

**ACTIEF VOOR**

Sportorganisaties

Maatschappelijke organisaties

Onderwijs

Overheden



**SPORTSERVICE  
NOORD-HOLLAND**  
'T GOOI

# BEWEEGAANBOD VOOR INWONERS VAN 60+

in Hilversum Noord en Oost



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

---

In dit overzicht vindt u beweegactiviteiten voor mannen en vrouwen van 60+ jaar die plaatsvinden in de Hilversum Noord en Oost. Mocht u vragen hebben of begeleid willen worden naar passend beweegaanbod dan kunt u contact opnemen met de buurtsportcoaches.

#### **BUURTSPOORTCOACH OOST**

Daisy van Cleef

T 06-27 41 48 45

E dba.van.cleef@hilverzorg.nl

#### **BUURTSPOORTCOACH NOORD**

Anoeshka de Waard

T 06-35 11 55 65

E a.de.waard@hilverzorg.nl

---

Beweegaanbod Oost	vanaf pagina 2
Beweegaanbod Noord	vanaf pagina 5

---

## **BEWEEGAANBOD HILVERSUM OOST**

---

### **CLASSIC BODY WORKOUT**

In de classic body workout worden oefeningen op klassieke muziek gedaan, die de torso soepeler maakt, het evenwicht en springtechniek verbetert, de kans op vallen vermindert en het traplopen makkelijk maakt. De groep bestaat uit 8 à 10 dames in de leeftijd van 60 tot 87 die onderling een leuk contact hebben. Er zijn nog vrije plaatsen en er is ook de mogelijkheid een tweede groep op te starten.

Nelleke Schenkan

wo 10.30-11.30 uur

Wijkcentrum Riebeeck, van Riebeeckweg 50  
Strippenkaart van € 25 voor 10 lessen

**Info** 06-31620401

---

### **GYMNASTIEK VOOR OUDEREN (MBVO)**

In de les wordt gewerkt aan spierversterking, coördinatie, reactie, balans en stabiliteit, bewust en efficiënter bewegen. De lessen zijn met muziek en er wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen. Er is een les met oefeningen staand en een les vanuit de stoel. De groep bestaat uit 10 à 12 deelnemers, door wie je hartelijk ontvangen wordt. Er zijn nog vrije plaatsen.

Versa Welzijn, Riet van Engelen

vr 10.15-11.15 uur en 11.15-12.15 uur

Minckelerstraat 71

€ 59 per jaar

**Info** cursusbureau@versawelzijn.nl

of 035-6299838

---

### **VOLKSDANSEN-INTERNATIONALE DANS**

#### **55+**

Samen dansen op muziek uit allerlei landen, de ene keer enerverend, de andere keer rustig. Je leert allerlei danspassen en zo werk je ook aan je conditie. Er zijn plaatsen beschikbaar.

Marian Truijens

ma 13.30-14.30 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelersstraat 71  
€ 133 per seizoen (sept. t/m mei)

**Info** 035-5258785

---

### **JAZZDANS**

Les met warming up, dans, oefeningen op een stoel, werken met elastiek en/of gewichten, partner oefeningen, oefeningen op een mat en tot slot ontspannen, rekken en op de juiste manier ademen, elementen uit de yoga. De groep bestaat nu uit 10 deelnemers van 60 tot 80 jaar. Er is plaats voor nog 4 deelnemers vanaf 13.20 uur, omdat bij aanvang van de les een dans wordt ingestudeerd. Vanaf september start weer een nieuwe groep.

Vera van Hilten  
di 13.00-14.15 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelersstraat 71  
€ 9 per les

**Info** 0318-457510 of vera.van.hilten@hetnet.nl

---

### **HYDROTHERAPIE OF THERAPEUTISCH ZWEMMEN**

In het verwarmde deel van zwembad de Lieberg in Hilversum traint u met een kleine groep. Bewegen in het water of fysiotherapie in het water staat onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut van FysioHolland Hilversum. Iedereen van de groep die meedoet aan hydrotherapie werkt hierbij aan zijn of haar persoonlijke doelen. Er zijn plaatsen beschikbaar.

FysioHolland Hilversum-Fysiotherapeut  
Bianca Verhagen

ma 14.15-15.15 uur en 20.00-21.00 uur, di  
09.00-10.00 uur, wo 08.15-09.15 uur, do  
13.30-14.30 uur, vr 14:00-15:00 uur

Zwembad de Lieberg, Jan van der Heijden-  
straat 170, 1221 EM

€ 7,60 per les

**Info** 035-6235300 of info@fysiohilversum.nl

---

### **50+ FITNESS**

Een groepsles waarbij fitness gecombineerd wordt met zaaltrainingen, waarin gezamenlijk wordt gewerkt aan de buik- en rugspieren. Je kunt je eigen trainingsprogramma volgen terwijl er een sportinstructeur in de buurt is voor aanwijzingen en/of aansturing. De les wordt ontspannen afgerond met stretch oefeningen voor de meest gebruikte spiergroepen.

Sjollema Sport & Fitness

wo vanaf 10.15 uur

Van Leeuwenhoekstraat 6, 1221 AH Hilversum  
10 strippenkaart € 75,- . Seniorenkorting: € 76  
per kwartaal

**Info** 035-685 9268 of info@sjollemasport.nl

---

### **PILATES**

Een bewegingsmethode die ontworpen is om het lichaam in evenwicht te brengen, spierkracht en flexibiliteit te verbeteren van de rompspieren, de wervelkolom soepeler te maken en het bekken stabiel. Er zijn nog plaatsen beschikbaar.

Stephanie Visser

di en do 19.00-20.00 uur

wo en vr 09.00-10.00 uur

Seinstraat 1

10 lessen € 75

**Info** 035-6421654 of info@pilateshilversum.nl

---

### **AQUASPORT**

Ritmische oefeningen in het water voor leden van Senver.

Senver

di 10.00-11.00 uur

Zwembad de Lieberg, Jan v. Heijdenstraat 170  
€ 4,50 per les en lidmaatschap Senver € 17,50  
per jaar

**Info** Martijn Caumon

---

---

### FIFTY FIT

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

Zwembad De Lieberg

di, wo en vr 11.00-11.45 uur

Jan van der Heijdenstraat 170

Per keer € 4,90 / 12 badenkaart € 49/ 25 badenkaart € 98

**Info** 035-6830954 of lieberg@optisport.nl

---

### AQUA POWER

Een mix van krachttraining, loop- en conditie-training in ondiep water op opzwevende muziek. Gemengd groepen van 15 tot 35 personen. Vrije instroom.

Zwembad De Lieberg

wo en vr 19.30-20.15 uur

Jan van der Heijdenstraat 170

Per keer € 7,90 / 12 badenkaart € 79 / 25 badenkaart € 158

**Info** 035-6830954 of lieberg@optisport.nl

---

### BIODANZA

Biodanza brengt je denken en voelen samen door samen te dansen op stimulerende en rustig makende muziek. De les is voor jong en oud, mannen en vrouwen.

Jeanette en Karin

ma 20.00-21.30 uur

Geuzenweg 84

€ 20 per les

**Info** 06-21667788 of welkom@biodanzalife.nl

---

### WANDELGROEP

Gezelligheid en genieten van de natuur is ons doel. We wandelen we een uurtje in de omgeving van wijkcentrum St. Joseph. Vrije instroom

Versa Welzijn

di 09.30-11.00 uur en za 10.00-11.00 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelersstraat 71

Gratis

**Info** 0611921828 of epals@versawelzijn.nl

---

### FYSIO GYM

Op een gezellige en vooral veilige manier werken aan conditie en spierkracht van het hele lichaam. De les bestaat uit een warming-up, trainen van spierkracht en conditie opbouw, afsluiting met ontspanning.

Majanka van den Barselaar -Hunting

ma 10.45-11.45 uur

Wijkcentrum St. Joseph, Minckelersstraat 71

€ 80 per half jaar

**Info** 06-55176526 of

majankazwangerfit@hotmail.com

---

### KOERSBAL

Een gezellige sport die het lichaam en de geest jong houdt. Het spel wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules. Het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben.

Versa welzijn

di 09.30-12.00 uur

Wijkcentrum, Minckelerstraat 71,1223 LD

€ 26,60 per half jaar

Versa welzijn cursusbureau@versawelzijn.nl

**Info** (035)6299838

---

### TAI CHI

Het doel van onze les is goed in het lichaam te voelen, met meer energie en ontspannen en ook met een open, alerte en scherpere geest om gevoeligheid te ontwikkelen en harmonie te creëren. Door regelmatige beoefening van Tai Chi worden de gewrichten soepeler en de spieren meer ontspannen.

Marcela Astete

ma 09.30-11.30 uur

Wijkcentrum St Joseph Minckelerstraat 71

€ 85 per 10 lessen

**Info** 06-29282985 of

Taichi.hilversum@hotmail.com

---

---

## YOGA

Yoga biedt rust in je hoofd en helpt de lichamelijke conditie verbeteren. Geschikt voor alle leeftijden, mannen en vrouwen.

Wilma Goossens

do 13.30-14.30 uur

Wijkcentrum St Joseph Minckelerstraat 71

€ 190 per seizoen

**Info** 035-6213615

of [Wilma.goossens@kpnmail.nl](mailto:Wilma.goossens@kpnmail.nl)

---

## GYMNASTIEK VOOR SENIOREN (MBVO)

In de les wordt gewerkt aan spierversterking, coördinatie, reactie, balans en stabiliteit, bewust en efficiënter bewegen. De lessen zijn met muziek en er wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen. Nog vrije plaatsen beschikbaar.

Versa Welzijn-Riet van Engelen

Vr 09.00-10.00 uur

Wijkcentrum De Riebeeck,

Van Riebeeckweg 50

€ 60 per half jaar

**Info** 035-6299838

of [cursusbureau@versawelzijn.nl](mailto:cursusbureau@versawelzijn.nl)

---

## BEWEGEN VOOR OUDEREN

Een groepstraining onder leiding van een fysiotherapeut waarbij u staand of zittend op een stoel alle spiergroepen traint, waarbij rekening wordt gehouden met uw niveau. Er zijn nog vrije plaatsen beschikbaar en er is ook interesse voor het opstarten van een nieuwe groep.

Goois Medisch Bewegingscentrum

di 14.00-15.00 uur en do 11.00-12.00 uur

Jan van der Heijdenstraat 40

Strippenkaart 12 weken geldig € 55

**Info** 035-2400166 of [info@gmbc.nl](mailto:info@gmbc.nl)

---

## LICHAAMSTRAINING OF QIGONG OP MOOIE MUZIEK

De les begint in een kring, daarna zelf dansen.

De pasjes zijn heel eenvoudig en iedereen

doet wat in hun macht ligt. Qigong lijkt op Thai Chi en maakt gebruik van rustige oefeningen en versterkt daarmee de balans. De groep bestaat uit volwassenen en senioren, tussen de 40 en 84 jaar. Op ma zijn er 3 plekken beschikbaar en op di 4 plekken. De vr zit vol.

Dans studio Andrea Meyer-Rogge

Ma 09.30-10.30 uur, di 09.45-10.45 uur en

vr 10.45-11.45 uur

Soestdijkerstraatweg 45

€ 34,25 per maand

**Info** [Andrea.dans@planet.nl](mailto:Andrea.dans@planet.nl) of 035-6850280

---

## BEWEEGAANBOD HILVERSUM NOORD

---

### FYSIO FITNESS 65+

Fysiofitness is geschikt voor mensen met een (tijdelijke) lagere belastbaarheid en ouderen. Het niveau en de intensiteit worden aangepast aan de persoon.

Fysiotherapie Lopes Dias

op afspraak

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 79

€ 10 intake, daarna € 7 per zitting

**Info** [info@fysiotherapielopesdias.nl](mailto:info@fysiotherapielopesdias.nl) of

035-6424444

---

### 55+ FITNESS VOOR VROUWEN

Mogelijkheid tot fitnessen met alleen vrouwen. De 55+ vrouwen komen vooral fitnessen in de ochtend. Het is een rustige sportschool met veel aandacht voor individuele begeleiding. Bij het starten is er een intake gevolgd door 3 privé lessen. Er is genoeg ruimte voor nieuwe deelnemers.

Goois Fit en Solarium

Ma, di, wo, vr 09.00-13.00 uur

en do 10.00-13.00 uur

Sportschool Goois Fit en Solarium, Jacob van Campenlaan 115

Jaar of maand abonnement van € 14,85 tot

€ 25,65

**Info** 035-6832244

---

---

### CURSUS LEREN FIETSEN

15 lessen, die bestaan uit 30 minuten theorie en 1,5 uur praktijk. Voor iedereen die nooit heeft leren fietsen of voor hen die wel geleerd hebben te fietsen maar het eng vinden dit op straat te doen.

Versa Welzijn

vr 09.30-11.30 uur. Start 11 maart 2016

Centrale locatie in Hilversum

€ 37,50 voor 15 lessen

**Info** Esther van Elteren, 06-46043550, eelteren@versawelzijn.nl

---

### JEU DE BOULES 50+

Een spel waarbij het de bedoeling is om metalen ballen zo dicht mogelijk bij een klein houten balletje te werpen. Het spel kan zowel individueel als in teamverband gespeeld worden, waarbij een team kan bestaan uit twee of drie spelers. De groep op ma is voller dan op de do avond. Waardoor er op de do meer speeltijd is voor de aanwezigen dan op ma.

Korfbalvereniging Hilversum

ma en do 19.00 -21.00 uur

Clubhuis, Sportpark Crailoo 4, Jeu de Boules baan is buiten

€ 30 per jaar

**Info** Voorzitter Mariska Zwart, 06-49040946, voorzitter@kvhilversum.nl

---

### KOERSBAL

Een gezellige sport die het lichaam en de geest jong houdt. Het spel wordt gespeeld met een speciale mat en lijkt enigszins op Jeu de Boules, het vereist alleen iets meer oefening omdat de ballen een afwijkende loop hebben. De groep bestaat uit mannen en vrouwen van 70+.

Versa Welzijn

do 10.00-12.00 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 27 per half jaar

**Info** 035-6299838 of

cursusbureau@versawelzijn.nl

---

---

### GYMNASTIEK VOOR OUDEREN (MBVO)

In de les wordt gewerkt aan spierversterking, coördinatie, reactie, balans en stabiliteit, bewust en efficiënter bewegen. De lessen zijn met muziek en er wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen.

Miranda Vernooij

di 11.00-12.00 uur en 13.15-14.15 uur en

14.30-15.30 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 64 per half jaar (20 lessen)

**Info** 06-45750509 of

mirandavernooij@hotmail.com

---

### GYMNASTIEK VOOR OUDEREN (MBVO)

In de les wordt gewerkt aan souplesse, bewegelijkheid, cognitieve fit gym en het bewegen op muziek. De groep bestaat uit actieve en mobiele 75+, voornamelijk dames.

Jeanette Stenvers

vr 10.30-11.15 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 55 per half jaar (20 lessen)

**Info** 035-6944894 of j.stenvers@ziggo.nl

---

### HATHA YOGA VOOR OUDEREN

U werkt door de yogaoefeningen aan uw evenwicht op een fijne en rustige manier. Sommige mensen komen om soepel te worden, anderen om zich beter te leren ontspannen of het ademen te verbeteren. De leeftijd varieert van 50 tot 92 jaar. Zowel het 2e als het 3e uur kan 1 persoon bij de groep.

Vera Sluijff

ma 10.30-11.30 uur en 11.45-12.45 uur en

13.00-14.00 uur

Jongeren centrum Lopes Dias,

Lopes Diaslaan 215

€ 29 per maand

**Info** 06-44890731 (bereikbaar op ma en di tussen 16.00-18.00 uur)

---

---

### ADU YOGA

U werkt door de yogaoefeningen aan uw ontspanning. De les is er voor jong en oud en er zijn een aantal deelnemers 60+ die de bewegingen op hun eigen niveau doen. De bereidheid is er om een tweede groep te starten op de do avond om 20.30 uur bij minimaal 8 deelnemers.

Ria Hurkmans

do 19.00-20.00 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 26 per maand

**Info** 06 431 42 890 of [info@yadyoga.nl](mailto:info@yadyoga.nl)

---

### KEEP FIT 50+

Een beweegactiviteit aangepast op ieders eigen niveau met korfbal elementen erin verwerkt. De groep bestaat uit dames, die ook wel eens een avondje film of eens per jaar een weekendje weg doen op eigen kosten.

Korfbalvereniging Hilversum

wo 19.30-20.30 uur

Clubhuis, Sportpark Crailoo 4, bij goed weer op het veld.

€ 5 per keer

**Info** Voorzitter Mariska Zwart, 06-49040946 of [voorzitter@kvhilversum.nl](mailto:voorzitter@kvhilversum.nl)

---

### RECREATIEF TRIMHOCKEY 55+

Mannen, die al zo'n 20 jaar aan de hockeyvereniging verbonden zijn en nog graag blijven hockeyen. Vrouwen en mannen zijn welkom, mits zij bekend en vaardig zijn met het hockey spel.

Hockey vereniging Spandersbosch

za 08.00-09.00 uur.

Sportpark Crailoo 8, op een kunstgras veld

€ 211 per seizoen

**Info** Wim van Es, 035-6948281 of

06-551701074

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

---

### SPORTGROEP 60+

Een beweegactiviteit met o.a. kennismaking met hockey, knots hockey, trimloop, conditie-training en powerwalking. Voor deze sportgroep is geen speciale uitrusting nodig, behalve sportschoenen. Nieuwe activiteit, die bij minimaal 10 deelnemers zal starten.

Hockey vereniging Spandersbosch

Do (starttijd is in overleg met de trainer)

Sportpark Crailoo 8, op een kunstgras veld

€ 5 per keer

**Info** Fred Pangemanan 06-53442324

---

### DUOFIETS

De DuoFiets is veilig en makkelijk in gebruik en rijder en bestuurder zitten naast elkaar. Voor verhuur is er een verplichte instructie zodat u veilig op pad kan. De DuoFiets maakt fietsen weer mogelijk voor mensen die om diverse redenen niet meer zelfstandig mogen of kunnen fietsen.

HilverZorg, Buurtsportcoach Anoeshka de Waard

Op afspraak

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

1 uur € 1,50 en 2 uur € 2,50 en dagdeel € 5 .

Fietsen met een professional van HilverZorg (incl. fiets) € 33 per 30 minuten

**Info** 06-35115565 of [a.de.waard@hilverzorg.nl](mailto:a.de.waard@hilverzorg.nl)

---

### ZITTEND FIT

Deze beweegactiviteit is vanuit de stoel en opgebouwd uit een warming up, ritmisch bewegingen, gym oefeningen op muziek, een spel en een cooling-down. De groep bestaat uit mannen en vrouwen van 70+ .

HilverZorg, Buurtsportcoach Anoeshka de Waard

wo 15.00-16.00 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 3,50 per keer

**Info** 06-35115565 of [a.de.waard@hilverzorg.nl](mailto:a.de.waard@hilverzorg.nl)

---

---

## VALPREVENTIE

### MET BEHULP VAN BEWEEGGAMES

Evenwichtsoefeningen worden gedaan m.b.v. de Wii en de braintrainer. En er is een digitale fiets beschikbaar waarop filmpjes van fietsroutes in de omgeving Gooi en Vecht-streek worden afgespeeld op het tempo waarop er op de hometrainer getrapt wordt. De groep bestaat uit mannen en vrouwen van 70+.

HilverZorg,

Buurt sportcoach Anoeska de Waard  
vr 10.00-11.30 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
€ 2,50 per keer

**Info** 06-35115565 of a.de.waard@hilverzorg.nl

---

## COUNTRY LINE DANSEN

Gezellig samen dansen, voor iedereen bestemd, jong of oud, u heeft geen danspartner nodig.

The Black Horse Line Dancers Hilversum-  
Ton van Bruchem  
di 19.30-22.30 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
€ 3,50 per keer

**Info** 06 42 23 34 90 of  
tvanbruchem@ziggo.nl

---

## COUNTRY LINE DANSEN

Gezellig samen dansen, voor iedereen bestemd, jong of oud, u heeft geen danspartner nodig.

Daan Geelen  
do 20.00-22.30 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213  
€ 15 per maand

**Info** 06-81920222 of Daan-theman@live.nl

---

---

## DANSAVOND

Vrij dansen voor liefhebbers van 80's, 90's, country en ballroom en stijldansen.

Christa Klaasenbos

De 1e za van de maand 19.30 -23.30 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 3,50 per keer, inclusief hapjes. Drinkjes zijn verkrijgbaar aan de bar en voor eigen rekening.

**Info** 06-50610918 of

cmklaasenbos@hotmail.com