice.nl](mailto:esteusel@teamsportservice.nl)

Gratis

## AQUAGYM

Aqua Senior is een gezonde en leuke manier van trainen, in diep en ondiep water. Met rustige bewegingen in warm water (34,5 C) wordt gewerkt aan verbetering van kracht en uithoudingsvermogen.

Maandag 10.15 - 11.00 uur  
Dinsdag 10.30 - 11.15 uur  
en 11.15 - 12.00 uur  
Woensdag 9.00 - 9.45 uur  
Donderdag en vrijdag  
11.15 - 12.00 uur  
't Gooische Bad  
Franciscusweg 229, Hilversum

Zwemschool De Winter Sport  
Lisa Wijsman - 06 11 42 72 88  
[lisa@dewintersport.nl](mailto:lisa@dewintersport.nl)  
[www.dewintersport.nl](http://www.dewintersport.nl)

€7,50 per les  
€26,25 per maand (1x in de week)  
€48,75 per maand (onbepakt)

## BALSPORTEN

Bij De Derde Helft zijn er diverse activiteiten in en om de kantine (o.a. Koersbal, Jeu de Boules, Sjoelen, Tafeltennis), met als doel dat ouderen elkaar kunnen ontmoeten voor (beweeg) activiteiten én gezelligheid.

Woensdag 14.00 - 16.00 uur  
SV Olympia '25  
Kininelaantje 11, Hilversum

SV Olympia '25  
Ed van Winsen - 06 13 88 11 57  
[ddh@svolympia25.nl](mailto:ddh@svolympia25.nl)  
[www.svolympia25.nl/761/dederdehelft](http://www.svolympia25.nl/761/dederdehelft)

Vooralsnog gratis

## BOKSEN

Bewezen is dat spelend boksen, gegeven door speciaal opgeleid personeel, mensen met Parkinson heel veel brengt. Er wordt momenteel éénmaal per week gebokst, maar uitbreiding volgt snel.

Sportschool Burning Heart  
Franciscusweg 307, Hilversum

Sportschool Burning Heart / Green Fitness Room  
Daphne de Jong - 06 51 14 08 69  
[info@burning-heart.nl](mailto:info@burning-heart.nl)  
[www.burning-heart.nl](http://www.burning-heart.nl)

Donderdag 11.00 - 12.00 uur  
€45 per maand



## TIP VOOR THUIS

Wandel of fiets elke dag een halfuur.



**BOOTCAMP**

Door verschillende loopvormen en spierversterkende oefeningen wordt de conditie op peil gehouden. Dames en heren werken hierbij op eigen niveau en tempo, waarbij plezier en samenwerking het motto is.

Dinsdag 14.00 - 15.00 uur  
en 15.00 - 16.00 uur  
Sporthal Kerkelanden  
(in september en maart buiten)  
Franciscusweg 6A, Hilversum

Conditietraining 65+  
Wieke Broeders  
06 53 54 80 68 of 035 623 40 06  
[wieke.broeders@planet.nl](mailto:wieke.broeders@planet.nl)

**€140** voor het hele seizoen  
(sept. t/m april)

**FITNESS**

1-op-1 een half uur fitness onder begeleiding van een fitnesstrainer. Voor 80+

Op afspraak  
**€85** voor 10 keer

Gezondheids & Trainingcentrum  
Fitwell  
Kapittelweg 451, Hilversum

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

**FITNESS**

Tijdens de gerichte Fysiofitness 60+ training wordt er gewerkt aan een betere hartconditie, verbetering van de longconditie, meer kracht, coördinatie en balans en meer energie in het dagelijks leven.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
en 11.00 - 12.00 uur  
Donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vrijdag 10.00 - 11.00 uur  
en 11.00 - 12.00 uur  
Sportrevalidatie Hilversum  
Zeverijnstraat 6, Hilversum

Sportrevalidatie Hilversum  
Sharon Versteeg - 035 621 78 16  
[info@sportrevalidatie-hilversum.nl](mailto:info@sportrevalidatie-hilversum.nl)  
[sportrevalidatiehilversum.nl](http://sportrevalidatiehilversum.nl)

**gratis** proefles  
**€49,50** per maand (1 keer per week)  
**€63,50** per maand (2 keer per week)

**FITNESS**

Fysio Fitness biedt de mogelijkheid om te sporten in de fysiotherapie praktijk, ter verbetering van gezondheid en fitheid. Sessies kunnen eenvoudig gepland worden via de app.

Maandag t/m donderdag  
7.30 - 17.00 uur  
Vrijdag 7.30 - 15.00 uur  
Zaterdag 9.00 - 9.45 uur  
Gezondheidscentrum kerkelanden  
Kerkelandenlaan 3E, Hilversum

Fysiotherapie  
Ellen Arends - 035 624 09 39  
[info@fysio-kerkelanden.nl](mailto:info@fysio-kerkelanden.nl)

Bekijk de kosten via de website  
[www.fysio-kerkelanden.nl](http://www.fysio-kerkelanden.nl)

**FITNESS**

Fitness en gezelligheid voor ouderen onder begeleiding van een trainer.

Donderdag 11.00 - 12.00 uur  
Gezondheids & Trainingscentrum  
Fitwell  
Kapittelweg 451, Hilversum

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

**€85** voor 10x een les van 1 uur

Doe 's ochtends  
om 10.15 uur mee  
met Nederland  
In Beweging.

**ARANKA**

*Hier vind je al  
onze activiteiten  
voor senioren*

**GYM**

Gymoefeningen vanuit de stoel onder begeleiding van de buurtsportcoach. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het sterker maken van de spieren, fitheid, beweeglijkheid en balans.

Woensdag 11.00 - 12.00 uur  
Wijkcentrum De Koepel  
Kapittelweg 399A, Hilversum

Team Sportservice Hilversum  
Aranka Windmeijer - 06 17 25 72 93  
[awindmeijer@teamsportservice.nl](mailto:awindmeijer@teamsportservice.nl)

**€25** voor strippenkaart van 10 lessen  
(**gratis** proefles)

**GYM**

Een gezonde workout afgestemd op het niveau en de leeftijd van de deelnemers.

Dinsdag en donderdag  
10.00 - 11.00 uur

Sportschool Burning Heart  
Franciscusweg 307, Hilversum

Sportschool Burning Heart / Green  
Fitness Room

Daphne de Jong - 06 51 14 08 69  
[info@burning-heart.nl](mailto:info@burning-heart.nl)  
[www.burning-heart.nl](http://www.burning-heart.nl)

**€52,50** per maand

**KRACHTTRAINING**

Bij Parkinson Train & Beweeg wordt onder gespecialiseerde begeleiding gewerkt aan de mobiliteit, balans en spierkracht.

Donderdag 11.00 uur  
Wijkcentrum De Koepel  
Kapittelweg 399A, Hilversum

GCK Fysiotherapie  
Ellen Arends - 035 624 09 39  
[info@fysio-kerkelanden.nl](mailto:info@fysio-kerkelanden.nl)  
[www.fysio-kerkelanden.nl](http://www.fysio-kerkelanden.nl)

**€15** per sessie van 45 minuten  
(**gratis** proefles).  
Aanmelden verplicht.

**OLDSTARS VOETBAL**

Walking Football is wandelvoetbal voor 60-plussers die actief willen blijven. Na een goede warming up o.l.v. een trainer wordt een onderlinge wedstrijd gespeeld, gevolgd door na praten in de kantine.

Woensdag 14.00 - 15.30 uur  
SV Olympia '25  
Kininelaantje 11, Hilversum

SV Olympia '25  
Harald Abrahamse - 06 13 88 11 57  
[oldstars@svolympia25.nl](mailto:oldstars@svolympia25.nl)  
[www.svolympia25.nl/903/oldstars](http://www.svolympia25.nl/903/oldstars)

**€2,50** per keer.  
(**€25** voor 10 keer)

**TIP VOOR THUIS**

Probeer niet meer dan een uur achter elkaar te zitten





**AQUAGYM**

Door te sporten in het water, blijven de spieren, botten en gewrichten soepel. De meeste lessen zijn op muziek.

Sportcentrum De Zandzee  
Struikheiweg 14, Bussum

Sportcentrum De Zandzee  
035 69 335 54  
[info.dezandzee@sportfondsen.nl](mailto:info.dezandzee@sportfondsen.nl)  
[www.dezandzee.nl](http://www.dezandzee.nl)

Meer weten over het programma en de kosten? Bekijk onze website.

**BOOTCAMP**

OldStars Sport is een beweegprogramma voor 55-plussers, met bouwstenen o.a.: balanceren en vallen, ritmisch vermogen, behendigheid, stabiliteit, lenigheid, kracht, snelheid, en uithoudingsvermogen.

Woensdag 9.45 - 11.00 uur  
Sportpark Zuid  
Voormeulenweg 24C, Bussum

Tempo Atletiekvereniging  
Adriaan Veenman  
[oldstars@avtempo.nl](mailto:oldstars@avtempo.nl)  
[www.avtempo.nl](http://www.avtempo.nl) (ga naar Menu Loopgroepen - Oldstars sport)

**€156,50** per jaar  
(2 **gratis** proeflessen en **gratis** koffie na afloop).

**FIETSEN**

Fietsgilde 't Gooi organiseert van mei t/m september fietsdagtochten (ongeveer 40km) door het Gooi met een bepaald thema en de gids vertelt graag onderweg iets over de natuur, cultuur en geschiedenis.

Woensdag, zaterdag of  
zondag 10.00 - 16.00 uur  
Doorgaans start op de  
Kerkbrink in Hilversum

Stichting Fietsgilde 't Gooi  
Ans van Strien  
[secretarisfietsgilde@gmail.com](mailto:secretarisfietsgilde@gmail.com)  
[fietsgilde.nl](http://fietsgilde.nl)

**€3** p.p.

## Beweegweetje...

Er zijn 4 Leefstijloketten in Hilversum, waar je terecht kan met al je vragen over gezonde voeding, bewegen en mentale gezondheid. Zie pagina 8.

**GYM**

Door middel van sport en spel wordt er gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de deelnemers.

Maandag 14.40 - 15.40 uur  
of 20.15 - 21.15 uur  
Sportzaal Eikenrode  
Laan van Eikenrode 49, Loosdrecht

Donderdag 11.00 - 12.00 uur  
Sporthal De Fuik  
Zuidsingel 54, Kortenhoef

Gymvereniging Sportivo  
Miranda Kruiswijk - 06 39 44 93 83  
[sportivogymnastiekvereniging@gmail.com](mailto:sportivogymnastiekvereniging@gmail.com)

**€210** voor 40 lessen (**gratis** proefles)

**JEU DE BOULES**

Jeu de boules is een laagdrempelige sport voor iedere leeftijd. Het doel is om samen gezellig een balletje te gooien en eventueel in de pauze iets te drinken en bij te praten.

Dinsdag 9.00 - 12.00 en 19.00 - 23.00,  
Woensdag 13.00 - 17.30,  
Donderdag 9.00 - 12.00 uur  
Zaterdag 13.00 - 17.30 uur  
P.C. De Gooiers  
Het Jagerspaadje 34, Loosdrecht

P.C. De Gooiers - 06 29 60 69 90  
[secretariaat@degooiers.com](mailto:secretariaat@degooiers.com)  
[www.degooiers.com](http://www.degooiers.com)

**€125** voor een jaar (3 of 4 **gratis** proeflessen)

**PILATES**

Oefeningen op matjes met daarnaast sport en spel. Voor coördinatie, stabiliteit, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen. Plezier staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de deelnemers.

Vrijdag 9.00 - 10.00 uur  
Sportzaal Eikenrode  
Laan van Eikenrode 49, Loosdrecht

Gymvereniging Sportivo  
Miranda Kruiswijk - 06 39 44 93 83  
[sportivogymnastiekvereniging@gmail.com](mailto:sportivogymnastiekvereniging@gmail.com)

**€210** voor 40 lessen (**gratis** proefles)

**TENNIS**

Tennisactiviteiten voor zowel gezelligheid en competitie. Of je nu individueel wilt spelen of in teamverband, alles is mogelijk.

Dagelijks open  
Tennisclub Bosheim  
Plaggenweg 355, Bussum

Tennisclub Bosheim - 035 691 55 49  
[info@bosheim.nl](mailto:info@bosheim.nl)  
[www.bosheim.nl](http://www.bosheim.nl)

Meer weten over het programma en de kosten? Neem contact met ons op.

**WANDELEN**

Elke woensdagmiddag wordt er in groepsverband gewandeld onder begeleiding van een gids. De afstand is 5 tot 7 kilometer en de duur is ongeveer anderhalf uur. Na afloop is er gelegenheid om na te praten met een kopje koffie.

Woensdag 13.30 - 15.30 uur  
Startplek varieert, neem contact op over de actuele locatie.

Seniorenvereniging Hilversum (Senver)  
Theo Veldkamp - 06 46 05 43 13  
[theoveldkamp@yahoo.com](mailto:theoveldkamp@yahoo.com)  
[www.senver.nl](http://www.senver.nl)

**Gratis**

**TIP VOOR THUIS**

Ga je vaak met de auto? Probeer de auto te verruilen voor de fiets of een wandeling. Lukt dat niet? Parkeer de auto dan wat verder, en wandel het laatste stukje.



# DIABETES IN BEWEGING



Wil jij fitter worden en lekkerder in je vel zitten? Doe mee met Diabetes in Beweging! Wandel 50 weken samen in jouw eigen buurt. Dit programma is voor mensen met diabetes type 2 en voor mensen met een grote kans om diabetes type 2 te krijgen. Je hebt een grotere kans om diabetes te krijgen als het in je familie voorkomt. Of als je overgewicht, obesitas of hart- en vaatziekten hebt.

De wandelingen worden iedere week begeleid door een buurtsportcoach. Er wandelen ook regelmatig zorgverleners mee, zoals een praktijkondersteuner van de huisarts, een diëtist of een leefstijlcoach. Onder het wandelen geven zij tips over bewegen, gezond eten, ontspannen, slapen en volhouden. Je kunt op jouw eigen niveau meedoen.

**Meedoen is gratis.**





## Wij trappen door! Jij ook?

Heb je problemen met opstappen? Ben je bang om te vallen? Weet je niet welke fiets voor jou het meest geschikt is?

Het project **Doortrappen** in Hilversum is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. We werken samen met diverse professionals, waaronder SenVer Hilversum, de Fietsersbond, Versa Welzijn fysiotherapeuten, fietsverenigingen en fietswinkels.

Behoeftte aan ondersteuning op het gebied van fietsen? Neem contact op met Gerda Postma (contactpersoon Doortrappen) via onderstaande gegevens, kijk op [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl) of **scan de QR-code** met jouw telefoon.



### Contact

Gerda Posta  
 Buurtsportcoach Fietsen  
[gpostma@teamsportservice.nl](mailto:gpostma@teamsportservice.nl)  
 06 21 44 41 26



**doortraPpen**  
 veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>



### OVER ONS

Wij staan voor een gezonde, vitale en sociale samenleving waarbinnen iedereen de kracht van sport en bewegen benut.

## Samen in beweging voor gezonder leven

Een missie waar we heel graag met elkaar aan werken. Vanuit 3 provincies met 300 medewerkers werken we voor meer dan 30 gemeenten, waaronder Hilversum, om meer impact te maken. We gaan hier vol energie mee aan de slag. We blijven continu in beweging voor inwoners, opdrachtgevers, partners en collega's. Samen vormen de kernwaarden met elkaar, in beweging, vol energie een superteam. Dat willen we zijn bij Team Sportservice.





*Samen in beweging  
voor gezonder leven*

**TEAM SPORTSERVICE HILVERSUM**

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