

SLA SNEL OM!

Meer dan
32
activiteiten

BEWEEGAANBOD VOOR SENIOREN IN WIJDEMEREN

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

Wijdemeren


Team
Sportservice

"Het leven is als fietsen.
Om je balans te houden moet je
blijven bewegen."

ALBERT EINSTEIN



VOOR JOU LIGT HET BEWEEGBOEKJE. Hierin heeft Team Sport-service Wijdemereren allerlei activiteiten voor je op een rij gezet waarmee je in beweging kunt komen in onze mooie gemeente. Inmiddels is bewezen dat zelfs een beetje bewegen een groot verschil maakt in hoe je je voelt, nu en in de toekomst. Mensen die bewegen, worden ouder en voelen zich daarbij ook nog eens veel beter.

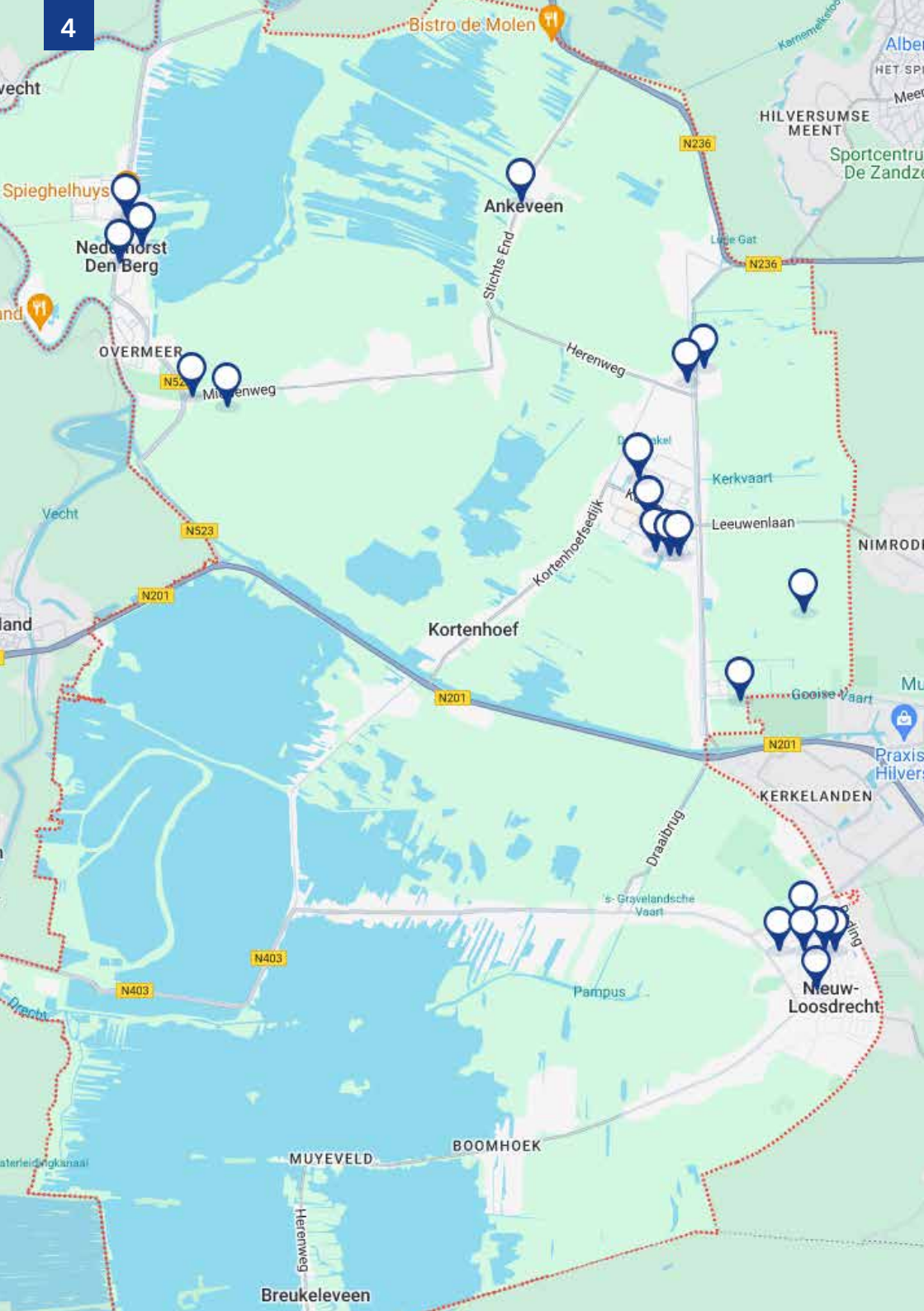
In Wijdemereren staat een heel team klaar om je te helpen met wat je nog kunt, of wilt kunnen. In dit Beweegboekje vind je de vele mooie activiteiten die voor jou georganiseerd worden. Samen met anderen, binnen of buiten. Doe je mee? Mocht je nog twijfelen, dan zet ik nog even voor je op een rij wat bewegen je kan opleveren:

- **Bewegen voelt goed.** Bewegen maakt dat je je beter voelt doordat je hersenen stofjes aanmaken waardoor je je beter voelt. Een betere fysieke conditie zorgt ervoor dat je je mentaal ook beter voelt.
- **Bewegen brengt je onder de mensen.** Samen sporten is gezellig, motiverend en beter vol te houden.
- **Bewegen stimuleert je hersenen.** Door regelmatig te bewegen en te sporten, blijft de conditie van je hersenen beter. Dit heeft een positieve invloed op alle functies, zoals je geheugen, en het beschermt tegen aandoeningen zoals dementie.
- **Bewegen voorkomt aandoeningen en ongevallen en vertraagt verouderen.** Mensen die bewegen blijven fysiek en mentaal langer fit. Ook kan training voorkomen dat je valt.
- **Bewegen verzacht je klachten.** Mensen met klachten, zoals bijvoorbeeld reuma of diabetes, ervaren vaak de heilzame werking van bewegen.
- **Bewegen verbetert je functioneren in het dagelijks leven.** Als je meer beweegt, kun je de dagelijkse dingen langer en met meer gemak en plezier blijven uitvoeren. Hierdoor kun je vaak langer zelfstandig blijven wonen.

Wij hopen dat we je enthousiast hebben gemaakt!

Veel beweegplezier

namens gemeente Wijdemereren



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 Wijdmeren. 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! Als je hier hulp bij nodig hebt, helpen wij je graag. Neem contact op met hetgooi@teamsportservice.nl

BEWEGEAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT

ANKEVEEN	7
KORTENHOEF	9
LOOSDRECHT	15
NEDERHORST DEN BERG	21
'S GRAVELAND	25

Meer informatie over aangepast sporten vind je op blz. 17





BILJART

Competitie verband en vrijspelen.
 "Als je nog wel heel erg van balspelletjes houdt, maar de lange pass met voetbal, de lob met tennis of de smash met volleybal niet meer lukt is biljarten misschien een mooi alternatief!" Bij biljartvereniging 't Centrum in Ankeveen ben je van harte welkom.

Hele week welkom op
 Biljart 't Centrum, Stichts End 41
www.biljartverenigingtcentrum.nl

€ 140 contributie per jaar

Beweegweetje...

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen (senioren) luidt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals Nederland in Beweging, gymmen, wandelen en fietsen, tuinieren en huishoudelijk werk. Verspreid over diverse dagen.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.



AEROBICS

Bij Keepfit ga je laagdrempelig aan de slag met je hele lichaam door middel van aerobics, conditie en steps. Hiermee train je buik, benen en bilspieren. Af en toe doen we ook een leuk spel!

Maandag 08.45-09.45 uur
Sporthal de Fuik, Zuidsingel 54

Elly De Greef - 06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

Eerste proefles **gratis**

AEROBICS

Keep Moving is een soort aerobics. Lekker bewegen op muziek waarbij alle spiergroepen worden getraind. Keep Moving is er voor jong en oud en al jarenlang favoriet bij Odisgym.

Op afspraak
Buro Sport, Zuidsingel 54

Odis Gym
Marianne Barmantloo
secretarisodisgym@gmail.com
www.odisgym.nl

€ 99,25 per half jaar

BALANS

Deze groep heeft als doel om in een rustige binnen omgeving diverse stabiliteits- en balansoefeningen uit te voeren. Onder begeleiding van onze fysiotherapeut Suzan Stougie wordt je lichaam in balans gebracht. Bewegen staat bij ons voorop, dus kom vrijblijvend meedoen en ervaar deze prettige manier van sporten.

Woensdag 09.00-10.00 uur
Sporthal de Fuik (aan de zijkant),
Zuidsingel 60

Stichting Buro Sport
Raimon Knip - 06-20740811
info@stichtingburosport.nl
www.stichtingburosport.nl

€ 50 voor 10 keer sporten
(onbeperkt te gebruiken)

TIP VOOR THUIS

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



BODYSHAPE

Bodyshape is een leuke les voor jong en oud en voor verschillende niveaus. De les wordt gegeven op muziek en bestaat uit een warming-up, oefeningen voor de benen, billen, armen, rug- en buikspieren en wordt afgesloten met een "cooling-down".

Op afspraak
Buro Sport, Zuidsingel 54

Odis Gym
Yvonne Clazing
secretarisodisgym@gmail.com
www.odisgym.nl

€ 99,25 per half jaar

BODY SHAPE

Bodyshape is een variatie van diverse spierversterkende oefeningen. We variëren hierbij flink om de uitdaging erin te houden. Komt je een keer uitproberen?

Dinsdag 12.30-13.30 uur
Sporthal de Fuik, Zuidsingel 54

Elly de Greef - 06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

Eerste proefles **gratis**

CROSSPOWER

Crosspower is leuke les op muziek waarin er een circuit van verschillende oefeningen wordt uitgezet, waardoor er op een speelse manier gewerkt wordt aan het versterken van verschillende spiergroepen. Crosspower circuit is een les voor jong en oud, doordat er op eigen kracht/ niveau getraind kan worden.

Op afspraak
Buro Sport, Zuidsingel 54

Odis Gym
Yvonne Clazing
secretarisodisgym@gmail.com
www.odisgym.nl

€ 99,25 per half jaar

Beweegweetje...

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

FITNESS

Ons seniorenfitnessprogramma biedt een afwisselend oefenprogramma. Het is erop gericht om je conditie, kracht en mobiliteit op peil te houden. Op eigen niveau trainen en gezamenlijk een warming-up en cooling-down, met begeleiding van een fysiotherapeut.

Maandag en dinsdag 13.30-14.30 uur,
donderdag 09.00-10.00 uur
Veenstaete, Oudergaarde 1

Inovum
Mw. J. Schuurman - 035-5888492
fysio@inovum.nl
www.inovum.nl

€40 per maand

GYMLES

Heb je zin om te bewegen, kom dan naar mijn les! In de les werk je aan je conditie en beweeglijkheid. Je bent van harte welkom op de gymles.

Dinsdag 09.30-10.30 uur
Veenstaete, Oudergaarde 1

Elly De Greef - 06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

€3 per keer

KRACHT & MOBILITEIT

Er wordt van top tot teen bewogen, o.a. ten behoeve van de kracht, mobiliteit en het evenwicht, voor een zo goed mogelijk beweegpatroon in het dagelijks leven, afgesloten met ontspanning.

Dinsdag 11.00-12.00 uur
Meenthof 16

Thuiszorg Oefentherapie Wijdemeren
E.O. Cesar/ Mensendieck
Anne Krijnen en Amarins De Jong
06-11312252
info@thuiszorgoefentherapie.nl
www.thuiszorgoefentherapie.nl

€ 35 per maand
Eerste twee proeflessen **gratis**

**Geen geld
voor sport?**

Kijk op blz. 23



KRACHT & MOBILITEIT

Deze groep heeft als doel om in beweging te komen. Tijdens de les worden verschillende conditionele toestellen en stabiliteits- & kracht-oefeningen gedaan. Dit alles op een rustig en gezellig tempo. Bewegen staat bij ons voorop, dus kom vrijblijvend meedoen en ervaar deze prettige manier van sporten.

Maandag 19.00-20.00 uur
en 20.00-21.00 uur
Sporthal de Fuik (aan de zijkant),
Zuidsingel 60

Stichting Buro Sport
Raimon Knip - 06-20740811
info@stichtingburosport.nl
www.stichtingburosport.nl

€ 50 voor 10 keer sporten
(onbeperkt te gebruiken)

SLENDEREN

Slender You is onbelast bewegen, levert je kracht en energie en is door iedereen gemakkelijk vol te houden, ook voor ouderen en mensen met medische klachten. Je concentreert zich op versterking, versoepeling en verslanking van de spieren en je krijgt altijd persoonlijke begeleiding.

Maandag t/m zaterdag,
dinsdag en donderdag
ook in de avond op afspraak.
Slender You Studio, Meenthof 16

Slender You Studio Kortenhoef
MMJ Renes - 035-6566113
mmj.renes@gmail.com
www.facebook.com/slenderyoustudiokortenhoef

Proefsessie is **gratis** via kennismakingsbon, verkrijgbaar bij:
Slender You Studio Kortenhoef

**TIP VOOR THUIS**

Wandel of fiets elke dag
een halfuur.

VALPREVENTIE

Tijdens het afnemen van de valanalyse wordt er gekeken naar mogelijke oorzaken van een val om zo het valrisico in te schatten en aan de hand hiervan een (beweeg) advies te geven.

Op afspraak
Praktijk of aan huis, Meenthof 16

Thuiszorg Oefentherapie Wijdemerer
E.O. Cesar/ Mensendieck
Anne Krijnen en Amarins De Jong
06-11312252
info@thuiszorgoefentherapie.nl
www.thuiszorgoefentherapie.nl

Via (aanvullende) verzekering
of op eigen kosten

YOGA

Hatha Yoga is dynamischer dan Yin Yoga. Yoga voor 55+ en geschikt voor deelnemers met blessures/ fysieke beperkingen. Yin Yoga werkt in op je bindweefsel en in mindere mate op je spieren.

Maandag 10.00 uur
en op vrijdag en zondagochtend
Meenthof 18

YogaDebra Bod & Mind
06-20396969
info@yogadebra.nl

€ 115 voor 10-keer kaart
€ 120 voor 12-keer kaart



**FITNESS**

Wij beschikken over een trainingsruimte voor revalidatie en fitness. FysioHolland heeft de expertise in huis voor alle vormen van functie-training en eventuele individuele begeleiding hiervan.

Maandag 08.00-22.00 uur,
dinsdag en donderdag
09.00-22.00 uur,
woensdag 08.00-12.00 uur,
vrijdag 08.00-16.30 uur
FysioHolland Loosdrecht
Eikenlaan 17A

FysioHolland Loosdrecht
035-5824414
loosdrecht@fysioholland.nl
www.fysioholland.nl/fysiotherapie-loosdrecht

€ 39,99 per maand
voor 1x per week trainen
€ 52,50 per maand
voor 2x per week trainen

Beweegweetje...

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

FITNESS

Inloopfitness is bedoeld voor mensen die zelfstandig kunnen en willen trainen op onze fitnessstoestellen. Na de kennismaking volgt een intakegesprek. Aan de hand van het gesprek stellen we een persoonlijk trainingsprogramma op dat voldoet aan jouw wensen.

Donderdag 13.15-14.15 uur
Beukenhof, Nieuw Loosdrechtsedijk 24

Inovum
Mw. J. Schuurman - 035-5888492
fysio@inovum.nl

€ 40 per maand

FITNESS

Ons seniorenfitnessprogramma biedt een afwisselend oefenprogramma. Het is erop gericht om je conditie, kracht en mobiliteit op peil te houden. Op eigen niveau trainen en gezamenlijk een warming-up en cooling-down, met begeleiding van een fysiotherapeut.

Tijdstip in overleg op afspraak
Beukenhof, Nieuw Loosdrechtsedijk 24

Inovum
Mw. J. Schuurman - 035-5888492
fysio@inovum.nl

€ 21 per maand

KRACHT & MOBILITEIT

Lekker bewegen in een groep: rekken en strekken en versterken om overbelastingsklachten te voorkomen en soepel te blijven. Staand, lopend en op de grond. Er is zowel een mannengroep als een vrouwengroep. Beweeg je mee?

Maandagavond,
informeer naar de actuele tijden
OBS De Linde, Lindelaan 54

Emmaly Berghuis Oefentherapie
Emmaly Berghuis - 06-46402691
info@berghuisoefentherapie.nl
www.berghuisoefentherapie.nl

€ 6,50 per les,
per maand af te nemen

TENNIS

Op ons park kan ook Padel gespeeld worden. De Padel kan per uur gehuurd worden of je wordt combilid. Combileden mogen onbeperkt komen tennissen en kunnen 25 uur Padellen in piekuren en onbeperkt Padellen in daluren. Seizoen voor tennis loopt van 1 april tot de vorst invalt en Padel van 1 januari tot 31 december.

Maandag en woensdag
10.00-12.00 uur,
donderdag 09.30-11.00 uur
Tennisvereniging Loosdrecht,
Rading 192

Tennisvereniging Loosdrecht
en Hyline Club (Padel) - 06-24389845
secretaris@tvloosdrecht.nl
www.tvloosdrecht.nl

€ 185 jaar lidmaatschap tennis
€ 225 jaar combilidmaatschap padel

**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.



AANGEPAST SPORTEN IN WIJDEMEREN

Voor iedereen geldt: Sport en bewegen is de beste remedie om gezond te blijven. Denk aan een beter humeur, meer energie maar ook verbeterde mobiliteit en kracht. Helaas is sporten en bewegen voor mensen met een beperking niet altijd vanzelfsprekend.

Door een gering sportaanbod in de buurt, blijft sportdeelname van deze groep achter. Hierdoor zijn de gemeentes in 't Gooi een regioverband aangegaan, waaronder ook Wijdemeren. Team Sportservice is ingeschakeld om het aangepast sporten te ondersteunen in jullie gemeente.

Vanuit Team Sportservice is Victor Buteröwe onze regiocoördinator aangepast sporten 't Gooi. Hier kun je terecht met specifieke vragen over sport en beweegactiviteiten in jouw gemeente.

Ben je geïnteresseerd en opzoek naar een passend beweegaanbod voor mensen met een auditieve, psychosociale of chronische beperking? Neem contact op met Victor Buteröwe. Hij helpt je graag verder.

Victor Buteröwe - 06 - 31 02 21 77
vbuterowe@teamsportservice.nl



Bezoek www.unieksporten.nl
om zelf een geschikte sport- of beweegvorm te vinden.



ZWEMMEN

Vrijzwemmen voor volwassenen, geen spelende kinderen, rustig en gezellig zwemmen in water van 30 graden. Geen inschrijving of verplichte komst.

Maandag 12.15-13.15 en 19.45-20.45 uur, dinsdag 13.30-14.30 en 19.00-20.00 uur, donderdag 12.30-13.30 uur, vrijdag 12.15-13.15 uur
Walderveenbad,
Prinses Margrietstraat 62

Zwemschool Loosdrecht
Liesbeth de Waard - 035-5821964
info@walderveenbad.nl
www.walderveenbad.nl

€ 4 per keer
€ 36,50 per 10 banenkaart
€ 67,50 per 20 banenkaart
€ 119,50 per 40 banenkaart

ZWEMMEN

Altijd al de borstcrawl willen leren of de techniek nog wat willen verbeteren, maar ook aan je conditie willen werken. Dit kan allemaal tijdens de borstcrawlles. Aanhaken bij deze groep is altijd mogelijk.

Dinsdag 12.45-13.30 uur en vrijdag 11.30-12.15 uur
Walderveenbad,
Prinses Margrietstraat 62

Zwemschool Loosdrecht
Liesbeth de Waard - 035-5821964
info@walderveenbad.nl
www.walderveenbad.nl

€ 7 per les of 2 knipjes van een banenkaart
€ 36,50 per 10 banenkaart
€ 67,50 per 20 banenkaart
€ 119,50 per 40 banenkaart

ZWEMMEN

Onder deskundige maar ook gezellige leiding van onze aquafit instructeur werken aan je conditie en veel spierversterkende oefeningen doen. Iedereen kan werken op zijn eigen niveau en instromen is altijd mogelijk.

Dinsdag 11.00-12.00 uur, vrijdag 09.00-10.00 uur en vrijdag 10.00-11.00 uur
Walderveenbad,
Prinses Margrietstraat 62

Zwemschool Loosdrecht
Liesbeth de Waard - 035-5821964
info@walderveenbad.nl
www.walderveenbad.nl

€ 8 per les of 2 knipjes van een banenkaart,
€ 36,50 per 10 banenkaart
€ 67,50 per 20 banenkaart
€ 119,50 per 40 banenkaart



Voor fietsers, wandelaars, rolstoelers, scootmobielen die een boottochtje willen maken van Oud-Loosdrecht naar Breukeleveen of op de Vecht van Nieuwersluis naar Maarssen.

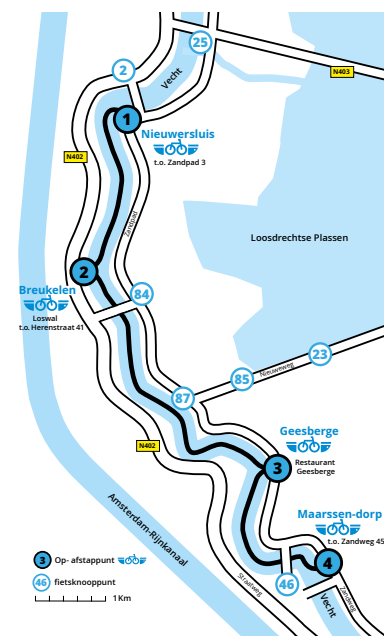
Van begin mei tot half juni; vrijdag tm zondag. Na half juni iedere dag tot half september. Half september tot eind september vrijdag tm zondag.

info@defietsboot.nl
0640735322.

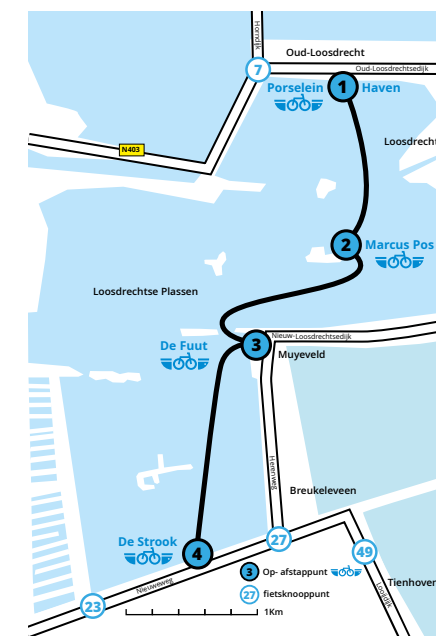
Locatie Porseleinhaven, Loosdrecht of t.o. Zandpad 3 Nieuwersluis
www.defietsboot.nl

Prijs: op aanvraag, een kleine vergoeding

VAARROUTE DE VECHT



VAARROUTE DE LOOSDRECHTSE Plassen





HARDLOPEN

Wij trainen hardlopen in drie niveaugroepen, zodat er voor alle lopers (van beginners tot gevorderde lopers) een plaats is in onze vereniging. Naast het hardlopen is er de mogelijkheid Core Stability Training te doen ter ondersteuning aan het hardlopen.

Woensdag 20.00 uur
Sporthal de Blijk, Blijklaan 3

Bergse Runners Club
Dhr. L. Meeuwsen - 035-5821964
bergserunnersclub@hotmail.com
www.berserunnersclub.nl

€ 30 per seizoen
(€ 45 inclusief Core Stability Training)

KRACHT

Core Stability Training zijn stabiliserende oefeningen van alle spieren lager dan het middenrif en boven de knieën ter ondersteuning van hardlopen of wandelen.

Maandag 19.00-20.00 uur
Sporthal de Blijk, Blijklaan 3

Bergse Runners Club
Dhr. L. Meeuwsen - 035-5821964
bergserunnersclub@hotmail.com
www.berserunnersclub.nl

€ 45 inclusief hardlopen of wandelen

KRACHT & MOBILITEIT

Fit oud worden, wie wil dat nou niet!? Van loopoefeningen, en oefeningen om mobiel en soepel te blijven tot conditie en spierkracht behouden en opbouwen na ziekte of operaties. De oefeningen zijn aan te passen aan ieders niveau. Iedereen kan dus meedoen, tot snel!

Donderdag 14.00-14.30 uur
De Bergplaats, Kerkstraat 7

Salys FysioCare - 0294-253838
salus.fysiocare@gmail.com

€ 23 per maand
Eerste proefles gratis

SCHAATSEN

Nederhorst on Ice is elk jaar open van eind november tot begin januari, voor vrij schaatsen, ijshockey, kunstschaatsen, curling en nog veel meer op ijs!

Laatste week november
t/m Kerstvakantie
IJsclub Nederhorst, Blijklaan 1

Nederhorst on Ice IJsclub Nederhorst
www.nederhorstonice.nl

€ 45 inclusief hardlopen of wandelen

TENNIS

Elke donderdagmorgen wordt er vanaf 10 uur getennist, steeds in wisselende samenstellingen zodat je met veel mensen speelt en veel mensen leert kennen. Ook is er tijd voor een kopje koffie en gezellig samenzijn na afloop. Daarnaast kun je natuurlijk altijd met andere leden afspreken om te tennissen, overdag en 's avonds.

Donderdag 10.00 uur
Tennisvereniging Nederhorst,
Platanenlaan 5

Tennisvereniging Nederhorst
0294-254282
info@tvnederhorst.nl
www.tvnederhorst.nl

€ 150 jaar lidmaatschap
€ 0,50 per keer

TENNIS

Elke maandagavond wordt er vanaf 19 uur getennist, steeds in wisselende samenstellingen worden er partijtjes van ca. 45 min. gespeeld zodat u met veel mensen speelt en veel mensen leert kennen. Tussendoor is er tijd voor een drankje en gezellig samenzijn. Daarnaast kun je natuurlijk altijd met andere leden afspreken om te tennissen, overdag en 's avonds.

Maandag 19.00 uur
Toss en elke dag en avond vrij tennis
Tennisvereniging Nederhorst,
Platanenlaan 5

Tennisvereniging Nederhorst
0294-254282
info@tvnederhorst.nl
www.tvnederhorst.nl

€ 150 jaar lidmaatschap

WANDELEN

Wandeltraining van anderhalf uur voor alle leeftijden. De groep bestaat uit ongeveer 20 deelnemers. Naast het wandelen is er de mogelijkheid Core Stability Training te doen ter ondersteuning aan het wandelen.

Woensdag 19.30-21.00 uur
en zaterdag 08.30-10.00 uur
Sporthal de Blijk, Blijklaan 3

Bergse Runners Club
Dhr. L. Meeuwsen - 035-5821964
bergserunnersclub@hotmail.com
www.berserunnersclub.nl

€ 30 per seizoen
(**€ 45** inclusief Core Stability Training)

Geen geld voor sport?



Ben jij 18 jaar of ouder en blijft er geen geld over om mee te doen aan activiteiten als zwemles, muziekles, fitness, voetbal, theater- of dansles? Of wil je graag aansluiten bij een beweeggroepje bij een fysiopraktijk; sinds 2022 is ook gemeente Wijdemeren aangehaakt bij het Volwassenenfonds Sport & Cultuur!

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zorgt ervoor dat het lesgeld en/of materialen worden betaald voor volwassenen die leven rond het bestaansminimum. Ook volwassenen met een kleine portemonnee kunnen nu een financiële bijdrage aanvragen (tot een maximum van €225,-) voor een sport of cultuuractiviteit. Voor meer informatie over het fonds kijk gerust even op www.volwassenenfonds.nl/deelnemers/Wijdemeren.

Naast het Volwassenenfonds kunnen ook ouders van kinderen t/m 18 jaar een financiële bijdrage aanvragen via het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Meer informatie op www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/noordholland. Voor vragen over het Volwassenenfonds of het Jeugdfonds of wil je weten of je in aanmerking komt; je kunt terecht bij Jolijn Rimmelink, Team Sportservice in Wijdemeren.

Kom je een keer langs?

Jolijn Rimmelink
hetgooi@teamsportservice.nl
030 - 209 99 99



www.volwassenenfonds.nl



Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



BOOGSCHieten

De cursus voor volwassenen bestaat uit 8 lessen en begint elke eerste woensdag van de oneven maanden, met uitzondering van de maand juli. De cursus begint om 20.30 uur en duurt circa 1,5 uur. De cursus wordt door gecertificeerde trainers gegeven.

Woensdag 20.30 uur
Handboogschutterij Hilversum,
Kininelaantje 4

Handboog Schutterij Hilversum
Marg Tax - 035-6563875
info@hs-hilversum.nl
www.hs-hilversum.nl

€ 95 inclusief gebruik van boog,
pijlen en beschermingsmateriaal

FITNESS

Zorg voor Bewegen is geschikt voor iedereen die in de frisse buitenlucht aan zijn conditie en fitheid wil werken. De nadruk van de training ligt op het bewust bezig zijn met je lichaam, houding, kracht en conditie. Er zijn diversen sportniveaus.

Maandag, dinsdag,
donderdag en zaterdag
Natuurmonumenten,
Noordereinde 54B

Zorg voor Bewegen
Susanne Renkema - 06-25308201
s.renkema@planet.nl
www.zorgvoorbewegen.com

€ 40 per maand



TIP VOOR THUIS

Probeer niet meer
dan een uur achter
elkaar te zitten

LEEFSTIJL

GLI programma Slimmer.
Gericht op mensen met een BMI > 25 en risico op hart- en vaatziekten, diabetes en/of artrose. Dit programma is in 's Graveland of in Hilversum.

Diverse startdata gedurende het jaar
Sporthal de Blijck, Blijklaan 3

Sportrevalidatie-hilversum
035-6217816
info@sportrevalidatie-hilversum.nl
www.sportrevalidatie-hilversum.nl

Via (aanvullende) verzekering**WANDELEN**

Wat is er lekkerder dan in de frisse buitenlucht aan onze conditie en sportiviteit te werken! Ik heb er dan ook zin in om samen met jou lekker te gaan wandelen, ik neem de poles graag voor je mee. Wandelt je een keer met ons mee?

Maandag 12.30 uur, woensdag 18.30 uur, zaterdag 09.00 uur
Natuurmonumenten 's Graveland

Elly De Greef - 06-29501613
elly.degreef@hotmail.com

€ 35 voor een 5-rittenkaart

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 Wijdemeren is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. We werken samen met diverse professionals, waaronder Veilig Verkeer Wijdemeren, VeiligheidNL, fysiotherapeuten, fietsverenigingen en fietswinkels.

Behoeftte aan ondersteuning op het gebied van fietsen?

Neem contact op met Jolijn Rimmelink (coördinator Wijdemeren) via onderstaande gegevens, kijk op www.teamsportservice.nl/wijdemeren/doortrappen of **scan de QR-code** met jouw telefoon.

**Contact**

Jolijn Rimmelink
jremmelink@teamsportservice.nl
06 - 43 97 39 93



doortraPpen
veilig(er) fietsen tot je 100⁺





*Samen in beweging
voor gezonder leven*

Team Sportservice Wijdmeren

WWW.TEAMSPORTSERVICE.NL