



**BUURT  
SPORT  
COACH** 

**BEWEEGAANBOD**  
HILVERSUMSE MEENT  
**60** *plus* seizoen  
**2017/2018**

## AQUASOOS IN WARM WATER

Een inloopochtend waarin op gezette tijden korte bewegingslessen worden gegeven. U mag gebruik maken van whirlpool en stoombad.

### ZWEMBAD DE ZANDEE

Donderdag 09.00-12.00 uur ([www.dezandzee.nl](http://www.dezandzee.nl))

Zwembad de Zandzee

Bussum

INFO 035 693 35 54

---

## BADMINTON

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

Spel wordt in een zaal gespeeld.

### KEIZER OTTO 55+

#### J. VAN WERVEN

maandag 14.00 - 15.30 uur

dinsdag 9.45 - 11.15 uur

donderdag 9.45 - 11.15 uur

vrijdag 14.00 - 15.30 uur

Sporthal Hilversumse Meent

Hilversumse Meent

INFO 035 525 57 33

---

## BEWEGEN MET FYSIO HOLLAND

### HILVERSUM

Oefenen en trainen in kleine groepen onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut.

Geschikt voor iedereen die in beweging wil komen. Vooral als er sprake is van een (tijdelijke) lage belastbaarheid.

### FYSIO HOLLAND HILVERSUM

Dagelijks groepstraining, aanbod op aanvraag.

Praktijk Fysio Holland

De Meent 10b

Hilversumse Meent

INFO meent 6 of

035 693 51 26

---

## BEWUST BEWEGEN MET

### OEFENTHERAPIE MENSENDEICK

In de les wordt gewerkt aan het verbeteren van lichaamshouding, optimaliseren van dagelijkse bewegingen en het soepel houden van spieren.

### MOVEMENT THERAPY

Dinsdag 10.00-11.00 uur

Bremstraat 3

Bussum

INFO [stance@movementtherapy.nl](mailto:stance@movementtherapy.nl) of

035 691 48 83

---

## BUURTWANDELING

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

### STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT

#### BUURTSPORTCOACH ANOUCK DINGEMANS

Maandag en donderdag 09.30-10.15 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

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

06 213 639 18

---

## FITGYM

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

### STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT

#### BUURTSPORTCOACH ANOUCK DINGEMANS

Maandag en donderdag 10.30-11.15 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

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

06 213 639 18

---

## FELDENKRAIS

Feldenkrais is een manier om beweging aan te leren. De docent zoekt uit hoe iemand beweegt en of de manier van bewegen verband houdt met klachten en hoe dit verbeterd kan worden.

### IRENE GROENENDIJK-WANNER

Woensdag 11.00-12.00 uur en 20.00-21.00 uur

Vrijdag 20.00-21.00 uur

Krekelmeent 98

Hilversumse Meent

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

035 691 45 47

---

## FITNESS & GROEPSLESSEN

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

### SQUASH & WELLNESS

Dagelijks

Struikheideweg 16, Bussum

Bussum

INFO [www.squashenwellness.nl](http://www.squashenwellness.nl) of

035 693 50 72

---

## **FIT MET PIT**

*Verschillende dans-, coordinatie- en spierversterkende oefeningen.*

### **STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT**

#### **RIEK WILLEMS EN MARIANNE WIJNEKUS**

Donderdag 21.00-22.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** riek-willems@zonnet.nl

---

## **GOLFCLINIC**

*Basiscursus om onderleiding van een golfpro de beginselen van de golfsport onder de knie te krijgen.*

### **GOLFSCHOOL DIRK ARENDS**

**INFO** golfparkspandersbosch.nl of

info@dirkarendsgolf.nl

---

## **GYMNASTIEK**

*In de les wordt gewerkt aan spierversterking, coordinatie, reactie, balans en stabiliteit op muziek.*

### **WIL DEKKER**

Dinsdag 09.45-10.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** wilendans@gmail.com of

035 694 72 62

---

## **JAZZBALLET**

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

### **STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT**

#### **ANNEMIEKE TE NUIJL**

Donderdag 19.30-20.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** annemiektenuijl@hotmail.com

---

## **JEU DE BOULES**

*Een spel waarbij het de bedoeling is om een metalen bal zo dicht mogelijk bij een klein houten balletje te werpen.*

*Ballen zijn altijd op te halen voor een spel.*

### **SICHTING DE HILVERSUMSE MEENT**

Donderdag vanaf 14.00 uur

Jeu de Boules baan

bij Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** bsc@hilversumsemeent.nl of

035 691 24 37

---

## **KOERSBAL**

*Een gezellige activiteit die het lichaam en de geest jong houdt. Het spel wordt gespeeld op een speciale mat en lijkt enigszins op Jue de Boules.*

### **STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT**

#### **BUURTSPORTCOACH ANOUCK DINGEMANS**

Dinsdag en vrijdag 10.00-12.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

---

## **OEFENEN EN ZWEMMEN IN WARM WATER**

*In water van 32°C worden er oefeningen gedaan, gevolgt door een spel en daarna is er ruimte om vrij te zwemmen of te genieten in het bubbelbad. Na afloop gezamenlijk koffie drinken.*

### **BUURTSPORTCOACHES**

#### **I.S.M. ZWEMBAD DE ZANDZEE**

Donderdag 15.30-16.15 uur en 16.15-17.00 uur

Zwembad de Zandzee

Bussum

**INFO** bsc@hilversumsemeent.nl of

06 213 639 18

---

## **PILATES**

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

### **BUURTSPORTCOACH HILVERSUMSE MEENT**

Maandag 11.15-12.15 uur en

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** bsc@hilversumsemeent.nl of

06 213 639 18

---

## SENIORENFIT IN WARM WATER

Zwemmen en oefeningen doen in warm water, waardoor de conditie op peil blijft en de spieren soepel worden.

### ZWEMBAD DE ZANDZEE

Op diverse dagen en tijden.

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

Zwembad de Zandzee

Bussum

INFO 035 693 35 54

---

## TAI-CHI

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

### STICHTING HILVERSUMSE MEENT

#### FREDY MELGER

Woensdag 11.30-12.45 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

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

06 213 639 18

---

## TAFELTENNIS

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

### KEIZER OTTO 55+

#### J. VAN WERVEN

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

Sporthal Hilversumse Meent

Hilversumse Meent

INFO 035 525 57 33

---

## TEMPO AV

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

### TEMPO ATLETIEK VERENIGING

Bussum

INFO 035 691 02 68

---

## TENNIS

Balsport voor 2 tot 4 speler, waarbij een bal met een racket over een net geslagen moet worden.

### TENNIS VERENIGING DE MEENT

Maandag t/m vrijdag 19.00-22.00 uur en

zaterdag en zondag 09.00-10.30 uur

Meerweg 65

1405 BD Bussum

INFO 035 691 11 64

## VALPREVENTIE IN BALANS

Speciaal voor diegene die de angst om te vallen willen verminderen en steviger in hun schoenen willen staan.

### STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT

Geregeld cursusblok van 8x

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

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

---

## VOLLEYBAL OVERDAG

Plezier in bewegen en tegelijkertijd op een ongedwongen manier het volleybalspel eigen maken. Dit alles zonder de kwaliteit van de techniek en de tactiek uit het oog te verliezen.

### HEIN STEEGMANS

Woensdag 09.30-11.00 uur

Sporthal Hilversumse Meent

Hilversumse Meent

INFO 06 112 771 69

---

## VOLLEYBAL IN DE AVOND

Een spel waarbij 2 teams van 6 proberen door het slaan of tikken tegen de baldeze op het speelveld van de tegenstander binnen de lijnen op de grond probeert te krijgen.

### KIEZER OTTO 55+

Woensdag 20.30 - 22.00 uur

Sporthal Hilversumse Meent

Hilversumse Meent

INFO [secretariskatrivolley@gmail.com](mailto:secretariskatrivolley@gmail.com) of

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

---

## VOLKSDANS NEMOJ KATE

Op een rustige manier aanleren van de dansen uit alle windstreken.

### STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT

#### ASTRID WULLINK

Woensdag 10.00-11.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

INFO [awullink@simpc.nl](mailto:awullink@simpc.nl)

## **VOLKSDANS LAYLA**

*Volksdans combinaties uit de hele wereld op heerlijke muziek.*

**STICHTING DE HILVERSUMSE MEENT**

**MEVR. VAN DER SNOEK**

Maandag 09.45-11.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** Vandersnoek29@telfortglasvezel.nl

---

## **WALKING FOOTBALL RKKVSPPO**

Rustig voetballen voor de senior.

**INFO** 66plus@sdbussum.nl of

035 691 41 85

---

## **WANDELCURSUS**

*Tijdens de lessen is er aandacht voor wandelhouding, wandeltechniek, strechen, ademhalingstechniek en algehele ontspanning.*

**OEFENTHERAPEUT MENSENDIECK**

**BARBARA FABER**

barbara\_faber@hotmail.com

---

## **YOGA**

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

**VERA SLUIJP**

Dinsdag 19.30-20.30 uur en 21.00-22.00 uur

Donderdag 13.30-14.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam

Hilversumse Meent

**INFO** 06 448 907 31 of 035 691 24 37

---

**BUURT  
SPORT**   
COACH



HILVERSUMSE MEENT

Anouck Dingemans

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

