

TTV Hilversum
dinsdag 13.30-15.00 uur
OC Hilversum 't Spintje, Naarderstraat 98,
ophalen in Hilversum is mogelijk
WMO/WLZ indicatie begeleiding
of € 15 per keer
06-37 00 97 07

WINTER CHALLENGE

Wandelen in groepsverband vanaf verschillende locaties in Hilversum. Voor iedereen die wil werken aan een gezonde leefstijl en wil genieten van de mooie natuur. Ter ondersteuning ontvangt u regelmatig individuele adviezen. Eerstelijns Zorgverleners Hilversum - Diek Scholten
start eind september
meerdere locaties in Hilversum
Gratis
Zie: www.nationaleidiabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum2

HILVERSUMSE MEENT

AQUASOOS IN WARM WATER

Aquasoos is een les waarbij u in groepsverband traint op muziek. U kunt binnenlopen vanaf 09.00 uur. Op gezette tijden worden er korte lessen gegeven. U werkt met verschillende materialen. Buiten de korte lessen kunt u gebruik maken van het stoombad en de whirlpool.

Zwembad de Zandzee
donderdag 09.00-12.00 uur
Zwembad de Zandzee, Bussum
Zie website: www.dezandzee.nl
035-69 33 554 of info@dezandzee.nl

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+
maandag en vrijdag 14.00-15.30 uur, dinsdag
en donderdag 09.45-11.15 uur
Sporthal Hilversumse Meent
Zie website: www.keizerotto55plus.nl
Dhr. J. Van Weveren 035-525 57 33

BEWEGINGS-METHODIEK FELDENKRAIS

Brein in beweging; een wereld van verschil. De kracht van 'minder'. Kleine en langzame acties, zonder prestatiedwang. 'Wat doe ik eigenlijk?' Je lichaam handiger gebruiken, meer welzijn ervaren. Als mensen erdoor veranderen. Leerproces voor iedereen op eigen niveau. Groepslessen regulier, themacursussen en individuele lessen.
Irene Groenendijk - Wanner
maandagmiddag, maandag-, dinsdag- en woensdagavond, woensdagochtend
Krekelmeent 98, Hilversumse Meent
Zie website: www.feldenkraischrisis.nl
035-691 45 47 of irene@feldenkraischrisis.nl

BUURTWANDELING

Groepswandeling in en rondom de Meent in een rustig of vlot tempo. Na afloop gezamenlijk koffiedrinken in het wijkcentrum.
St. de Hilversumse Meent
maandag en donderdag 09.30-10.15 uur
Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent
Zie website: www.hilversumsemeent.nl
Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl
of 06-21 36 39 18

FITGYM

Een bewegingsvorm op en rondom een stoel, die ondersteunt bij het soepel houden bij het dagelijkse bewegen. Met koffie/thee na afloop.
St. de Hilversumse Meent
maandag 10.30-11.15 uur o.l.v. instructeur,
dinsdag 9.30-10.15 uur o.l.v. instructeur en
donderdag 12.45-13.30 uur o.l.v. instructeur
Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl
Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl
of 06-21 36 39 18

FITMETPIT

Verschillende dans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen.

St. de Hilversumse Meent - Riek Willemsen en Ingrid van Oorschot
donderdag 21.00-22.00 uur
Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent
Zie website: www.hilversumsemeent.nl
riek.willemsen9@gmail.com

FITNESS EN GROEPSLESSEN

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

Squash & Wellness
dagelijks

Struikheideweg 16 Bussum

Zie website: www.squashenwellness.nl
035-693 50 72 of www.squashenwellness.nl

GEZOND & ACTIEF PROGRAMMA VAN FYSIOHOLLAND

Bij FysioHolland is het mogelijk om onder begeleiding van een fysiotherapeut in kleine groepen te komen sporten. Vraag gerust naar meer informatie over ons Gezond & Actief programma.

FysioHolland De Meent, Hilversumse Meent
dagelijks groepstraining, aanbod op aanvraag.

De Meent 6, Hilversumse Meent

Zie website: www.fysioholland.nl

035-693 51 26

GOLFCURSUS

Basiscursus om onder leiding van een golfprofessional de beginselen van de golfsport onder de knie te krijgen.

Golfschool Spandersbosch

Sportpark Crailoo 26

Zie website: www.gooisegolfclub.nl
info@dirkarendsgolf.nl

GYMNASTIEK

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

Wil Dekker

dinsdag 09.45-10.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent
035-694 72 62 of wilendans@gmail.com

GYMNASTIEK VOOR HEREN

Een groepsles met aandacht voor kracht, lenigheid, coördinatie, een spelelement en looppatronen. Allemaal gericht op het fit en vitaal blijven functioneren.

St. de Hilversumse Meent-o.l.v. Dirk Jan

woensdag 10.00-11.00 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl
of 06-21 36 39 18

HARDLOPEN

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

Tempo Atletiek Vereniging

zie website: www.avtempo.nl

Sportpark Zuid, Voormeulenweg 24c, 1402 TL
Bussum

Zie website: www.avtempo.nl

info@avtempo.nl

JAZZBALLET

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

St. de Hilversumse Meent

donderdag 19.30-20.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent

Mevr. A. Ten Nuijl:

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 in het wijkcentrum voor een spel.

St. de Hilversumse Meent

donderdag vanaf 14.00 uur en op alle andere dagen vrij spelen. GRATIS

Jeu de Boules baan tussen Sporthal en Winkelcentrum bij Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl of 06-21 36 39 18

KOERSBAL

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

St. de Hilversumse Meent-Anouck Dingemans dinsdag en vrijdag 10.00-12.30 uur

Wijkcentrum de Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

Dhr F. Barneveld: Filip@barneveld.nu

PILATES

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

St. de Hilversumse Meent

maandag 12.00-13.00 uur

Wijkcentrum de Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl of 06-21 36 39 18

SENIORENFIT IN WARM WATER

Seniorenfit is een les waarbij u met leeftijdgenoten kan werken aan uw lichamelijke welzijn. Tijdens deze les doet u gerichte oefeningen voor uw spieren en gewrichten in het therapiebad, deze is verwarmd tot 32 graden. Na de les kunt u lekker even na bubbelen in de bubbelbanken.

Zwembad de Zandzee

diverse dagen en tijden

Zwembad de Zandzee, Bussum

Zie website: www.dezandzee.nl

035-693 35 54

TAFELTENNIS

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

Keizer Otto 55+

woensdag 14.00-16.00 uur

Sporthal De Meent, Hilversumse Meent

Zie website: www.keizerotto55plus.nl

Dhr. J van Werven 035-525 57 33

TAI-CHI

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

St. de Hilversumse Meent-Docent Fredy

woensdag 11.30-12.45 uur

Wijkcentrum de Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

Mevr. S. Klijn: saskiaklijn55@gmail.com

TENNIS

Balsport voor 2 of 4 spelers, waarbij een tennisbal met een tennisracket over een net geslagen moet worden.

Tennisvereniging LTC De Meent

zie website: www.ltcdemeent.nl

Meerweg 65, Hilversumse Meent

Zie website: www.ltcdemeent.nl

www.ltcdemeent.nl

VALPREVENTIE IN BALANS

Speciaal voor diegene die de angst om te vallen willen verminderen en steviger in hun schoenen willen blijven staan. Informatieve en actieve cursus op basis van In Balans-training

St. de Hilversumse Meent

donderdag 13.30-14.30 uur,

7 weken vanaf 1 oktober

Wijkcentrum de Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl
Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl
of 06-21 36 39 18

VOLKSDANS LAYLA

Volksdans combinaties uit de hele wereld op heerlijke muziek.

St. de Hilversumse Meent-Mevr. Van der Snoek
maandag 09.45-11.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

Vandersnoek29@telfortglasvezel.nl

VOLKSDANS NEMOJ KATE

Onder leiding van een ervaren docente worden in een rustig tempo internationale dansen aangeleerd.

St. de Hilversumse Meent-Astrid Wullink

woensdag 10.00-11.30 uur

Wijkcentrum De Kruisdam, Hilversumse Meent

Zie website: www.hilversumsemeent.nl

awullink@simpc.nl

VOLLEYBAL IN DE AVOND

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. Staat open voor alle leeftijden.

Keizer Otto Trivolley

woensdag 20.30-22.00 uur

Sporthal Hilversumse Meent

Zie website: www.ko-trivolley.nl

secretariskotrivolley@gmail.com

of www.ko-trivolley.nl

VOLLEYBAL OVERDAG

Heerlijk, niet 's avond maar overdag kunnen volleyballen. Onder leiding van een trainer wordt om 09.30 uur gestart met ontspannen en creatief werken aan conditie, techniek en tactiek. Daarna voldoende tijd over om met elkaar wedstrijden te spelen. Staat open voor alle leeftijden, boven maar ook onder de 60.

Volleybal overdag

woensdag 09.30-11.00 uur. Periode: 2 september 2020 t/m 30 juni 2021

Sporthal Hilversumse Meent,

Hilversumse Meent

Voor kennismaking 2 weken gratis deelnemen.

Bij verder deelname € 115

Dhr. Hein Steegmans 06-11 27 71 69

WINTER CHALLENGE

Wandelen in groepsverband vanaf verschillende locaties in Hilversum. Voor iedereen die wil werken aan een gezonde leefstijl en wil genieten van de mooie natuur. Ter ondersteuning ontvangt u regelmatig individuele adviezen.

Eerstelijns Zorgverleners Hilversum - Diek Scholten

start eind september

meerdere locaties in Hilversum

Gratis

Zie: www.nationalediabeteschallenge.nl/wandelchallengehilversum2

YOGA

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

Mevr. V. Sluij

donderdag 13.30-14.30 uur

Wijkcentrum de Kruisdam, Hilversumse Meent

mevr. V. Sluij 06-44 89 07 31

of 035-691 24 37

ZWEMMEN MET ZORG

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

Buurtsportcoaches ism Zwembad de Zandzee

donderdag 15.30-16.15 uur en 16.15-17.00 uur

Zwembad de Zandzee, Bussum

€ 5,

Anouck Dingemans bsc@hilversumsemeent.nl

NOORDOOST

BILJARTCLUB NOORD

Biljartclub Hilversum Noord

Herman Schaapherder

maandag 19.00-23.00 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213
€ 5,50

035-685 83 65 of

greetschaapherder@hotmail.com

BILJARTEN INLOOP

Elke dag is er de mogelijkheid voor biljarten, bij de bar kunt u zich aanmelden en de benodigdheden halen. Zoekt u een biljart-partner? Dit kunt u melden bij de informatiebalie van Lopes Dias, dan zal er bemiddeld worden voor (een) medespeler(s).

Informatiebalie wijkcentrum Lopes Dias
elke werkdag tussen 09.00-17.00 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213
€ 0,50 per half uur per persoon

035-642 24 70

FIETSCLUB

Zin om de mooie plekjes van Hilversum te ontdekken op de fiets? Kom gezellig een keertje mee fietsen.

Buurtsportcoach Miranda Vernooij
woensdag 10.00-12.15 uur (1 keer in de 2 weken), ongeveer 1,5 uur fietsen en tussendoor drinken we een bakje koffie of thee.

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213
Gratis, koffie of thee voor eigen rekening

06-45 75 05 09 of

mirandavernooij75@gmail.com

GALM BEWEEGGROEP

In deze les komen verschillende vormen van sport, bewegen en spel aan bod. Er wordt gewerkt aan coördinatie, stabiliteit, lenigheid,

kracht en uithoudingsvermogen. Plezier in het bewegen staat voorop. De intensiteit wordt aangepast aan de mogelijkheden van de Groep. Kom gezellig een proefles meedoen.

Gymnastiek Turn Vereniging Hilversum

woensdag 14.30-15.30 uur

Gymzaal van de J.H. Donnerschool, Lopes
Diaslaan 2

€ 36 per 2 maanden

06-23 70 77 48 of

olinduud@ziggo.nl (Olinda Woning)

HATHA YOGA

Hatha Yoga is voor iedereen. Elke les is weer anders en wordt stap voor stap uitgelegd.

Tijdens de lessen komen staande, zittende en liggende oefeningen aan bod. Elke les is er aandacht voor de ademhaling en ontspanning.

Ria Hurkmans

donderdag 19.00-20.15 uur en 20.30-21.45 uur

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 29 per maand

06-43 14 28 90 of

info@yaduyoga.nl www.yaduyoga.nl

HATHA YOGA

Hatha yoga is een vreugdevol proces, het geeft harmonie en forceren wordt vermeden. Door het rustige tempo kan Hatha yoga door jong en oud worden beoefend.

YOGAINHILVERSUM- docent Gerold Guthman
vrijdag 15.00-16.00

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

€ 210 voor 30 lessen. Dit bedrag kan in 2 keer betaald worden.

035-624 14 47 of 035-624 02 25, op

werkdagen tussen 19.00 en 20.00 uur.

Website: yogainhilversum.nl

JEU DE BOULES

Heerlijk buiten zijn om Jeu de Boules te spelen. Zowel voor mannen als vrouwen. Kom gezellig mee doen!