Gooise Meren Beweegt

BEWEEGBROCHURE 2022-2023

BEWEEGBROCHURE 2022-2023

Dit is de nieuwe beweegbrochure met een overzicht van regulier en aangepast sport- en beweegaanbod voor volwassenen en senioren binnen de gemeente Gooise Meren.

Het sport- en beweegaanbod is opgevraagd bij verenigingen en beweeg-aanbieders gedurende het najaar en de winter 2021/2022. Het aanbod is ruim, echter niet compleet.

Wil je een exemplaar van deze beweegbrochure ontvangen stuur dan een bericht naar buurtsportcoach Jeffrey via: j.loa@gmbeweegt.nl of bel naar GMB via 06 – 39 63 46 84

Welkom bij Gooise Meren Beweegt

Gooise Meren Beweegt is een projectorganisatie binnen Sportfondsen Gooise Meren. Wij vinden het belangrijk dat jong en oud, op een positieve wijze, samen met anderen, het plezier van sporten en bewegen ervaart en zich bewust is van een gezonde leefstijl.

Gooise Meren Beweegt draagt bij aan een inclusievere samenleving, actievere en gezondere inwoners en toekomstbestendige sportverenigingen. Wij verbinden en werken samen met organisaties uit het sociaal domein en sport- en beweeg-aanbieders.

De kernwaarden van Gooise Meren Beweegt zijn: Beweging, Verbinding, Plezier, Maatwerk, Gastvrijheid en Ondernemerschap.

Het team van Gooise Meren Beweegt bestaat uit sportverenigingsondersteuners, buurtsportcoaches voor jeugd en volwassenen en senioren, een Jongeren op Gezond Gewicht regisseur en diversen ondersteunende functies.

Heb je vragen, suggesties, ideeën of wensen over het sport- en beweegaanbod in Gooise Meren, een gezondere leefstijl of toekomstbestendige sportverenigingen, neem dan contact op met iemand van ons: www.gooisemerenbeweegt.nl of mail de Teammanager Gooise Meren Beweegt, Katelijn Hertogs: k.hertogs@gmbeweegt.nl

Mens durf te bewegen!

VOORWOORD VAN DE WETHOUDER

Regelmatig bewegen is goed voor lijf en leden, voor lichaam en voor geest. De oude Griekse wijsgeer Hippocrates wist dat 400 jaar voor Christus al. Wie af en toe de benen strekt, de spieren spant, werkt aan het verhogen van zijn weerstand. En juist in coronatijd is dat van groot belang. Maar laat nu niet tijdens de (tweede) lockdown dat bewegen er opnieuw bij in schieten.

We zitten en werken vooral thuis, vastgebakken aan de bureaustoel of op de bank. De sportscholen en het zwembad zijn vooralsnog gesloten en sporten in teamverband zit er ook niet in. Een dagje shoppen, pretpark of museum komt er nu ook niet van. Ons leven speelt zich momenteel voor een groot deel in huis af. Lekker warm en veilig in je eigen bubbel, maar ook zonder al te veel beweging.

Het blijkt dat Nederlanders kampioen in zitten zijn. Dat is geen titel om trots op te zijn. We moeten daar niet te veel aan toe geven. Fysieke inactiviteit (stilzitten) is één van de grootste bedreigingen van onze volksgezondheid. Dus laten we er vooral op uit te gaan, door de bossen struinen, een rondje wandelen of tegen een bal te trappen. Het hoeven niet meteen 10.000 stappen te zijn die je aflegt, maar vind iets waar je plezier in vindt of een uitdaging uit haalt. Weet je hoe mooi het is om buiten in de natuur de zon te zien opkomen of de eerste vogels te horen kwetteren? Of in het avondschemer door je eigen wijk te lopen?

Het is fijn dat de jongens en meiden van Gooise Meren Beweegt paraat staan om ons in beweging te brengen. Veilig, gezellig en dichtbij huis kunnen we met ze aan de slag. Ik zou zeggen, haak gewoon eens een keer aan en je zal zien hoe leuk het is. Dat geldt zeker niet alleen voor ouderen, maar ook voor jongeren, die vergroeid lijken aan hun mobiel of iPad.

Ik verkeer zelf in de gelukkige omstandigheid een goede vriendin te hebben, die me er steeds op uit neemt. Dat is onze hond Teddy. Zij zorgt dat ik mijn stappen maak ook als ik daar eens geen zin in heb. Maar ook zonder trouwe viervoeter probeer ik actief te blijven. Je ontdekt tegelijkertijd hoe mooi Gooise Meren is.

Mens, durf dus te bewegen, vooral nu.
Je wordt er zoveel beter van. Ik kom u graag tegen tijdens een wandeling of bij Gooise Meren Beweegt. Tot die tijd blijf gezond en blijf actief.

Sportieve groet,

Alexander Luijten
Wethouder sport Gemeente Gooise Meren.

Inhoudsopgave Beweegbrochure 2022

MENS DURF TE BEWEGEN!

Voorwoord van de wethouder sport Alexander Luijten 4

MEER BEWEGEN IN BUSSUM

Introductie Buurtsportcoach Joost 7

Beweegactiviteiten in Bussum 8 / 38

MEER BEWEGEN IN NAARDEN

Introductie Buurtsportcoach Jeffrey 45

Beweegactiviteiten in Naarden 46 / 67

MEER BEWEGEN IN MUIDEN EN MUIDERBERG

Introductie Buurtsportcoach Olga 71

Beweegactiviteiten in Muiden en Muiderberg 72 / 86

Bussum

Buurtsportcoach Joost Rotteveel

VOLWASSENEN & SENIOREN - NAARDEN & BUSSUM

Mijn naam is Joost, Buurtsportcoach Volwassenen en Senioren. Na het CIOS in Haarlem te hebben afgerond ben ik doorgestroomd naar de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) in Amsterdam. Aansluitend ben ik als gymdocent aan de slag gegaan en ben ik vier jaar lang op verschillende basisscholen werkzaam geweest.

Toen ik in contact kwam met Gooise Meren Beweegt, leek het me een leuke uitdaging om met een andere doelgroep te werken. Ik krijg enorm veel energie van deze doelgroep in beweging te krijgen! Qua sport gaat mijn voorkeur uit naar alles met een bal. Zo zit ik al van jongs af aan op voetbal maar speel ik ook graag een potje padel of squash.

U kunt mij vinden in Naarden en Bussum. Wellicht tot snel!

Spreekuur
Wilt u ook meer bewegen? Maar weet u niet zo goed waar u moet beginnen? Kom dan naar het spreekuur! Hier zal ik u vertellen welke beweegactiviteiten er in de buurt zijn.

Vrijdag: 12.00 – 12.45 uur
Sportcentrum De Lunet, Amersfoortsestraatweg 16 Naarden

CONTACTINFORMATIE
j.rotteveel@gmbeweegt.nl
06 – 39 63 46 84

Traditioneel Okinawaans Karate

BudoKan Naarden

Je traint in klein groepsverband op traditionele wijze een krijgskunst die gebaseerd en gefocust is op zowel ademhalingsoefeningen, verbetering van fysieke gesteldheid als ook de algehele weerbaarheid van het individu.

De lessen worden gegeven door een gediplomeerd instructeur en zijn geschikt voor volwassenen en senioren. Affiniteit met Oosterse wijsheid (Indiaas en Chinees) is een pre en werkt gunstig bij het begrip van de materie.

DAGEN EN TIJDEN
Zondag 19.30 - 21.00 uur
Muziekvereniging VIJOS - Grote Zaal

KOSTEN
Gratis proefles
Maandplan € 25,00
Korting op kwartaal en jaarplannen

LOCATIE
Ceintuurbaan 45, Bussum

CONTACTINFORMATIE
Mr. S. Soussi
Graaf Lodewijklaan 2
1412 AX Naarden

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Buurtsporthuis BFC

Gooise Meren Beweegt

Buiten sporten in groepsverband, met een variërend en uitdagend aanbod. Tijdens het uur bewegen wordt gewerkt aan conditie, kracht, balans en coördinatie, maar plezier staat voorop. Iedereen op zijn of haar eigen niveau.

DAGEN EN TIJDEN
Dinsdag: 10.00 – 11.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
GMB strippenkaart van 12 lessen voor € 40,00
De strippenkaart is onbeperkt houdbaar

LOCATIE
Sportpark Meerweg 63
1400 BE Bussum

CONTACTINFORMATIE
Gooise Meren Beweegt
Joost Rotteveel
06 – 39 63 46 84
j.rotteveel@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	□□■■■
KRACHT	□□□■■
BALANS	□□■■■
COÖRDINATIE	□□■■■
INTENSITEIT	□□□■■

Start to Run

Tempo Atletiek Vereniging op Sportpark Zuid in Bussum

Het Yakult Start to Run programma is voor iedereen. Mannen en vrouwen, jong en oud, totaal ongetraind en beginners. In zeven weken leer jij 20-25 minuten aaneengesloten hardlopen op je eigen tempo. Het maakt niet uit of je nu al fit bent of niet. Of je (iets) te zwaar bent of prima op gewicht. Wat wel uitmaakt is dat je niet alleen van start gaat en de juiste begeleiding krijgt.

De cursus is geschikt voor iedereen, zeker ook voor diegenen die blessuregevoelig of minder belastbaar zijn en/of overgewicht hebben. Het uitgangspunt is ieders individuele manier van hardlopen, die onder meer bepaald wordt door lichaamsbouw, aanleg, ontwikkeling en karakter.

Je leert de juiste loophouding- en techniek. En je traint altijd in een groep, wel zo gezellig en veilig toch? Samen werk je naar hetzelfde doel: 20-25 minuten hardlopen in week 7 tijdens de **Start-to-Finish-loop**. Professionele trainers begeleiden en coachen jou hierbij.

DAGEN EN TIJDEN
Op zaterdag 5 maart 2022 om 09.30 uur start er weer een nieuwe cursus Start to Run. Elke zaterdag een energieke training op de hei, in het park, het bos of op de atletiekbaan. Maar Tempo AV biedt meer: je kunt ook deelnemen aan een huiswerktraining van Yakult Start to Run op de dinsdagavond!

KOSTEN
Voor € 49,50 krijg je veel meer dan alleen een fit lichaam als je meedoet aan Start to Run! Je ontvangt ook huiswerkondersteuning via de Start to Run app met audiocoaching, drie edities van het tijdschrift Runner's World én het speciale Start to Run Magazine, vol beginnerstips en weetjes.

LOCATIE
Tempo AV op Sportpark Zuid
Voormeulenweg 24-c
1402 TL Bussum

CONTACTINFORMATIE
starttorun@avtempo.nl
www.avtempo.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Atletiek voor jeugd & volwassenen

Tempo Atletiek Vereniging op Sportpark Zuid in Bussum

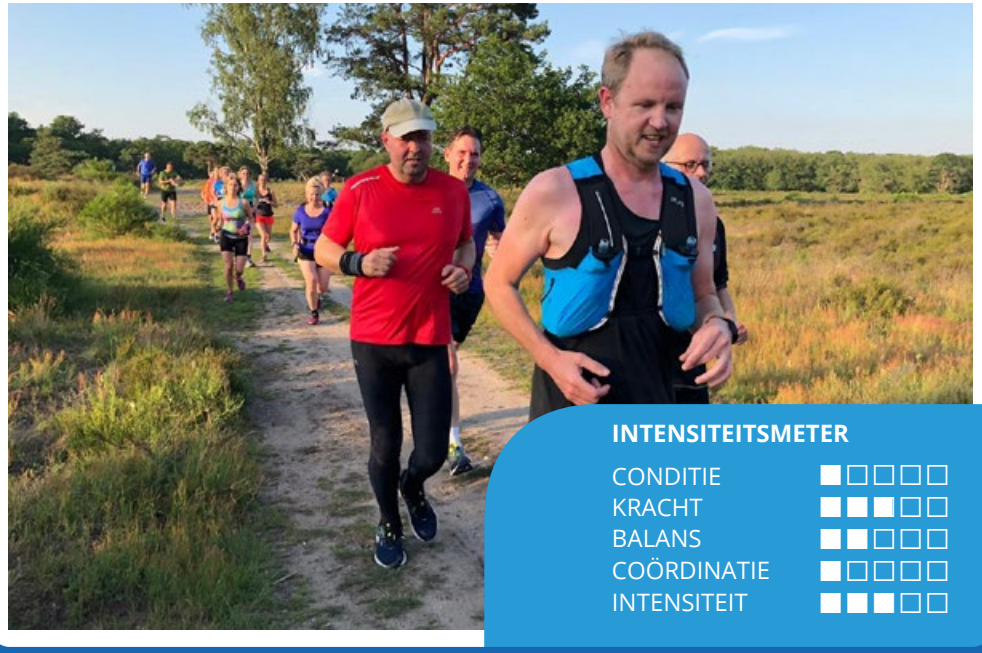
Bij Tempo AV worden alle atletieknummers beoefend door jeugd en volwassenen. Voor junioren, senioren en masters bieden we verschillende specialisatiegroepen. De algemene oefeningen betreffen de motoriek, flexibiliteit, kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. De trainingen zijn geschikt voor iedereen. Het uitgangspunt is ieders individuele fysieke mogelijkheden te stimuleren, die onder meer bepaald wordt door lichaamsbouw, aanleg, ontwikkeling en karakter.

DAGEN EN TIJDEN
De trainingen gaan het hele jaar door. Kijk op onze website.

KOSTEN
Zie website

LOCATIE
Tempo AV op Sportpark Zuid
Voormeulenweg 24-c
1402 TL Bussum

CONTACTINFORMATIE
starttorun@avtempo.nl
www.avtempo.nl



INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■■■□□
BALANS ■■□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■■■□□

Bussum
Naarden
Muiden en Muiderberg
Overigen

Hardlopen en Trailrunning
(natuur / atletiekbaan in groepsverband)

Tempo Atletiek Vereniging op Sportpark Zuid in Bussum

Tempo verzorgt trainingen voor alle belastbaarheidsniveaus. Dat bespreken we met je. De doelstelling is 'blessurevrij bewegen in de buitenlucht'.
Bij Tempo is een groep enthousiaste en goed opgeleide trainers dagelijks actief om met lopers in verschillende niveaugroepen op een gezonde en verantwoorde manier te lopen. We bieden loopgroepen voor beginnende hardlopers, trailrunners, getrainde weg-atleten, en mensen die gewoon lekker willen hardlopen. Er is op bijna elke dag wel een loopgroep waarbij je je kunt aansluiten. Bouw aan je conditie op een verantwoorde manier, werk aan je looptechniek en voorkom blessures door het trainen onder begeleiding, en zoek met ons de mooie onbekende paadjes op van het Gooi of train samen op weg naar een leuk loop evenement.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag	19.30 – 21.00 uur (looptrainingen op de atletiekbaan)
Woensdag	19.30 – 21.00 uur (looptrainingen op de atletiekbaan)
Donderdag	19.30 – 21.00 uur (looptrainingen op de atletiekbaan)
Zaterdag	09.30 – 11.00 uur
Zondag	09.00 – 10.30 uur

Daarnaast zijn er gedurende de week verschillende trainingen buiten de baan op verschillende tijden, zowel in de avond als overdag.

KOSTEN
Op de website vind je onze contributie tarieven. Meld je via de website aan om vrijblijvend aan één of twee trainingen deel te nemen, of stuur ons een mailtje op info@avtempo.nl

LOCATIE
Tempo AV op Sportpark Zuid
Voormeulenweg 24-c
1402 TL Bussum

CONTACTINFORMATIE
Neem eerst even contact op met ons voor het maken van een afspraak
info@avtempo.nl of
035 - 691 02 68
www.avtempo.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Running Blind

Tempo Atletiek Vereniging op Sportpark Zuid in Bussum

Tempo biedt mensen met een visuele beperking de gelegenheid om (meer) te bewegen door (hard)lopen. Running Blind is bestemd voor en wordt bestuurd door blinden en slechtzienden, samen met de Running Blind buddy's. De commissie Running Blind binnen Tempo Atletiek vereniging faciliteert dit en heeft een officiële samenwerking met Running Blind Nederland.
Vanaf beginner tot en met gevorderden. Beweging is voor iedereen goed, maar van extra belang voor deze groep. Mensen die blind of slechtziend (en soms ook doof en/of slechthorend) zijn, kunnen in een isolement raken of last krijgen van depressieve gevoelens. Via Running Blind komen ze in contact met anderen en hebben ze afleiding. De buddy is een persoonlijke gids (ogen en oren) en geeft de loper aanwijzingen. Er zijn meerdere buddies beschikbaar bij Tempo AV om een loopmaatje voor lopers met een visuele beperking te worden.

Werken aan jouw eigen uithoudingsvermogen op jouw belastbaarheidsniveau en daardoor meer energie krijgen. Er is tijdens de trainingen volop aandacht voor de juiste loophouding en -techniek.

DAGEN EN TIJDEN
Zondag 10.00 – 11.00 uur
(inloop vanaf 09.30 uur)
Trainingen het hele jaar door

KOSTEN
Eerste maand gratis meetrainen

LOCATIE
Tempo AV op Sportpark Zuid
Voormeulenweg 24-c
1402 TL Bussum

CONTACTINFORMATIE
runningblindtempo@avtempo.nl
www.avtempo.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	□□■■■
KRACHT	□□□■■
BALANS	□□■■■
COÖRDINATIE	□□■■■
INTENSITEIT	□□□■■

Fysio Fitness

Fysiotherapiepraktijk van Doorn

Fysio Fitness in groepsverband onder leiding van een fysiotherapeut.
Er zijn speciale groepen voor Core Stability, Senioren Fitness en Revalidatie.

DAGEN EN TIJDEN
Diverse tijden en dagen

KOSTEN
Gratis proefles
Maandabonnement € 45,00

LOCATIE
Eslaan 1
1404 EE Bussum

CONTACTINFORMATIE
Fysiopraktijk van Doorn
035 - 67 82 865
info@fysiovandoorn.nl
www. fysiovandoorn.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

@De Zandzee Samen bewegen, drinken en eten voor senioren

Gooise Meren Beweegt

Een dagdeel, die bestaat uit ontvangst, één uur gevarieerd bewegen en samen koffie/thee drinken en lunchen. De beweegles bevordert algehele fitheid.
Er worden diverse sport- en spel elementen aangeboden en specifieke oefeningen voor coördinatie, kracht, souplesse en balans met ruimte voor persoonlijke aandacht. De les kan zo ingedeeld worden dat er voor meerdere groepjes op verschillende niveaus bewogen kan worden. De haalbaarheid wordt onderzocht om inwoners met een bus te vervoeren van en naar deze activiteit.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdag

Verzamelen	10.45 uur
Beweegles	11.00 – 12.00 uur
koffie/lunch	12.00 – 13.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
Strippenkaart 12 lessen € 48,00
Lunch € 4,00

LOCATIE
Sporthal De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE

Dominique Le Fever	Jeffrey Loa
06 – 38 56 64 11	06 – 39 63 46 84
lefeverdo@gmail.com	j.loa@gmbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	□□■■■
KRACHT	□□□■■
BALANS	□□■■■
COÖRDINATIE	□□■■■
INTENSITEIT	□□□■■

Beweegprogramma voor senioren (55+) Sport & Spel

Gymnastiek- & Turnvereniging Keizer Otto

Betreft een veelzijdig beweegprogramma, waardoor senioren op een gezonde, veilige en gezellige manier in conditie kunnen komen én blijven. De inhoud en intensiteit van dit beweegprogramma is specifiek voor hen ontwikkeld. G&TV Keizer Otto beschikt over zeer ervaren docenten, die rekening houden met de verschillen in gezondheid en lichamelijke conditie. Iedereen kan daardoor op zijn/haar niveau meedoen aan dit beweegprogramma.

Ook voor dit bewegingsaanbod geldt dat het sociale aspect minstens zo belangrijk is als het sportieve. Elke les begint met een warming-up, gevolgd door een sport of spel, bijvoorbeeld badminton, volleybal, zaalhockey, basketbal of bewegen op muziek dan wel een kracht-/conditieparcours enz. Tijdens de warming-up is er aandacht voor verschillende sporttechnieken, bijvoorbeeld dribbelen, gooien en vangen en samenwerken.

DAGEN EN TIJDEN
Maandag 19.00 - 20.15 uur

KOSTEN
Twee proeflessen gratis

LOCATIE
Gymzaal 'De Huizerweg'

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Infrarood Fitness in warmtecabine

SportLounge Infrarood Fitness

In de infrarood Fitnesscabine train je individueel met een persoonlijk trainingsplan. Dit wordt op film in de cabine afgespeeld. Er loopt altijd een trainer om aanwijzingen te geven. Hij of zij let goed op je houding en uitvoering.
Infrarood heeft een heilzame werking op de spieren en gewrichten. Er ontstaat geen spierpijn na een training. Pijn bij reumatische aandoeningen en fibromyalgie vermindert. Oefeningen worden liggend uitgevoerd waardoor er geen belasting is op rug, heupen, schouders, voeten en knieën. Door de warmte ontstaat er een optimale bloedscirculatie, goede afvoer van afvalstoffen en toevoer van voedingstoffen. Spieren worden mede hierdoor snel sterker en soepeler, gewrichten minder stram. Infrarood Fitness is zeer geschikt voor mensen van middelbare leeftijd en mensen die willen afslanken. Een training duurt 30 minuten.

DAGEN EN TIJDEN
Een Fitnesscabine kan je online, telefonisch of per mail reserveren.
Beschikbaarheid:
Maandagochtend en maandagavond
Woensdagochtend/eindmiddag/avond
Donderdagavond
Vrijdagochtend
Zaterdagochtend

KOSTEN
Een persoonlijke (privé)intake en proefles kost € 17,50 en is gratis als je lid wordt.
Een les in een abonnement kost € 12,85

LOCATIE
Huizerweg 54
1402 AD Bussum

CONTACTINFORMATIE
Monique Solleveld
06 - 46 40 50 55
bussum@sportloungenederland.nl
www.sportloungenederland.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Volleybal Overdag

Stichting Hilversumse Meent

Onder begeleiding van een trainer wordt op een ontspannen wijze gewerkt aan conditie, techniek en tactiek. Getraind en gespeeld wordt op recreantenniveau.

Deelname aan Volleybal Overdag staat ongeacht leeftijd en woonplaats open voor iedereen die het volleybalspel op een gezellige manier wil (leren) beoefenen. Het speelniveau is dus van gemiddeld tot gevorderd. Uiteraard zijn gemotiveerde beginners ook van harte welkom.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 09.30 - 11.00 uur

LOCATIE
Sportzaal De Meent
Meent 6
1218 CB Hilversum

CONTACTINFORMATIE
Hein Steegmans
06 – 11 27 71 69
heinsteegmans@gmail.com

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■■■□□
KRACHT	■■■□□
BALANS	■■■□□
COÖRDINATIE	■■■□□
INTENSITEIT	■■■□□

Jeu de Boules

Jeu de Boules Club Bussum

Het Jeu de Boules spel op recreatieve basis, waar het sociale aspect op de voorgrond staat, dit is zeer laagdrempelig en voor iedereen goed te doen.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag	09.45 - 12.00 uur
Dinsdag	13.15 - 16.00 uur
Woensdag	09.45 - 12.00 uur
Donderdag	09.45 - 12.00 uur en 13.15 - 16.00 uur
Vrijdag	09.45 - 12.00 uur
Zaterdag	09.45 - 12.00 uur
Zondag	13.15 - 16.00 uur

KOSTEN
2x gratis meedoen voor kennismaking
+ gratis koffie of thee
Contributie € 20,00 per jaar
Kopje koffie of thee € 0,30

LOCATIE
Ceintuurbaan naast de skatebaan

CONTACTINFORMATIE
R. Rutgers
06 - 13 53 60 20
www.jdbbussum.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■■□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■□□□

Judo

Judoschool van der Hoek

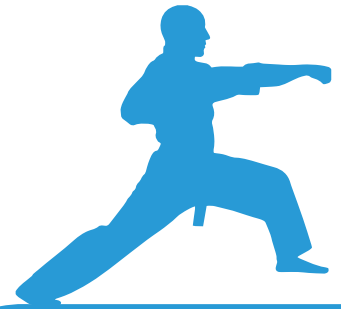
Elke woensdag- en vrijdagavond trainen we samen met een groep enthousiaste en gemotiveerde judoka's. Zowel beginnende als gevorderde judoka's zijn van harte welkom en kunnen aansluiting vinden in deze les. Tijdens de lessen leer je verschillende worpen en technieken, maar leren we u ook om veilig te vallen.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 20.00 uur – 21.00 uur
Vrijdag 19.00 uur – 20.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
€ 42,50 per maand (1x per week judoën)
€ 55,00 per maand (2x per week judoën)

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE
Judoschool van der Hoek
C. V. van der Hoek / S. van der Hoek
06 – 14 35 50 46
info@judoschoolvanderhoek.nl
www.judoschoolvanderhoek.nl



INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Fietsen

Stichting Maatjesproject Gooi en Vechtstreek

In groepsverband onder begeleiding een fietstocht maken in de omgeving van Bussum. De afstand en het tempo wordt afgestemd op de deelnemers aan de fietsactiviteit.

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 13.00 – 15.00 uur (elke eerste donderdag van de maand)
De activiteit begint om 13.30 uur. Daarvoor drinken we gezamenlijk koffie of thee.

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
Poststraat 11

CONTACTINFORMATIE
Stichting Maatjesproject Gooi en Vechtstreek
Jacquelien Groen
035 – 73 70 163 / 06 - 51 52 40 21
jacquelien@maatjesprojectgooi.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Wandelen

Stichting MAATJESPROJECT Gooi en Vechtstreek

Stichting Maatjesproject Gooi en Vechtstreek

In groepsverband een wandeling maken.
Het tempo en de afstand wordt aangepast aan het niveau van de deelnemers.

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 13.00 – 15.00 uur (elke derde donderdag van de maand)
De activiteit start om 13.30 uur. We starten om 13 uur met een kopje koffie/thee.

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
Poststraat 11
1401 EX Bussum

CONTACTINFORMATIE
Jacquelien Groen
035 – 73 70 163 / 06 - 51 52 40 21
jacquelien@maatjesprojectgooi.nl
www.maatjesprojectgooi.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Begeleid sporten

Fysio Cesar Sports

Praktijk Fysio Cesar

In de knusse ruimte van Fysio Cesar kunt u onder begeleiding of geheel zelfstandig werken aan je eigen fitheid. De inrichting en sfeer hebben meer weg van een huiskamer, toch word je in deze ruimte gestimuleerd om te bewegen en te sporten. Samen met een fysiotherapeut wordt er een programma op maat gemaakt, zodat je sterker en fitter wordt.

DAGEN EN TIJDEN
Maandag	13.00 – 17.00 uur
Dinsdag	08.00 – 17.00 uur
Woensdag	08.00 – 17.00 uur
Donderdag	08.00 – 17.00 uur
Vrijdag	08.00 – 13.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles

€ 8,50	per les
€ 75,00	10 rittenkaart
€ 140,00	20 rittenkaart
€ 45,00 /maand	onbeperkt sporten

LOCATIE
Praktijk Fysio Cesar
Brinklaan 335
1404 GJ Bussum

CONTACTINFORMATIE
Praktijk Fysio Cesar
Brinklaan 335
1404 GJ Bussum
Bob Middelkoop
035 - 69 12 760 / 06 - 38 91 13 65
info@fysiocesar.nl
www.fysiocesar.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Slow Sports

Move2Moves

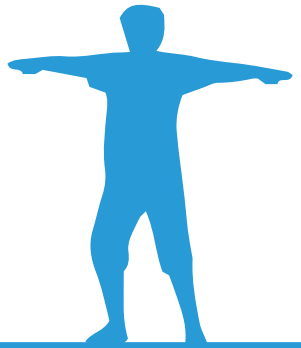
Sporten in de buitenlucht voor de beginnende tot gevorderde sporter, ook voor de revaliderende sporter. Op elk niveau kan er meegedaan worden. Je bepaald zelf het tempo en de intensitei van de training. Er moet wel minimaal 3 km klachtenvrij gewandeld kunnen worden.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdagochtend van 9.00 – 10.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
De kosten zijn € 7,50 per keer

LOCATIE
Verzamelen bij restaurant Heidezicht op de Randweg te Bussum

CONTACTINFORMATIE
Carola van der Perk
Marconiweg 7
1401 VG Bussum
Move2moves@gmail.com



INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Yoga bij Chronische pijn

Studio Yoga Beer

Een yogales vanuit mindfulness en healing, specifiek gericht op mensen met chronische pijnklachten. Iedereen kan instappen qua niveau, want alle houding- en en oefeningen worden persoonlijk afgestemd en kan dus voor ieder individu anders zijn.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 09.00 - 10.00 / 10.15 uur
Woensdag 20.15 - 21.15 / 21.30 uur

KOSTEN
Gratis proefles
Losse les € 15,00
Per maand € 45,00

LOCATIE
Studio Yoga Beer
Herenstraat 64A
1406 PH Bussum

CONTACTINFORMATIE
Mandy Munter - Studio Yoga Beer
Herenstraat 64-a
1406 PH Bussum
www.yogabeerbussum.nl
yogabeerbussum@gmail.com

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□■■■
KRACHT	■□□■■
BALANS	■□■■■
COÖRDINATIE	■□■■■
INTENSITEIT	■□□■■

Zwemlessen voor mannen met statushouders achtergrond

Versa Welzijn & Gooise Meren Beweegt

Wij richten ons in eerste instantie op maximaal 15 mannen in de leeftijd van 16 – 40 jaar met een statushouder achtergrond die op dit moment niet kunnen zwemmen maar wel in goede conditie zijn.

DAGEN EN TIJDEN
Nog niet bekend

KOSTEN
Eigen bijdrage per deelnemer € 100,00

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE
Versa Welzijn
Iyad Abdullah
iabdullah@versawelzijn.nl
06 - 30 03 09 78
www.versawelzijn.nl

Gooise Meren Beweegt
Jeffrey Loa
06 - 26 16 43 19
j.loa@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■■□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■■■□

Recreatie- en competitie volleybal voor senioren en jeugd

Volleybalvereniging Keizer Otto - Trivolley

Sportiviteit en gezelligheid zijn belangrijke kenmerken van onze vereniging, maar er is ook volop gelegenheid om gedreven en competitief met volleybal bezig te zijn. Keizer Otto - Trivolley speelt competitie met jeugd-, senioren- en recreantenteams op verschillende niveaus.

DAGEN EN TIJDEN
Maandag 18.00 - 22.30 uur Jeugd en senioren
Woensdag 20.30 - 22.00 uur Recreanten

KOSTEN
2 gratis proeflessen

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	□□■■■
KRACHT	□□□■■
BALANS	□□■■■
COÖRDINATIE	□□■■■
INTENSITEIT	□□□■■

Aquasoos

Zwembad De Zandzee

Gezellig met elkaar meedoen aan Aquasoos!
Tijdens de aquasoos kan je in groepsverband trainen onder begeleiding van muziek om het tempo van de oefeningen aan te geven. Daarnaast werk je met verschillende materialen die de les afwisselend maakt. Naast de verschillende lessen kan er ook gebruik gemaakt worden van het Turks stoombad en de whirlpool. Aquasoos kan een ochtendvullend programma zijn die je zelf kunt indelen!

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 09.00 – 12.00 uur

KOSTEN
Los bad € 8,70
12 badenkaart € 95,70

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE
Sportcentrum De Zandzee
035 - 693 35 54
info.dezandzee@sportfondsen.nl
www.dezandzee.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■■□□□
KRACHT ■■□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■■□□□
INTENSITEIT ■■■■□

Dameszwemles

Zwembad De Zandzee

Wil jij graag je zwemdiploma halen omdat je de gelegenheid niet hebt gehad om zwemlessen te volgen? Of wil jij je prettiger in het water voelen? Ongeacht jouw situatie kan je deelnemen aan de dameszwemles. Deze zwemles is speciaal gericht op vrouwen. Zo bestaat de groep alleen uit vrouwen en is er een vrouwelijke zweminstructrice. Tijdens de zwemles voor dames kan er les worden gevolgd voor het behalen van het A en B diploma.

De voordelen van dames zwemles zijn:
- Veel privacy
- Alleen voor dames
- Vanaf 18 jaar
- Watertemperatuur van 32 graden

DAGEN EN TIJDEN

Maandagavond	19.30 uur	Beginners
	20.15 uur	Half gevorderd
	21.00 uur	Gevorderd
Vrijdagavond	19.30 uur	Gevorderd
	20.15 uur	Half gevorderd
	21.00 uur	Beginners

KOSTEN
4-wekenkaart € 50,50

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE
Sportcentrum De Zandzee
035 - 693 35 54
info.dezandzee@sportfondsen.nl
www.dezandzee.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Zwemles gemengd (dames en heren)

Zwembad De Zandzee

Zwemles is voor iedereen
Zwemles is voor iedereen. Of je nu elf, dertig of tachtig bent; ook jij kunt het leren! Heb je al diploma's, maar wil je je zwemvaardigheden verbeteren? Of wil je weer vertrouwd raken met water? Ook dan kun je meedoen met de zwemles voor volwassenen.

Leren zwemmen
Zwemmen begint met vertrouwen in je eigen kunnen. Daarom zetten we bij het zwemmen voor volwassenen in op een fijne en relaxte sfeer. Onder begeleiding van onze zwemlesgevers raak je vertrouwd met water. In een groep van jouw niveau leer je al snel de beginselen van zelfstandig zwemmen.

Zwemmen weer oppakken
Zwemmen is een gezonde sport, die je tot op hoge leeftijd risicovrij kunt doen. Wil je opnieuw vertrouwd raken met water? Vind je het fijn om onder begeleiding te oefenen? Je bent van harte welkom!

Zwemvaardigheden verbeteren
Ook als je beter wil leren zwemmen kun je terecht bij de zwemles voor volwassenen. In jouw groep werk je onder begeleiding van een ervaren zwemlesgever aan je vaardigheden.

Van A t/m C
Alle deelnemers van de zwemles voor volwassenen kunnen een volledig of gedeeltelijk diplomatraject doorlopen (Zwem-ABC).

DAGEN EN TIJDEN
Donderdagavond 21.15 uur
(word op niveau ingedeeld)

KOSTEN
4-wekenkaart € 50,50

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE
Sportcentrum De Zandzee
035 - 693 35 54
info.dezandzee@sportfondsen.nl
www.dezandzee.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Therapiezwemmen

Zwembad De Zandzee

Beweeg je spieren zonder ze te belasten
Voor mensen die kampen met spier- en gewrichtspijn is Therapiezwemmen een uitkomst. In het water is bewegen gemakkelijker door de opwaartse druk en het risico op overbelasting is minimaal. Er is weinig tot geen druk op de gewrichten terwijl je wel gebruik kunt maken van al je spieren.

Tijdens deze les voer je zelfstandig en naar eigen inzicht diverse oefeningen uit om lichamelijke (pijn)klachten te verminderen. Vooral mensen die na revalidatie in beweging moeten blijven, maar ook voor wie de sportschool een te grote stap is, is deze les erg fijn.

DAGEN EN TIJDEN
Dinsdag	12.15 – 13.15 uur
Donderdag	12.00 – 13.30 uur
Vrijdag	14.15 – 15.15 uur
Zondag	10.15 – 12.00 uur

KOSTEN
Los bad € 6,40
12 badenkaart € 70,40

LOCATIE
Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE
Sportcentrum De Zandzee
035 - 693 35 54
info.dezandzee@sportfondsen.nl
www.dezandzee.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Wandel je fit Bussum

Gooise Meren Beweegt

Een uurtje wandelen in groepsverband. Een laagdrempelige activiteit waarbij het vooral draait om het sociale aspect. Na de wandeling is er tijd om op eigen kosten een bakje koffie te drinken.

DAGEN EN TIJDEN

Woensdag	10.00 – 11.00 uur
Vrijdag	10.00 – 11.00 uur

KOSTEN

Gratis activiteit

LOCATIE

Woensdag	Heidezicht, Randweg 203, 1403 XT Bussum
Vrijdag	Bibliotheek Gooi en Meer, Wilhelminaplantsoen 18, 1404 BJ Bussum

CONTACTINFORMATIE

Gooise Meren Beweegt
Joost Rotteveel
06 – 39 63 46 84
j.rotteveel@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Walking Football

RKVV SDO Bussum

Voetballen met vrienden. Van beginner tot gevorderden. Walking football is voor iedereen die een balletje wil raken. Deelnemers zijn 50+. Sommigen hebben voetbalervaring, sommigen niet. Het gaat om gezellig in beweging zijn en plezier maken. Er mag niet gerend worden, de bal moet laag blijven en fysiek contact is verboden.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdagavond	20.00 – 21.00 uur Daarna nazit in kantine

KOSTEN

Gratis activiteit

LOCATIE

SDO, Sportpark De Kuil, Bussum

CONTACTINFORMATIE

SDO
Sportpark De Kuil
Dr. Abraham Kuyperlaan 7
1402 SB Bussum
035 - 691 41 85
communicatie@sdobussum.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Bewegen onder begeleiding Medisch Sportplan

Fysio Bussum

Ben je op zoek naar een plek waar je je thuis voelt, je de beste begeleiding en persoonlijke aandacht krijgt en waar jij je doelen behaalt met specialistische zorg voor uw klachten? Veranderen in: Dan is Fysio Bussum het antwoord. Bekijk voor overige tijden de website.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag t/m vrijdag	09.30 – 11.00 uur	Medisch sportplan
Maandag t/m vrijdag	15.30 – 17.00 uur	Medisch sportplan

KOSTEN

Gratis proefles

Maand	€ 51,50
Kwartaal	€ 151,75
Half jaar	€ 292,60
Jaar	€ 547,25

LOCATIE

Fysio Bussum
Nijverheidswerf 22
Bussum

CONTACTINFORMATIE

088 – 50 58 101
info@fysiopraktijkbussum.nl
www.fysio-bussum.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Voetbal

Bussumse Football Club (BFC)

Voetballen voor jongens, meisjes, mannen en vrouwen van alle niveaus vanaf 4 jaar. Daarnaast is er het BFC Buurtsporthuis voor buurtbewoners (veelal 60-plus) die laagdrempelig willen werken aan hun conditie, kracht of lenigheid.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag t/m Zondag	Voetballen	(www.bfc-bussum.nl)
Dinsdag	09.30 – 10.30 uur	Buurtsporthuis BFC

KOSTEN

Proeflessen (een keertje meetrainen) is mogelijk in overleg en afhankelijk van beschikbaarheid. Bij het buursporthuis kan men altijd een proefles volgen.

LOCATIE

BFC
Meerweg 63
1405 BD Bussum

CONTACTINFORMATIE

Alle functionarissen zijn per mail bereikbaar via www.bfc-bussum.nl
Contact altijd mogelijk via de clubmanager: clubmanager@bfc-bussum.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Beter Bewegen

Versa Welzijn

Wees welkom bij deze senioren beweegles die de algehele fitheid bevordert. Met voldoende tijd voor een warming-up , specifieke oefeningen voor coördinatie, kracht, souplesse en balans plus aandacht voor elke individuele deelnemer.
Kom deze vorm van bewegen gerust uitproberen want samen sportief bezig zijn maakt het nog leuker.

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 10.30 – 11.00 uur (koffie/thee drinken)
11.00 – 12.00 uur
12.00 – 12.30 uur (soep eten)

KOSTEN

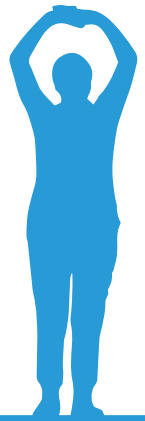
Gratis proefles
Per les € 1,50 inclusief (koffie/thee/soep)

LOCATIE

Wijkcentrum De Uitwijk
dr. Schaepmanlaan 10
Bussum

CONTACTINFORMATIE

Gooise Meren Beweegt
Jeffrey Loa
06 – 39 63 46 84
j.loa@gmbeweegt.nl / j.rotteveel@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl



INTENSITEITSMETER

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Gymnastiek voor Ouderen

Jeannette Stenvers

De gymnastiek is gericht op soepelheid van het lichaam, balans en stabiliteit. Het gaat niet om presteren, maar om fit en soepel blijven. Er wordt rekening gehouden met de individuele mogelijkheden en beperkingen van ouderen.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 09.30 - 10.15 uur
10.45 - 11.30 uur

KOSTEN

Gratis proefles
10 lessen € 35,00
Aanmelden telefonisch of per mail vooraf noodzakelijk

LOCATIE

Spieghelwijck
Iepenlaan 354-a
1406 RG Bussum

CONTACTINFORMATIE

035 - 69 44 894
j.stenvers@ziggo.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Tochtje op de Duofiets?

Dat kan vanaf nu doordat het Maatjesproject én Versa Welzijn een duofiets beschikbaar stellen voor mensen uit Gooise Meren. Deze mooie fiets heeft zelfs trapondersteuning waardoor het heerlijk makkelijk fietst. De fiets is kosteloos voor één dagdeel te leen voor mensen die samen met een fietsmaatje op pad willen. Dit maatje neemt u zelf mee maar wij kunnen u ook helpen om een maatje te vinden.

De duofiets is gestald in de parkeergarage van wijkcentrum de Palmpit (Bussum, Koekoeklaan 3). Hier kunt u de fiets ophalen en terugbrengen. Vooraf reserveren is verplicht.
Neem contact op met coördinator Marian Borawitz op 06 - 19 53 08 06 (het beste bereikbaar op dinsdag en woensdag).

Versa WELZIJN

Stichting MAATJESPROJECT Gooi en Vechtstreek

Welkom bij de Fietsspeurtocht!

Na de succesvolle Gooise Meren Beweegt wandelspeurtocht is de Gooise Meren Beweegt fietsspeurtocht nu ook te volgen! Geniet nóg meer van de omgeving, fiets op plekken waar u normaal niet fietst en kom meer te weten over onze prachtige regio. Beantwoord de vragen die u onderweg tegenkomt en vul vervolgens de letters in!

De route is ongeveer 30 kilometer, dus wees daarop goed voorbereid!
Je kunt op elke locatie starten.

De fietsspeurtocht is via onderstaande link te downloaden:

gooisemerenbeweegt.nl/nieuwsitem/fietsspeurtocht-wegens-succes-verlengt

Gooise Meren Beweegt

TRIMBAAN FRANSCHE KAMP

Fijne trimbaan voor een goede workout!

Franse Kampweg Bussum – Hilversum

www.gooisemerenbeweegt.nl

Gooise Meren Beweegt

SPEUR TOCHT

Spannende Speur-wandeltocht

Gooise Meren Beweegt heeft speciaal voor alle kinderen, volwassenen en senioren een te gekke speur-wandeltocht ontwikkeld in Bussum.
De tocht gaat door Bussum en is 8 km lang, dat is ongeveer 2,5 uur.
Speciaal voor kinderen zijn er spelletjes onderweg en de tocht kan eventueel ook in twee delen gelopen worden. De speurtocht is op te halen bij de bibliotheek GM Bussum en Naarden of te downloaden via onderstaande link:

gooisemerenbeweegt.nl/nieuwsitem/spannende-speurtocht

Naarden

Buurtsportcoach Jeffrey Loa

VOLWASSENEN & SENIOREN - NAARDEN & BUSSUM

Mijn naam is Jeffrey Loa, 50 jaar oud en ik woon in Naarden. Op jonge leeftijd heb ik nationaal en internationaal aan judo gedaan en toen wist ik al dat ik later sportleraar wilde worden. Ik ben naar het CIOS in Overveen gegaan. Na het CIOS in 1995 te hebben afgerond ben ik als tennistrainer aan de slag gegaan, maar daarnaast heb ik veel lesgegeven in andere sporten. Mijn hoogtepunt op het gebied van sport was om als teamchef NL en deelnemer mee te doen aan de EK en WK Softtennis in Budapest en Zuid-Korea.

Momenteel ben ik te vinden in de buurt Keverdijk in Naarden met Seniorengym en Wandel je Fit, op de sportvelden van NVC met het Buurtsporthuis en bij de Uitwijk in Bussum met Seniorengym.
Met enthousiasme en plezier verzorg ik de trainingen en ik kijk er naar uit om mijn ervaringen met jullie te delen.

Spreekuur
Wil je ook meer bewegen? Maar weet je niet zo goed waar je moet beginnen? Kom dan naar het spreekuur! Hier zal ik je vertellen welke beweegactiviteiten er in de buurt zijn.

Dinsdag 12.00– 13.00 De uitwijk, Dr. Schaepmanlaan 10, Bussum
Donderdag 12.00 – 13.00 Bibliotheek Naarden, Majoor Kampsstraat 3, Naarden

CONTACTINFORMATIE
j.loa@gmbeweegt.nl
06 – 39 63 46 84

Klassiek Ballet

Dans- en balletschool Cabriole

Tijdens onze lessen krijg je klassieke barre-oefeningen en eindigen we altijd met een energieke dansante. We werken aan je muzikaliteit, lenigheid en een goede houding.

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 21.00 - 22.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
daarna € 10,00 per les

LOCATIE
Prs. Margriethof 100-a
Naarden

CONTACTINFORMATIE
Laura Peters
info@balletschoolcabriole.nl
06 - 50 80 87 77

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■■■□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■■■□
COÖRDINATIE	■■■□□
INTENSITEIT	■■■□□

Dansmix en Beweging voor 55+

Dans- en balletschool Cabriole

Perfect Pilates, Hatha Yoga, low impact Aerobics, jazz én ballet; dat is Dansmix en Beweging voor 55+. Deze les is voor elk niveau. Je kunt precies doen wat voor jou goed voelt. Het is zowel dynamisch als rustig, ontspannen als energiek. Een plek om even te ontladen en weer op te laden - in jouw tempo.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdag 10.45 - 11.45 uur

KOSTEN
Gratis proefles
daarna € 10,00 per les

LOCATIE
Prs. Margriethof 100-a
Naarden

CONTACTINFORMATIE
Laura Peters
info@balletschoolcabriole.nl
06 - 50 80 87 77

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■■□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■■□□

Bussum
Naarden
Muiden en Muiderberg
Overigen

Biodanza

Biodanza met Marlie

Biodanza is voor iedereen, ongeacht leeftijd, afkomst of conditie. Samen met andere mensen dans je in een groep. De les kent een actiever gedeelte gevolgd door een rustiger deel. Er worden dansen voorgesteld die een uitnodiging vormen om op jouw eigen manier te bewegen/dansen. Iedere les heeft een ander thema. Je danst en beweegt op mooie muziek. Het dansen maakt je blijer en vrijer en leert je leven vanuit je hart. Na de les staat er thee klaar.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdagochtend (Bij voldoende animo)

KOSTEN
Gratis proefles
10-rittenkaart € 150,00 (15 lesweken geldig)

LOCATIE
Sportcentrum De Lunet, Amersfoortsestraatweg 16
1e verdieping

CONTACTINFORMATIE
Biodanza
Marlie
06 - 24 61 70 30
Info@biodanzametmarlie.nl
www.biodanzametmarlie.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■■□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■■■■

Gezond bewegen kunt u leren

Movement Therapy Naarden?

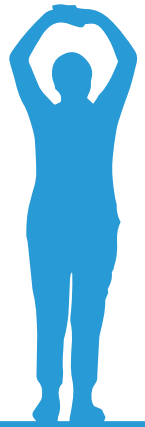
"Waarom heeft nooit iemand me dit verteld?" is een veel gehoorde vraag bij de Mensendieck behandelingen. In deze groepsles leer je elke les nieuwe oefeningen en krijgt je houdingsadviezen om op een zo optimaal mogelijke manier te blijven bewegen in uw dagelijks leven. Je wordt bewust van je eigen lichaamshouding en waarom die mogelijk meer belastend zijn. Daardoor leer je klachten voorkomen. Er is onder andere aandacht voor zitten, staan, bukken, tillen, lopen, maar ook spier- en balansoefeningen en slaap/ontspanningsadviezen. Iedereen kan mee doen op zijn of haar eigen tempo en binnen de (bewegings-) mogelijkheden. Kleine groepen voor individuele aandacht.
De Mensendieck-principes, die zich al jaren hebben bewezen, in een modern jasje.

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 11.30 - 12.30 uur

KOSTEN
€ 50,00 Strippenkaart van 5 lessen (opmaken in 3 maanden)
€ 90,00 strippenkaart van 10 lessen (opmaken in 6 maanden)
(Mogelijke vergoeding vanuit uw AV verzekering)

LOCATIE
Movement Therapy
Lambertus Hortensiuslaan 40-C
1412 GX Naarden

CONTACTINFORMATIE
Miriam Meijerink
oefentherapeut Mensendieck
06 - 22 76 09 92
miriam@movementtherapy.nl
www.movementtherapy.nl



INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■■■□□
KRACHT	■■■□□
BALANS	■■■■□
COÖRDINATIE	■■■□□
INTENSITEIT	■■■■□

Fitness

Paul Klaver Fysiotherapie

In onze praktijk kunt u onder begeleiding van één van onze fysiotherapeuten aan uw gezondheid en conditie werken. Wij verzorgen hiervoor medische trainingen. De medische training is bedoeld voor iedereen die de algehele fitheid op peil wil houden of verhogen en al dan niet met lichamelijke beperkingen verantwoord wil sporten, of verder wil revalideren na een blessure. De trainingen die wij voor u verzorgen zijn erop gericht uw belastbaarheidsniveau te verhogen door onder meer training van kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen. Daarbij maken wij o.a. gebruik van fitnessapparatuur.

DAGEN EN TIJDEN
Verschillende mogelijkheden

KOSTEN
Gratis proefles
€ 40,00 per maand (1 x per week)

LOCATIE
Burg. van Hasseltlaan 2
1412 GN Naarden

CONTACTINFORMATIE
www.paulklaver.nl
info@paulklaver.nl
035 - 69 50 422

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Pilates

Paul Klaver Fysiotherapie

De pilates methode is een uitgebreid systeem van oefeningen waarmee je meer dan alleen lichamelijke aspecten als kracht, souplesse en coördinatie verbetert. Lichaam en geest worden tegelijkertijd op een speciale manier ontwikkelt. Daardoor krijg je meer plezier in het leven.
Pilates richt zich, d.m.v. langzame bewegingen, op het langer maken van spieren, het soepel maken van gewrichten en het bevorderen van de lenigheid.
Daarnaast leidt Pilates tot:

- het toenemen van de spierkracht en uithoudingsvermogen
- het verbeteren van de coördinatie en lichaamshouding

DAGEN EN TIJDEN
Maandag- en donderdagochtend

KOSTEN
Gratis proefles
€ 40,00 per maand (1 x per week)

LOCATIE
Burg. van Hasseltlaan 2
1412 GN Naarden

CONTACTINFORMATIE
www.paulklaver.nl
info@paulklaver.nl
035 - 69 50 422

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Bewegen voor ouderen

Paul Klaver Fysiotherapie

Onze seniorengymnastiek biedt een aanvulling op de alledaagse patronen door de ledematen rustig maar doeltreffend te bewegen en zo een antwoord te bieden op de voortschrijdende verminderde bewegelijkheid. Samen met 'lotgenoten' wordt - in een gezellige sfeer - geoefend met een gemeenschappelijk doel: je goed voelen en de functie van het lichaam zo veel mogelijk op peil houden. Iedereen traint op eigen niveau.

DAGEN EN TIJDEN
Verschillende mogelijkheden

KOSTEN
Gratis proefles
€ 40,00 per maand (1 x per week)

LOCATIE
Burg. van Hasseltlaan 2
1412 GN Naarden

CONTACTINFORMATIE
www.paulklaver.nl
info@paulkllaver.nl
035 - 69 50 422

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

AquaJogging

Sportcentrum De Lunet

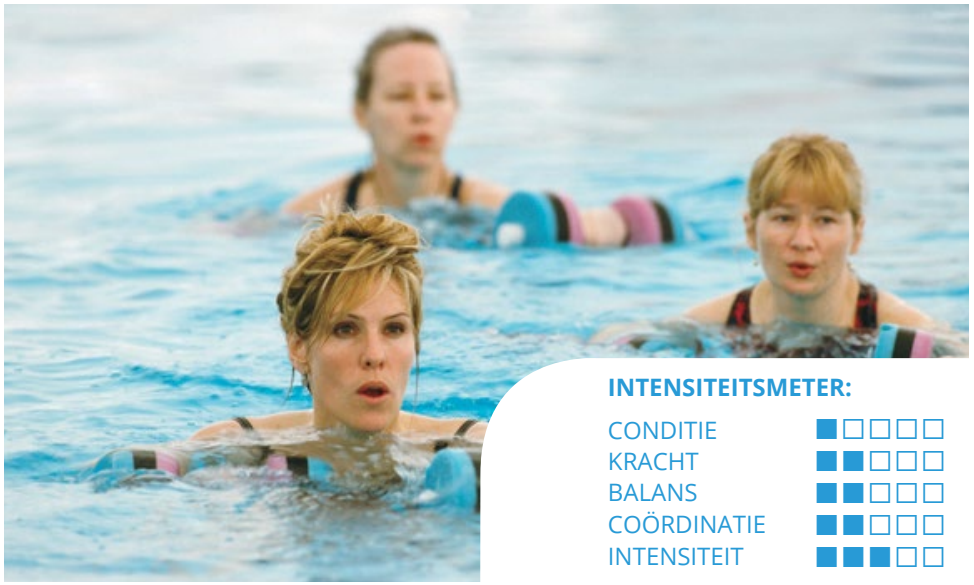
Aquajogging is een actieve, spierversterkende bezigheid voor iedereen die wil werken aan zijn conditie. Het is een ontspannen manier van bewegen. Zo loop je zonder de grond te raken en er wordt gebruik gemaakt van de natuurlijke weerstand van het water. Behalve loopbewegingen worden specifieke oefeningen gedaan voor armen, benen maar natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten!

DAGEN EN TIJDEN
Dinsdag 13.30 - 14.30 uur (45 minuten les / 15 min. uitzwemtijd/uitkletstijd)
Donderdag 10.00 - 11.00 uur (45 minuten les / 15 min. uitzwemtijd/uitkletstijd)
11.00 - 12.00 uur (45 minuten les / 15 min. uitzwemtijd/uitkletstijd)

KOSTEN
Gratis Proefles
Losse les € 12,90 (Tarief 2022)
8 knippenkaart € 63,00 (Tarief 2022)

LOCATIE
Sportcentrum De Lunet
Amersfoortsestraatweg 16, 1411 HD Naarden

CONTACTINFORMATIE
035 - 69 40 620
receptie.delunet@sportfondsen.nl
www.sportcentrumdelunet.nl



INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■■□□

Bussum
Naarden
Muiden en Muiderberg
Overigen

AquaVitaal

Sportcentrum De Lunet

Een leven lang fit! Aquavitaal is hét beweegprogramma voor de vitale, actieve senior. Dit programma is onder andere gebaseerd op de algemene dagelijkse verrichtingen uit het dagelijks leven (ADL's). Denk hierbij aan reiken, draaien, zitten en staan. Met oefeningen in het water, op passende muziek, versterken we jouw spieren en gewrichten, zodat alledaagse bewegingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden. Hierbij houdt het programma rekening met onder andere de kracht, lenigheid en snelheid van iedere deelnemer. Kortom je blijft actief, fit en vitaal!

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag 09.00 - 10.00 uur (45 minuten les / 15 min. uitzwemtijd/uitkletstijd)
Vrijdag 09.00 - 10.00 uur (45 minuten les / 15 min. uitzwemtijd/uitkletstijd)

KOSTEN

Gratis proefles
Losse les € 12,90 (Tarief 2022)
8 knippenkaart € 63,00 (Tarief 2022)

CONTACTINFORMATIE

035 - 69 40 620
receptie.delunet@sportfondsen.nl
www.sportcentrumdelunet.nl

LOCATIE

Sportcentrum De Lunet, Amersfoortsestraatweg 16, 1411 HD Naarden

INTENSITEITSMETER

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■■□□□
BALANS ■■□□□
COÖRDINATIE ■■□□□
INTENSITEIT ■■■□□

Senioren-Fit

Sportcentrum De Lunet

Meer Bewegen voor Ouderen in het water. Bij gezond ouder worden hoort bewegen. Wie regelmatig beweegt blijft langer mobiel. Het sporten in water heeft veel voordelen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal. Je spieren, botten en gewrichten blijven soepel. De meeste lessen zijn op muziek, om het tempo van de oefeningen aan te geven. Je kunt ontspannen werken aan jouw lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht; dus aan een gezonde toekomst! De lessen worden gegeven door gediplomeerde instructeurs.

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 14.15 - 15.15 uur (30 min. met 15 min. in- en uitzwemtijd /uitkletstijd)
Donderdag 14.15 - 15.15 uur (30 min. met 15 min. in- en uitzwemtijd /uitkletstijd)
Vrijdag 13.30 - 14.30 uur (30 min. met 15 min. in- en uitzwemtijd /uitkletstijd)

KOSTEN

Gratis proefles
Losse les € 12,90 (Tarief 2022)
8 knippenkaart € 63,00 (Tarief 2022)

LOCATIE

Amersfoortsestraatweg 16, 1411 HD Naarden

CONTACTINFORMATIE

035 - 69 40 620
receptie.delunet@sportfondsen.nl
www.sportcentrumdelunet.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■■□□□
BALANS ■■□□□
COÖRDINATIE ■■□□□
INTENSITEIT ■■□□□

Stoelgym

Gooise Meren Beweegt

Stoelgym is eigenlijk precies wat het zegt: gym met behulp van de stoel. Er worden krachtoefeningen, spelletjes en functionele oefeningen gedaan om de beweeglijkheid te bevorderen. Hiermee werken we ook aan de zelfredzaamheid van de deelnemers. Achteraf wordt er op eigen kosten een bakje koffie gedronken.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdag: 11.00 – 11.45 uur

KOSTEN
Gratis proefles
GMB strippenkaart € 36,00 voor 12 lessen
De strippenkaart is onbeperkt geldig

LOCATIE
De Flank, Diaconnessenlaan 21
1411 BZ Naarden

CONTACTINFORMATIE
Joost Rotteveel
06 - 24 73 25 18
j.rotteveel@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■■□□

Balletje trappen

Versa Welzijn & Gooise Meren Beweegt

Balletje Trappen is een voetbalactiviteit waar het draait om samen sportief bezig zijn, een sportieve uitlaatklep en verbinding maken.
Balletje Trappen is een activiteit voor mannen (met én zonder migratieachtergrond). Kinderen kunnen ook met hun ouders meekomen want naast het veld is een klein veldje waar de kinderen ook kunnen voetballen en spelen.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag van 18.00 - 19.30 uur

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
De Sprong
Keverdijk 2
1411 SJ Naarden

CONTACTINFORMATIE
Versa Welzijn
Iyad Abdullah
iabdullah@versawelzijn.nl
06 - 30 03 09 78
www.versawelzijn.nl

Gooise Meren Beweegt
Jeffrey Loa
j.loa@gmbeweegt.nl
06 - 26 16 43 19
gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■■□□
BALANS	■■■□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■■■■

Recreatie- en competitie volleybal voor senioren en jeugd

Volleybalvereniging Keizer Otto - Trivolley

Sportiviteit en gezelligheid zijn belangrijke kenmerken van onze vereniging, maar er is ook volop gelegenheid om gedreven en competitief met volleybal bezig te zijn. Keizer Otto - Trivolley speelt competitie met jeugd-, senioren- en recreanten-teams op verschillende niveaus.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag	18.00 - 22.30 uur Jeugd en senioren
Woensdag	20.30 - 22.00 uur Recreanten

KOSTEN

2 gratis proeflessen

LOCATIE

Sportcentrum De Zandzee
Struikheiweg 14
1406 TK Bussum

CONTACTINFORMATIE

secretariskotrivolley@gmail.com
www.ko-trivolley.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Wandel je fit Naarden

Gooise Meren Beweegt

Een uurtje wandelen in groepsverband. Een laagdrempelige activiteit waarbij het vooral draait om het sociale aspect. Na de wandeling is er tijd om op eigen kosten een bakje koffie te drinken.

DAGEN EN TIJDEN

Vrijdag 15.00 – 15.45 uur

KOSTEN

Gratis activiteit

LOCATIE

De Flank, Diaconnessenlaan 21, 1411BZ Naarden

CONTACTINFORMATIE

Gooise Meren Beweegt
Joost Rotteveel
06 – 39 63 46 84
j.rotteveel@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Beweegprogramma 55+: Conditie & Ontspanning Training

Gymnastiek- & Turnvereniging Keizer Otto

Betreft een veelzijdig beweegprogramma, waardoor senioren op een gezonde, veilige en gezellige manier in conditie kunnen komen én blijven. De inhoud en intensiteit van dit beweegprogramma is specifiek voor hen ontwikkeld. G&TV Keizer Otto beschikt over zeer ervaren docenten, die rekening houden met de verschillen in gezondheid en lichamelijke conditie. Iedereen kan daardoor op zijn/haar niveau meedoen aan dit beweegprogramma. Ook voor dit bewegingsaanbod geldt dat het sociale aspect minstens zo belangrijk is als het sportieve. Hou je niet zo van sport en spel, maar wil je liever stretchen, fitnessen of aerobicen? Het beweegprogramma COT bestaat uit krachttraining, cardio training, ontspanningstechnieken en balanstraining. Deze lessen volg je niet alleen voor je gezondheid, maar ook omdat het plezierig en gezellig is!

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 19.30 - 20.30 uur Gymzaal De Zwaaier Cort v. d. Lindelaan 3, Naarden
Woensdag 13.00 - 14.00 uur Gymzaal De Kroon Meerstraat 88, Naarden (Keverdijk)

KOSTEN

2 gratis proeflessen

CONTACTINFORMATIE

www.keizerotto.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Beweegprogramma voor senioren (55+): Sport & Spel

Gymnastiek- & Turnvereniging Keizer Otto

Veelzijdig beweegprogramma, waardoor senioren op een gezonde, veilige en gezellige manier in conditie kunnen komen én blijven. De inhoud en intensiteit van dit beweegprogramma is specifiek voor hen ontwikkeld. G&TV Keizer Otto beschikt over zeer ervaren docenten, die rekening houden met de verschillen in gezondheid en lichamelijke conditie. Iedereen kan daardoor op eigen niveau meedoen. Ook voor dit bewegingsaanbod geldt dat het sociale aspect minstens zo belangrijk is als het sportieve.

Elke les begint met een warming-up, gevolgd door een sport of spel, bijvoorbeeld badminton, volleybal, zaalhockey, basketbal of bewegen op muziek dan wel een kracht-/conditieparcours enz. Tijdens de warming-up is er aandacht voor verschillende sporttechnieken, zoals dribbelen, gooien, vangen en samenwerken.

DAGEN EN TIJDEN

Dinsdag 09.15 - 10.30 uur Gymzaal 'De Kroon' Meerstraat 88, Naarden (Keverdijk)
Dinsdag 10.30 - 11.45 uur Gymzaal 'De Kroon' Meerstraat 88, Naarden (Keverdijk)

KOSTEN

2 gratis proeflessen

CONTACTINFORMATIE

www.keizerotto.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Fietsen

Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur

Van april tot en met oktober fietst Bellefleur!
In de zomermaanden organiseert Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur fietstochten. De lengte van de tochten is ca. 35 km. Er wordt (na ongeveer 1 uur fietsen) gepauzeerd voor koffie of thee, rond 12.30 uur wordt er gestopt voor de zelf-meegebrachte lunch.

DAGEN EN TIJDEN
De tweede en vierde woensdag van de maand van april t/m oktober
Start: 10.00 uur

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
Bellefleur
Mackaylaan 11-a
1412 CN Naarden

CONTACTINFORMATIE
Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur
Mackaylaan 11-a
1412 CN Naarden
035 - 695 31 17
info@wocbellefleur.nl
www.wocbellefleur.nl/fietsen

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■■□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■□□□

Jeu de Boules

Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur

DAGEN EN TIJDEN
Dinsdag- t/m vrijdagmorgen 10.00 – 12.00 uur

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
Bellefleur
Mackaylaan 11-a
1412 CN Naarden

CONTACTINFORMATIE
Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur
Mackaylaan 11-a
1412 CN Naarden
035 - 695 31 17
info@wocbellefleur.nl
www.wocbellefleur.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Koersbal

Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' (het doel) te komen.

Koersbal wordt meestal binnen gespeeld op een mat van 8 x 2 meter, waarbij twee teams van twee personen het tegen elkaar opnemen. Het ene team speelt met vier zwarte ballen, het andere met vier bruine of gele ballen. De afwijking van de ballen maakt koersbal een uitdagend spel wat in het begin nog als best lastig zal worden ervaren.

Gelukkig leren de meeste mensen snel en ontstaat een spannende strijd om zo dicht mogelijk bij het doel te komen.

DAGEN EN TIJDEN
Zaterdagmiddag 14.00 – 16.00 uur

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
Bellefleur
Mackaylaan 11-a
1412 CN Naarden

CONTACTINFORMATIE
Wijk Ontmoetingscentrum Bellefleur
Mackaylaan 11-a
1412 CN Naarden
035 - 695 31 17
info@wocbellefleur.nl
www.wocbellefleur.nl/koersbal

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Buurtsporthuis NVC

Gooise Meren Beweegt

Wil je 1 x per week bewegen in een ongedwongen sfeer? Dan kun je bij Buurtsporthuis NVC in Naarden terecht! Deze beweegactiviteiten worden georganiseerd voor volwassenen en senioren van 50+.

Onder professionele begeleiding van Buurtsportcoach Jeffrey kunt je elke donderdag laagdrempelig bewegen. Tijdens het uur bewegen wordt gewerkt aan conditie, kracht, balans en coördinatie, maar plezier staat voorop. Iedereen op zijn/haar eigen niveau. Lekker in de buitenlucht. Na afloop voor de liefhebbers even bijkomen met een kopje koffie of thee.

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 10:00 - 10.30 uur (vrije inloop)
10.30 - 11.30 uur (beweeg moment, eerder stoppen mag)
11.30 - 12.00 uur koffie of thee drinken

KOSTEN
Gratis proefles
GMB strippenkaart van 12 lessen voor € 48,00
De strippenkaart is onbeperkt houdbaar

LOCATIE
NVC
Amersfoortsestraatweg 14
Naarden

CONTACTINFORMATIE
Gooise Meren Beweegt
Jeffrey Loa
06 – 39 63 46 84
j.loa@gmbeweegt.nl
www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Senioren Gym

Debbie Quispel

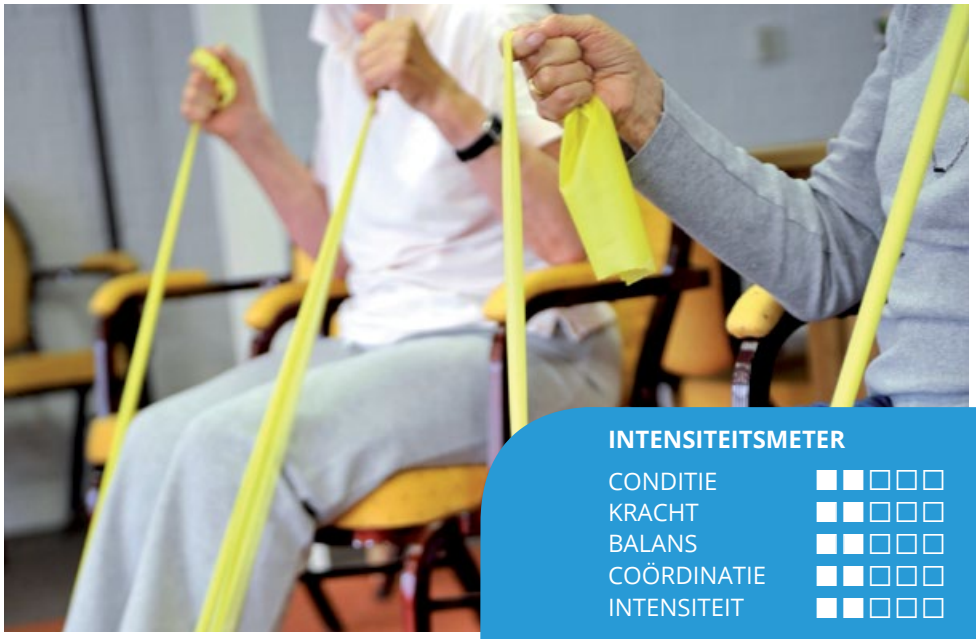
Debbie Quispel is algemeen fysiotherapeut bij 'Instituut voor fysiotherapie Doornberg en de Leur'. Seniorengymnastiek met loopvormen als warming-up en stabiliteitsoefeningen, stoelgymnastiek ter bevorderen mobiliteit, kracht en coördinatie, oefeningen in stand voor stabiliteit en valpreventie: veel uitleg ter motivatie en alles om zelfstandigheid te behouden en achteruitgang te vertragen.

DAGEN EN TIJDEN
Maandag 10.00 – 11.00 uur (behalve elke eerste maandag van de maand)

KOSTEN
Gratis proefles
Per les € 4,00 (koffie € 0,50)

LOCATIE
Het Ravelijn, Graaf Lodewijklaan 16, Naarden

CONTACTINFORMATIE
Debbie Quisel
Dependance Ravelijn (praktijk)
035 - 694 32 90
fysiokerkstraat@gmail.com



INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■■□□□
KRACHT ■■□□□
BALANS ■■□□□
COÖRDINATIE ■■□□□
INTENSITEIT ■■□□□

Racketlon

Gooise Meren Beweegt

Altijd al eens een sport met een racket willen uitproberen? Is een echte wedstrijdsport met een racket te belastend of wenst u dat juist weer op te bouwen, dan is dit het moment om aan te haken bij Racketlon.

Racketlon is voor iedereen!

Na een zorgvuldige warming–up zullen elke les 3 racketsporten aan bod komen waarvan er één telkens centraal staat. Zowel de techniek, tactiek en spelregels als het gezellig kennismaken met alle soorten racketsport staan tijdens het uurtje op de planning.
Het verschil in bal en shuttle doet wat met uw coördinatie en samen met de nodige andere oefeningen, balans, kracht en lenigheid, is het een complete training.
Een nuttige stretch als afsluiting met daarna de mogelijkheid om elkaar beter te leren kennen bij een kopje koffie of thee.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdag 10.00 – 11.00 uur
11.00 – 11.30 uur koffie of thee drinken

KOSTEN
Gratis proefles
GMB strippenkaart van 12 lessen voor € 48,00
De strippenkaart is onbeperkt houdbaar

LOCATIE
Sportcentrum De Lunet
Amersfoortsestraatweg 14
Naarden

CONTACTINFORMATIE
Gooise Meren Beweegt
Jeffrey Loa / Joost Rotteveel
06 – 39 63 46 84
j.loa@gmbeweegt.nl /
j.rotteveel@gmbeweegt.nl

www.gooisemerenbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Yoga

Versa Welzijn

Yoga met Eline!
De lessen zijn gericht in het vinden van ontspanning in je lijf. Op het bewust worden van je huidige bewegingsruimte en de mogelijkheid tot verruiming van je bewegingsvrijheid. Het stimuleren van de natuurlijk aanwezige souplesse en kracht in je lijf. Het natuurlijke plezier van bewegen wat je ziet in een kind aanwakkeren in ook de volwassen lichaamsbewoners. Ben je niet vertrouwd op de grond of is dit lichamelijk niet mogelijk? dan pakken we er gewoon een stoel bij!

DAGEN EN TIJDEN
Donderdag 19.15 – 20.15 uur

KOSTEN
Gratis proefles
Per les € 3,50

LOCATIE
De Plataan
Majoor Kampsstraat 3
1411 TT Naarden

CONTACTINFORMATIE
Zaïneb Toama – Jeffrey Loa
ztoama@versawelzijn.nl
j.loa@gmbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Tijdens de wandeling ook nog even wat extra bewegen?
Wandel langs het plantsoen aan de Anna van Burenlaan!

Hier vind je een aantal openbare fitness apparaten.
Leuk om te doen!

Muiden en Muidenberg

Buurtsportcoach Olga Does

VOLWASSENEN & SENIOREN - MUIDEN EN MUIDERBERG

Mijn naam is Olga, ik woon in Muiderberg en ben Buurtsportcoach Volwassenen en Senioren in Muiden en Muiderberg. Alweer heel wat jaar geleden heb ik de ALO (Academie voor Lichamelijke Opvoeding) in Amsterdam afgerond. Daarna heb ik heel divers werk gedaan, van gymdocent, zwemdocent, ouderengym, fitnessinstructeur, sportbuurtwerker tot outdoor / adventure instructeur in de Ardennen.
Vanaf 2018 organiseer ik bij Gooise Meren Beweegt voor volwassenen en senioren wandelingen, fietstochten, Fit en Vitaal testen, de Beach Summer Games (volleybal toernooi), ik geef Nordic Walking cursussen en wekelijks gevarieerd sporten voor 60+ bij het Buurtsporthuis op het complex van Mixed Hockey Club Muiderberg.

Na jaren ervaring met de jeugdsport, wel altijd in combinatie met sporten voor volwassenen, heb ik me de laatste jaren volledig gespecialiseerd in de seniorensport. Hiervoor heb ik de diploma's Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), seniorensportspecialist (Golden Sports), Nordic Walking instructeur, Cognitieve Fitness instructeur en In Balans (valpreventie) behaald.
Ik vind het erg leuk én belangrijk om deze doelgroep Gezond en Vitaal te houden (of te krijgen). Naast al dat lesgeven en organiseren doe ik zelf graag aan tennis, ook kan ik niet wachten op de nieuwe Padel banen in Muiderberg om deze leuke nieuwe sport te ervaren. Van jongs af aan doe ik aan skiën, als het kan ga ik elk jaar even lekker de sneeuw in. Verder hou ik erg van reizen en andere culturen ontdekken. Ik wandel graag met de hond, dus je kan me geregeld in Muiderberg tegen komen.

CONTACTINFORMATIE
Wil je ook meer bewegen?
Maar weet je niet zo goed waar je moet beginnen?
Stuur mij een bericht via **o.does@gmbeweegt.nl**
of bel mij op woensdag- of vrijdagmiddag op
06 – 39 63 46 84. Ik help u graag aan een beweegactiviteit in de buurt die bij u past!

Beweegprogramma sport & fit voor senioren

Zaalsportclub Sport & Fit Muiderberg

Door middel van leuke oefeningen wordt in kleine groepen vanuit (of met behulp van) de stoel gewerkt aan spierkracht, coördinatie, lenigheid, conditie, balans en algehele gezondheid zonder dat er grondoefeningen gedaan worden. Dit uur is ook geschikt als je gebruikt maakt van een rollator.

DAGEN EN TIJDEN
Dinsdag 10.35 - 11.35 Seniorengym

KOSTEN
Gratis proefles
€ 185,00 per seizoen (10 maanden)

LOCATIE
De Rijver
Nienhuis Ruyskade 26
Muiderberg

CONTACTINFORMATIE
ZSM Sport & Fit
Vera van Etten
06 - 53 16 39 55
voorzitter@zaalsportclub.nl
www.zaalsportclub.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Schaken

Muider Schaak Kring (MSK)

Schaken verbindt alle leeftijden en alle niveaus.
Iedereen is welkom voor een partij schaak.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdagavond 20.15 uur

KOSTEN
Het is mogelijk om kosteloos kennis te maken met MSK en een aantal keren mee te spelen zonder verplichtingen.

LOCATIE
De Rijver
Nienhuis Ruyskade 26
1399 HH Muiderberg

CONTACTINFORMATIE
Muider Schaak Kring
Lode Broekman (voorzitter)
Voorzitter@muiderschaakkring.nl
06 – 81 13 29 75
www.muiderschaakkring.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■■□□□
INTENSITEIT	■■□□□

Gym voor ouderen

Dominique le Fever

Gym deels op muziek en gebruik van de stoel. Er wordt rekening gehouden met mogelijkheden en eventuele beperkingen van ouderen. Gericht op het behoud van kracht, mobiliteit en balans. Gebruik van muziek, diverse materialen en de beschikbare ruimte.

DAGEN EN TIJDEN
Maandag 12.30 – 13.15 uur

KOSTEN
Gratis proefles
10 lessen € 40,00

LOCATIE
Zomer: Kocherplantsoen 1, Muiderberg
Winter: De Rijver, Nienhuis Ruyskade 26, Muiderberg

CONTACTINFORMATIE
Dominique le Fever
06 – 38 56 64 11
lefeverdo@gmail.com

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Wandelvoetbal / Walking Football / Fit-voetbal

SC Muiden

Walking Football is een aangepaste vorm van voetbal gericht op 55+ers. Hierbij zijn bijvoorbeeld rennen, slidings en lichamelijk contact niet toegestaan, zijn de teams kleiner en de wedstrijden korter. Er wordt buiten op een kunstgrasveld gespeeld met veldafmeting van 40 x 25 m. In de huidige groep is een mix van mensen die:

- Fysieke beperkingen hebben door ouder worden
- Re-integreren na plaatsen van kunstheup- en knie
- Terugkomen van burn-outs
- Opbloeien na een eenzaamheids periode (overlijden partner)
- Het gewoon gezellig vinden om (nog steeds) samen te sporten

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdag 14.00 – 15.00 uur Walking Football

KOSTEN
2 gratis proefwedstrijden, daarna:
Lidmaatschap van SC Muiden € 95,00 per jaar

LOCATIE
Sportpark Bredius, Maxisweg 20, 1398 BT Muiden

CONTACTINFORMATIE
SC Muiden
Postbus 5
1398 ZG Muiden
06 - 23 91 47 03

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■■□□

Buurtsporthuis MHC Muiderberg

Gooise Meren Beweegt

In groepsverband buiten sporten met een variërend en uitdagend aanbod. Tijdens het uur bewegen wordt gewerkt aan conditie, kracht, balans en coördinatie, maar plezier staat voorop met na afloop een kop thee of koffie. Iedereen op zijn/haar eigen niveau.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 10.00 – 11.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
GMB strippenkaart van 12 lessen voor € 40,00
De strippenkaart is onbeperkt houdbaar.

LOCATIE
Mixed Hockeyclub Muiderberg
Gerard Doulaan 2-a
Muiderberg

CONTACTINFORMATIE
Buurtsportcoach Senioren
Gooise Meren Beweegt
Muiden en Muiderberg
Olga Does
06 – 39 63 46 84
o.does@gmbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■■□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■■□□

Fietsen

Gooise Meren Beweegt

Fietstocht van 35 tot 40 km onder leiding van een Buurtsportcoach. Vanaf maart t/m september 1x per maand. Onderweg is er tijd om op eigen kosten een bakje koffie/thee te drinken.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 13.15 – 16.00 uur
Data nog niet bekend

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE
Verzamelen bij het Rechthuis in Muiderberg
of Muizenfort Muiden afhankelijk van de route.

CONTACTINFORMATIE
Buurtsportcoach Senioren
Gooise Meren Beweegt
Muiden en Muiderberg
Olga Does
06 – 39 63 46 84
o.does@gmbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■□□□

Cursus Nordic Wandelen

Gooise Meren Beweegt

Cursus van 6 weken om de beginselen van Nordic Walken aan te leren. Nordic Walken levert een 30% hogere verbranding op dan gewoon wandelen. Het helpt bij het in conditie blijven en bij het tegengaan of verminderen van chronische aandoeningen. Benen, rug, armen en schouders worden getraind. De stappen worden krachtiger en er kan verder en makkelijker gelopen worden.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 11.30 – 12.30 uur
Vrijdag 09.30 – 10.30 uur
Data niet bekend,
febr/maart en mei/juni

KOSTEN
€ 36,00 voor 6 lessen

LOCATIE
Echobos Muiderberg (parkeerplaats, hoek Dijkweg/Kerkpad)

CONTACTINFORMATIE
Olga Does
06 – 39 63 46 84
o.does@gmbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■■□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■■□□

Wandel je fit Muiden

Gooise Meren Beweegt

Een uurtje wandelen in groepsverband samen met een Buurtsportcoach. Tijdens het wandelen worden spierversterkende en/of balans oefeningen aangeboden. Een laagdrempelige activiteit waarbij het vooral draait om het sociale aspect. Na de wandeling is er tijd om op eigen kosten een bakje koffie/thee te drinken.

DAGEN EN TIJDEN
Vrijdag 11.00 – 12.00 uur

KOSTEN
Gratis activiteit

LOCATIE ADRES
Kazerne
Kazernestraat 10
Muiden

CONTACTINFORMATIE
Buurtsportcoach Senioren
Gooise Meren Beweegt
Muiden en Muiderberg
Olga Does
06 – 39 63 46 84v
o.does@gmbeweegt.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■□□□□
BALANS	■□□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

Stoelfit

De Schakel – Versa Welzijn

Stoelfit is eigenlijk precies wat het zegt, fit worden met behulp van de stoel. Er worden krachtoefeningen, spelletjes en functionele oefeningen gedaan om deelnemers soepel te houden. Hiermee werken we ook aan de zelfredzaamheid van de deelnemers.

DAGEN EN TIJDEN
Woensdag 11.00 – 12.00 uur

KOSTEN
Gratis proefles
Per les € 3,50 (inclusief koffie of thee)

LOCATIE
De Plataan
Majoor Kampsstraat 3
1411 TT Naarden

CONTACTINFORMATIE
De Schakel – Versa Welzijn
Dominique le Fever
06 – 38 56 64 11
lefeverdo@gmail.com

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Yoga en Mindfulness

Inner Free - Petra van der Storm

Deep Relax Yoga Nidra: In kleine groep van maximaal 6 deelnemers leren focus te verleggen; ontspannen. Van drukte in je hoofd naar rust in hoofd en lijf. Een zeer rustige en tegelijkertijd krachtige vorm van yoga: liggend op een yoga mat je laten begeleiden door Yoga Nidra Teacher Petra van der Storm met achtergrondmuziek en de begeleidende stem naar diepe ontspanning zowel fysiek als mentaal en emotioneel. Een moment voor jezelf, ontspannen, genieten, opladen en herstellen. Laagdrempelig en toegankelijk. Ervaring niet nodig, van te voren aanmelden is wel nodig.

DAGEN EN TIJDEN
1-malig 10.00 - 12.00 uur Zo 13 februari 2022

Series 19.30 - 20.30 uur
Serie van 4 x Do 22, 29 september, 6 en 13 oktober 2022

1 dag 10.30 - 16.00 uur Zo 20 maart 2022
Zo 26 juni 2022
Zo 9 oktober 2022
Zo 18 december 2022
(Mind-walk en Deep Relax Yoga Nidra inclusief lichte vegetarische hapjes)

KOSTEN
1-malig / 2uur € 28,00
4 serie € 56,00
1 dag € 88,50

LOCATIE
Ontmoetingscentrum de Steeg Muiderberg

CONTACTINFORMATIE
Petra van der Storm
06 - 49 63 84 29
innerfree.yoganidra@gmail.com
www.innerfree.nl
Instagram: @inner.free
@petravanderstorm

INTENSITEITSMETER
CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Wandelen / Mindfulness

Inner Free - Petra van der Storm

Mindwalk: In een kleine groep van maximaal 6 deelnemers buiten letterlijk en figuurlijk op adem komen met Mind-walk gecertificeerde trainster Petra van der Storm. Bewust en opmerkzaam wandelen om meer rust in je hoofd te krijgen, te ontmoeten en ontmoeten, opladen en genieten. Ervaar wat de natuur en de ademhalings- en focusoefeningen (met invloeden vanuit yoga, mindfulness en Tai-Chi) je kunnen brengen in je vitaliteit. Laagdrempelig en toegankelijk. Ervaring niet nodig, vooraf aanmelden is wel nodig.
In een éénmalig moment (Mind-walk Special) of een 2 of 4 serie Mind-walk.

DAGEN EN TIJDEN

1-malig	10.00 - 11.15 uur	Ma 14 februari 2022
		Za 19 februari 2022
		Za 5 maart 2022
		Do 14 april 2022
Serie van 2x	09.30 - 10.45 uur	Za 26 november en 3 december 2022
Serie van 4x		Do 20, 27 januari en 3, 10 feb 2022
Serie van 4x		Do 20, 27 oktober en 3, 10 nov 2022
1 dag	10.30 - 16.00 uur	Zo 20 maart 2022
		Zo 26 juni 2022
		Zo 9 oktober 2022
		Zo 18 december 2022

(Mind-walk en Deep Relax Yoga Nidra inclusief lichte vegetarische hapjes)

KOSTEN

1-malig	€ 15,00
2 serie	€ 30,00
4 serie	€ 58,00
1 dag	€ 88,50

LOCATIE

Muiderberg

CONTACTINFORMATIE

Petra van der Storm
06 - 49 63 84 29
innerfree.yoganidra@gmail.com
www.innerfree.nl
Instagram: @inner.free
@petravanderstorm

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Gymnastiek voor Ouderen

Jeannette Stenvers

De gymnastiek is gericht op soepelheid van het lichaam, balans en stabiliteit. Het gaat niet om presteren, maar om fit en soepel blijven. Er wordt rekening gehouden met de individuele mogelijkheden en beperkingen van ouderen.

DAGEN EN TIJDEN

Donderdag	10.15 - 11.00 uur
	11.15 - 12.00 uur

KOSTEN

Gratis proefles
€12,50 per maand
Aanmelden telefonisch of per mail vooraf noodzakelijk.

LOCATIE

Muiden
Kazerne

CONTACTINFORMATIE

035 - 694 48 94
j.stenvers@ziggo.nl

INTENSITEITSMETER

CONDITIE ■□□□□
KRACHT ■□□□□
BALANS ■□□□□
COÖRDINATIE ■□□□□
INTENSITEIT ■□□□□

Pilates

De Pilatesjuf

Last van rug-, schouder- en/of nekklachten? Dan is Pilates wellicht iets voor jou. Bij Pilates leer je om je dieper gelegen spieren te activeren. Het is een ketentraining waarbij je hele lichaam wordt geprikkeld; overbelaste spieren worden ontlast en verwaarloosde spieren geactiveerd en versterkt. Je kunt het zien als (preventief) onderhoud van je lichaam.
De groepen zijn klein (max. 8 deelnemers) en of je nu beginner of gevorderd bent, de Juf zorgt ervoor dat jij in de les op jouw eigen niveau kunt trainen.
Zoals Joseph Pilates het zelf zo mooi omschreef: **"In ten sessions you'll feel the difference. In twenty you'll see the difference. In thirty you'll have a whole new body!"**

DAGEN EN TIJDEN

Muiden (let op: tijden onder voorbehoud)

Maandag	08.00 / 10:45 uur
Dinsdag	09:00 / 19:30 uur
Woensdag	09.15 / 19:00 / 20:15 uur
Donderdag	07:45 / 19:30 uur
Vrijdag	10.00 uur

CONTACTINFORMATIE

Erica Bakker
06 - 104 17 320
depilatesjuf@gmail.com
www.depilatesjuf.nl

KOSTEN

Abonnement - 1 x per week mat live: € 55,00*
Abonnement - Onbeperkt mat live en online (ZOOM): € 79,00*
5 rittenkaart: € 75,00
**Senioren/Minima korting op aanvraag.*

LOCATIE

Op dit moment:
Crescendo*
Fermanplantsoen 1
1398 GE Muiden

**De Juf is in onderhandeling met een locatie en hoopt binnenkort in Muiden vanuit haar eigen studio les te kunnen geven.*

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■■□□□

Yoga

Yoga aan de Zuiderzee / Bart Vinkhuyzen

Yoga lessen voor alle niveau's. Lessen in groepsverband.

DAGEN EN TIJDEN

Maandag	09.00 - 10.15 uur
	19.30 - 20.45 uur
	21.00 - 22.15 uur
Woensdag	09.00 - 10.15 uur
Vrijdag	09.00 - 10.15 uur

KOSTEN

Proefles € 7,50
8 lessenkaart € 80,00
16 lessenkaart € 150,00

LOCATIE

G.H. Breitnerlaan 12
1399 XD Muiderberg
(Achterom)

CONTACTINFORMATIE

Bart Vinkhuyzen
06 - 54 71 37 38
info@yogaaandezuiderzee.nl

INTENSITEITSMETER:

CONDITIE	■□□□□
KRACHT	■■□□□
BALANS	■■□□□
COÖRDINATIE	■□□□□
INTENSITEIT	■□□□□

10 voordelen van veelzijdig bewegen voor ouderen

Beeldmateriaal afkomstig van het Athletic Skills Model, 2021

Gooise Meren Beweegt heeft in de periode oktober 2021 tot en met januari 2022 iedereen geprobeerd te bereiken om zijn/haar informatie over zijn/haar beweegaanbod met ons te delen.

Mocht dit om welke reden dan ook voor u niet gelukt zijn, maar wilt u alsnog informatie over uw aanbod delen stuur dan een email naar Buurtsportcoach Jeffrey via **j.loa@gmbeweegt.nl**

Gooise Meren Beweegt zal deze informatie toevoegen aan de versie die op de website van Gooise Meren Beweegt wordt geplaatst.

Kijk voor de meest actuele informatie op:

www.gooisemerenbeweegt.nl

Ommetje maakt van wandelen een gewoonte

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij.

Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent.
Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken.

De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.
Ommetje maakt wandelen nóg leuker en jij houdt je hersenen gezond!

- Elke dag een Ommetje is goed voor je hersengezondheid
- Wandelen geeft energie, helpt onthaasten en verbetert creativiteit
- Samen wandelen met vrienden, familie of collega's
- Prof. Dr. Erik Scherder geeft je leerzame hersenfeitjes

Hersen STICHTING

Download in de App Store

ONTDEK HET OP Google Play

Bron: Hersenstichting

Overigen

Sportvasten is de kickstart naar een gezonde lifestyle. Met deze effectieve trainingsmethode maak je binnen 10 dagen de switch van suiker- naar vet-verbranding. Beweeg elke dag mee met een activiteit van Gooise Meren Beweegt en geniet van de volgende voordelen:

- 2 tot 6 kilo gewichtsverlies
- 3 tot 7 cm minder buikomvang
- 9 t/m 15% conditie verbetering
- Verbetering van Sportresultaten
- Verlaging van cholesterol en bloeddruk
- Meer energie en een algeheel fitter gevoel

Dagen en Tijden:
Alle dagen 09:00-22:00 uur

Locatie adres:
Op locatie van de klant(en)

Doe-budget

Heeft u niet de financiële middelen om bijvoorbeeld deel te nemen aan sport activiteiten, mee te doen aan een leuke cursus of naar de film gaan? Misschien kunt u het Doe-budget krijgen.

Het Doe-budget is een geldbedrag dat bedoeld is voor inwoners van 18 jaar en ouder die een laag inkomen hebben en zelfstandig wonen. Het budget vraagt u aan met het aanvraagformulier. Heeft u recht op het budget, dan maken we het aan u over. Bewaar uw aankoopbonnen. De gemeente kan u achteraf vragen om te laten zien waar u het budget aan heeft uitgegeven.

Voorwaarden Doe-budget:

- Het Doe-budget is bedoeld voor inwoners van gemeente Gooise Meren van 18 jaar en ouder
- Uw inkomen is maximaal 120% van de bijstandsnorm die voor u geldt. Ook als u geen uitkering heeft kunt u een laag inkomen hebben
- Uw vermogen is minder dan € 6.505,00 (bedrag 2022) als u alleenstaand bent. Of minder dan € 13.010,00 (bedrag 2022) als u samenwoont, alleen-staande ouder of getrouwd bent.

Heeft u vragen over het Doe-budget, dan kunt u bellen met de gemeente via 035 - 207 00 00 of het contactformulier invullen via de website.

U mag het budget o.a. uitgeven aan:

- (Deel van de) lidmaatschapskosten sportclub, bibliotheek, Scouting
- Kaartjes voor museum, theater, bioscoop, concert, pretpark, evenement
- Zwemles of abonnement zwembad
- Sportkleding en -schoenen
- Cursussen, cursusbenodigdheden
- Abonnement op krant of tijdschrift
- Aanschaf of reparaties van een fiets
- Reiskosten naar een cursus of evenement

Meer informatie kunt vinden via de onderstaande link:
gooisemeren.nl/inkomensondersteuning-en-toeslagen/doe-budget

Woordzoeker

Je hersenen laten je praten, genieten... en nog wel duizend dingen meer. Zonder dat je erbij stil staat heb je ze nodig bij alles wat je doet, denkt en voelt. Een activiteit om je hersenen uit te dagen is bijvoorbeeld puzzelen. Los jij deze op?

I	N	F	R	A	R	O	O	D	F	I	T	N	E	S	S
B	D	E	G	S	G	B	M	Y	G	L	E	O	T	S	I
U	U	R	M	N	E	N	A	T	E	F	T	D	A	C	N
U	E	B	E	M	I	L	I	D	F	I	W	U	R	H	N
R	E	G	E	N	E	K	U	G	M	I	C	J	A	A	E
T	E	N	N	I	S	W	L	O	G	I	L	O	K	A	T
S	B	I	O	D	A	N	Z	A	B	O	N	A	H	T	L
P	X	I	M	T	R	O	P	S	W	E	J	T	B	S	E
O	V	O	L	L	E	Y	B	A	L	C	D	A	O	E	F
R	S	T	R	O	P	S	W	O	L	S	I	U	U	N	A
T	W	A	N	D	E	L	J	E	F	I	T	D	E	Q	T
H	R	U	N	N	I	N	G	B	L	I	N	D	R	J	A
U	Y	P	A	R	E	H	T	T	N	E	M	E	V	O	M
I	B	A	L	L	E	T	J	E	T	R	A	P	P	E	N
S	W	A	L	K	I	N	G	F	O	O	T	B	A	L	L
C	O	N	D	I	T	I	E	T	R	A	I	N	I	N	G

AQUAJOGGING
BADMINTON
BALLET
BALLETJETRAPPEN
BIODANZA
BUURTSPORTHUIS
CONDITIETRAINING
HOCKEY
INFRAROODFITNESS
JEUDEBOULES
JUDO
KARATE
MOVEMENTTHERAPY
NORDICWALKING
RUNNINGBLIND
SCHAATSEN
SLOWSPORTS
SPORTMIX
STOELGYM
TAFELTENNIS
TENNIS
VOLLEYBAL
WALKINGFOOTBAL
WANDELJEFIT
ZWEMMEN

OPLOSSING

Versa Welzijn

Versa Welzijn is een brede welzijnsorganisatie in Gooi- en Vechtstreek en Eemnes. Je ziet ons in wijkcentra, jongerencentra, in de buurtbus en op straat. Samen bouwen we aan verbonden buurten.

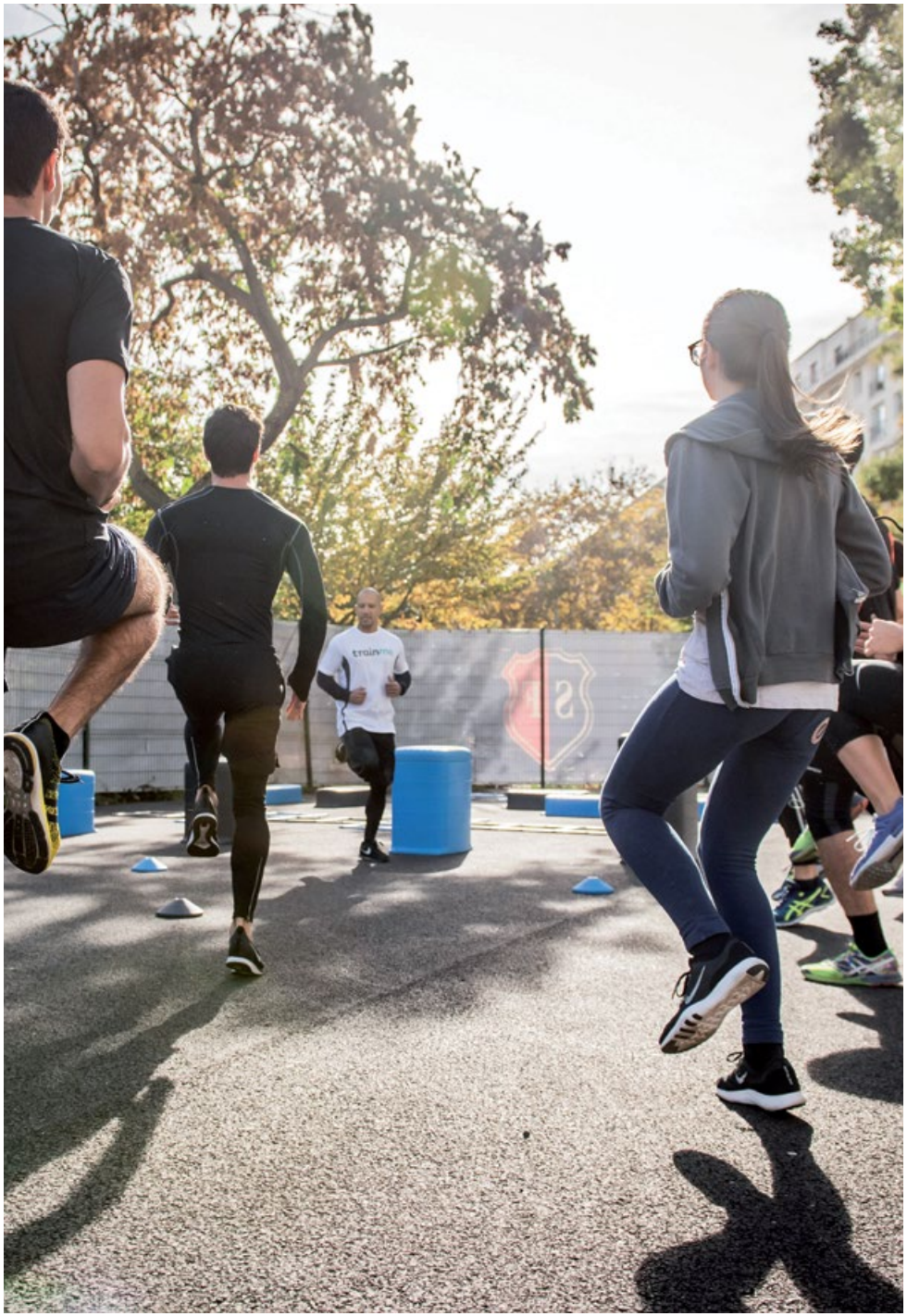
We zijn er voor alle inwoners: kinderen, jongeren, volwassenen, senioren, mensen met een beperking of GGZ achtergrond, statushouders, mensen die iets voor een ander willen betekenen of de handen uit de mouwen willen steken.

Onze sociaal werkers helpen u graag op weg bij (persoonlijke) vragen, problemen of ideeën voor uw buurt of wijk!

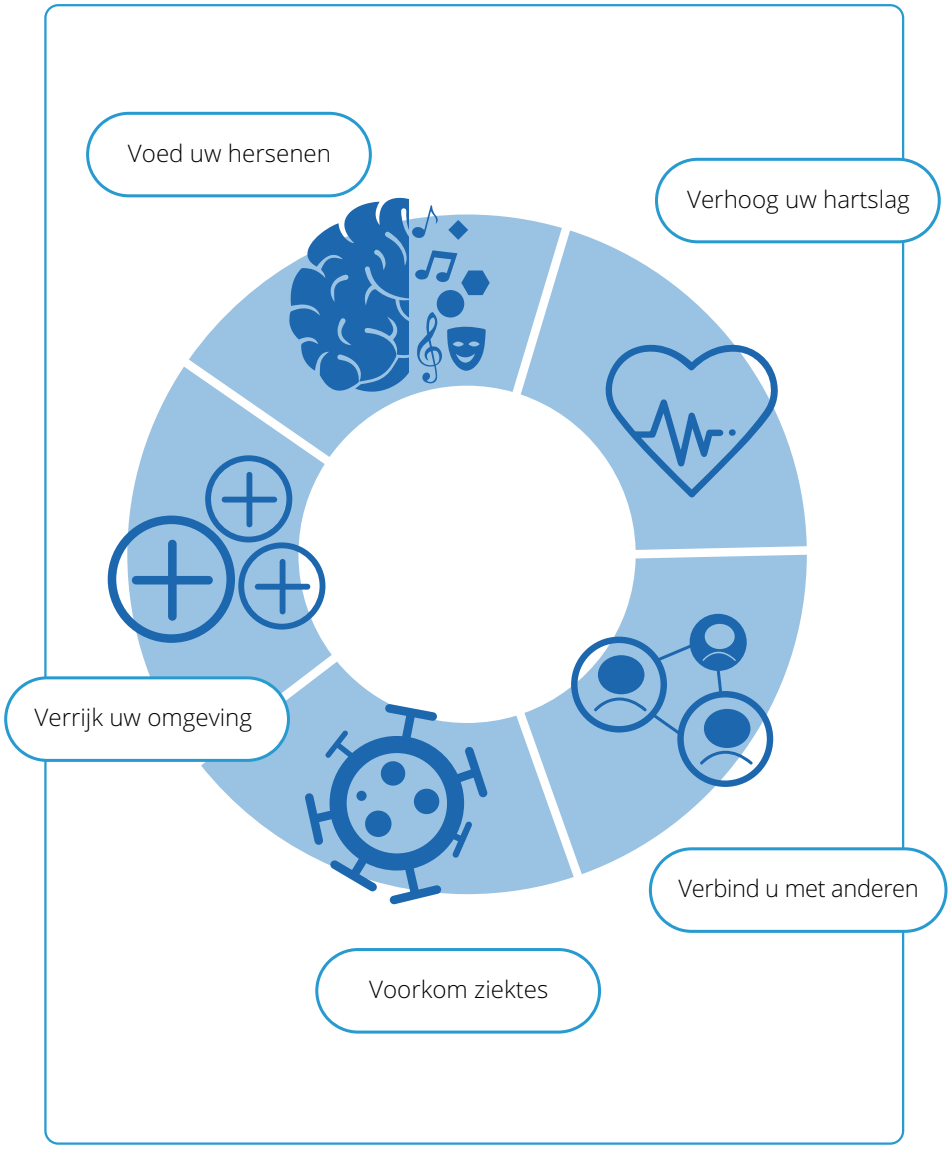
Wat doet Versa Welzijn?

- initiatieven van bewoners ondersteunen die iets willen doen voor hun buurt of hun naaste
- vrijwillige inzet stimuleren en ondersteunen
- helpen van mensen die een steuntje in de rug nodig hebben, zodat zij mee kunnen doen in de samenleving en zo lang mogelijk zelfstandig kunnen zijn
- peuters, kinderen en jongeren helpen hun talent te ontwikkelen en risico's vermijden
- accommodaties beheren waar inwoners en organisaties activiteiten kunnen organiseren

Overigen



Vitaliteitsschijf



Aangepast door het Athletic Skills Model.
Uit: Het 50+ brein van Margriet Sitskoorn, 2019

Colofon
De beweegbrochure 2022 - 2023 is een uitgave van Gooise Meren Beweegt
Gooise Meren Beweegt is onderdeel van Sportfondsen Gooise Meren.

Met dank aan alle activiteitenorganisatoren.

Samenstelling: Jeffrey Loa
Vormgeving: F-Dimension mediadesign

Gooise Meren Beweegt

SPORTFONDSEN

www.gooisemerenbeweegt.nl