

BEWEEG WIJZER

HOEKSCHÉ WAARD





Scan deze qr code met
de camera van uw
telefoon om de online
versie te bekijken

Voorwoord



Bewegen is goed voor iedereen!

Welke leeftijd u ook heeft, sport en bewegen heeft een positief effect op zowel lichaam als geest. Het houdt u gezond en zorgt voor het maken en houden van sociale contacten. De Hoeksche Waard heeft gelukkig veel te bieden op het gebied van sport en bewegen!

Misschien bent u wel nieuwsgierig naar de mogelijkheden, maar weet u niet zo goed wat er bij u past?

De **BeweegWijzer** voor aangepast sporten helpt u hierbij verder. Het geeft een mooi overzicht van het sportaanbod in de Hoeksche Waard waarbij er voor u (persoonlijke) begeleiding op maat is, veelal afgestemd op uw (on)mogelijkheden.

Nieuwsgierig?

Kijk dan ook eens op de website van de gemeente onder het kopje 'Zorg, welzijn en cultuur'.



Heeft u vragen?

Neem dan contact op met **Hoeksche Waard Actief**

- 0186 685802
- info@hoekschewaardactief.nl

Zij helpen u graag verder!

Paul Boogaard

Wethouder Sport

Inhoudsopgave



Hoeksche Waard	5
Goudswaard Piershil	6 - 8
Heinenoord	9
Klaaswaal	10 - 12
Mijnsheerenland Westmaas	13 - 15
Nieuw-Beijerland	16 - 17
Numansdorp	18 - 25
Oud-Beijerland	26 - 48
Puttershoek Maasdam	49 - 57
Mookhoek 's-Gravendeel	58 - 66
Zuid-Beijerland	67 - 69
Strijen	70 - 72
Slotwoord	73
Contactgegevens	73
Colofon	74

BEWEEG WIJZER HOEKSCHE WAARD



Samen Bewegen - Valpreventie HW

Voldoende bewegen is voor iedereen belangrijk, zeker ook op oudere leeftijd. Bewegen is goed voor de fysieke, sociale en emotionele gezondheid. U krijgt een betere conditie en voelt uzelf lichamelijk en geestelijk fitter.

Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven en verkleint het de kans op vallen. Samen Bewegen omvat verschillende valpreventieve cursussen en is gericht op senioren die bang zijn om te vallen, in het verleden al eens gevallen zijn en/of hun balans, coördinatie en spierkracht willen verbeteren.

Valrisico

Vallen vormt voor veel ouderen namelijk een belangrijk gezondheidsprobleem en kan er onder andere voor zorgen dat ze niet langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Naarmate u ouder wordt vermindert uw stabiliteit en uw spierkracht neemt af. De kans op vallen wordt hierdoor groter en valangst neemt toe. Het is dus van grote meerwaarde om balans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen te blijven trainen. Het programma Samen Bewegen helpt u daarbij! Maandelijks starten er verschillende nieuwe trainingen op diverse locaties in de Hoeksche Waard. Bent u benieuwd naar uw valrisico? Neem dan contact op via onderstaande contactgegevens en kijk welke stappen u kunt nemen om zo lang als mogelijk fit te blijven!

Hoeksche Waard Actief

Boonsweg 41b
3274 LH Heinenoord

0186 - 68 58 02
samenbewegen@hoekschewaardactief.nl

Website:
www.hoekschewaardactief.nl/samenbewegen



Goudswaard | Piershil



Bodyfit

Bodyfit is geschikt voor alle niveaus en is een geweldige manier om je conditie te verbeteren, spieren op te bouwen en vet te verbranden. Na een warming up wordt er eerst een stukje conditietraining gedaan en vervolgens komen alle spieren aan de beurt met spierversterkende oefeningen. De les wordt afgesloten met rek- en stretchoefeningen. Een ideale les om te volgen om fit te worden en te blijven.

De lessen zijn te volgen op vrijdagochtend in Gymzaal De Vaert in Goudswaard.

Sportvereniging Turnlust

Gymzaal De Vaert
Van Almondestraat 78
3267 AV Goudswaard

06 - 44 33 45 15
turnlust@upcmail.nl



Turnlustgoudswaard



Goudswaard | Piershil



Stoelgym

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn inspirerend en gezellig en worden in Piershil op woensdagochtend van 09.45-10.30uur gegeven in Woonzorgcentrum Heemzicht.

Woonzorgcentrum Heemzicht

Voorstraat 26
3265 BV Piershil

06 - 24 74 35 53
fysiopraktijk-nbl@hetnet.nl

Contactpersoon:
Warry Steinginga



Goudswaard | Piershil



Milon Training | Biocircuit

Iedereen kan fit worden met de Milon cirkel.

De Milon cirkel is uw complete work-out in slechts 35 minuten.

Werk, gezin, sociale verplichtingen we hebben het allemaal erg druk. Ondanks dat we weten dat bewegen een must is, komt het er helaas niet van. Dan is het goed om te weten dat u op de Milon cirkel een complete training doet voor het hele lichaam in slechts 35 minuten. In een afwisselende work-out op volautomatische toestellen traint u de spieren én conditie op een veilige en zeer effectieve manier. U traint wanneer u wilt en bent in slechts 35 minuten klaar. Twee trainingen per week zijn voldoende om fit te blijven.

De voordelen:

- In de Milon cirkel worden de zes grote spiergroepen getraind en afgewisseld met cardiotraining;
- Op de spierversterkende oefeningen wordt steeds 1 minuut getraind;
- Op de cardio-oefeningen wordt er 4 minuten getraind met een wisseltijd van 30 seconden.
- De training is zeer afwisselend en compleet.

Fit In Piershil

Voorstraat 1
3265 BT Piershil

06 -22 37 38 41
info@fitinpiershil.nl

Website:
www.fitinpiershil.nl



Heinenoord



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op maandagochtend in De Tienvoet.

Sportvereniging Turnlust

Sporthal De Tienvoet
Tienvoet 2
4374 BN Heinenoord

06 - 44 33 45 15
turnlust@upcmail.nl



Turnlustgoudswaard



Klaaswaal

Zitgym

Lekker bewegen in een groep. Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen.

U zit op een stoel en wordt deskundig begeleid door een docente met veel ervaring.

De lessen zijn op maandagochtend van 09.30 - 10.15 uur in Sporthal De Bongerd.



Sporthal De Bongerd

Klaverbladstraat 3
3286 VR Klaaswaal

06 - 82 84 84 67
linda.vanderwal@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Linda van der Wal



Klaaswaal



Wandelgroep Klaaswaal

Elke vrijdagochtend om 9.00 uur start de gezellige wandelgroep onder begeleiding van trainer Aad. De trainingen vinden plaats op het terrein van SSS Klaaswaal.

Er wordt aandacht besteed aan een verantwoorde warming-up, opbouw in de training en de cooling-down. De trainingen worden aangepast naar niveau, waardoor iedereen welkom is. Vanwege de gelijke ondergrond is het zelfs mogelijk voor slechtzienden of blinden om deel te nemen aan deze groep.

Wandelgroep Klaaswaal

Jaap Kosterstraat 1a
3286 VT Klaaswaal

06 - 402 218 89
aad.vink@live.nl

Contactpersoon:
Aad Vink



Klaaswaal



PlusFit

PlusFit is een fitness- en oefengroep voor 65-plussers waarbij met name conditie, kracht en balans getraind wordt. Tijdens de lessen wordt er gebruik gemaakt van verschillende fitnessapparaten. Alle oefeningen worden aangepast op eigen niveau.

De lessen vinden plaats op de maandagen van 11.30 tot 12.30 uur en op de donderdagen van 14.45 tot 15.45 uur.

FysioFit

FysioFit is een groepsles Medisch Fitness waarbij verschillende kracht-, conditie en stabiliteitsoefeningen worden gedaan in de vorm van een circuittraining. Tijdens de lessen wordt er gebruik gemaakt van verschillende fitnessapparaten en materialen.

De lessen vinden plaats op de donderdagen van 13.30 tot 14.30 uur en van 19.30 tot 20.30 uur.

Paramedisch Centrum Hoeksche Waard

Industrieweg 7B
3286 BW Klaaswaal

0186 57 14 47
info@pmc-hoekschewaard.nl

Website:
www.pmc-hoekschewaard.nl



Mijnsheerenland | Westmaas



Stoelgym

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn inspirerend en gezellig en worden in Mijnsheerenland gegeven op maandagochtend van 10.15 - 11.00uur in De Pastorijsje.

De Pastorijsje

van der Waalstraat 20
3271 BW Mijnsheerenland

06 - 14 60 84 22
elisestehouwer@hotmail.com

Contactpersoon:
Elise Stehouwer



Mijnsheerenland | Westmaas



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op maandagmiddag van 14.30 - 15.30 uur in Gymzaal Koetsveld.

Gymzaal Koetsveld

Van Koetsveldlaan 19
3273 AL Westmaas

joke.c.vink@gmail.com

Contactpersoon:
Joke Vink



Mijnsheerenland | Westmaas



Begeleid fitness

FysioFit Westmaas kent al sinds de oprichting in 2004 osteopathie en begeleid fitness voor volwassenen.

De fitnesstrainingen worden gekenmerkt door een 0-meting bij de start en met vervolgmetingen. Deze fitnessactiviteiten worden begeleid door een vaste trainer. Er zijn vaste groepen in dag en tijd.

FysioFit Westmaas wordt ook bezocht door mensen na operaties (bijv. heup, knie, schouder en hernia). Bovendien is er begeleiding voor mensen met obesitas, Parkinson en post-chemopatiënten.

FysioFit Westmaas

Rootweide 1A
3273 AX Westmaas

0186 - 57 64 93
info@fysiofit-westmaas.nl

Website:
www.fysiofit-westmaas.nl



Nieuw-Beijerland



Trimmen en Beweeg-Je-Fit

Gymnastiek Vereniging Nieuw-Beijerland is een vereniging voor jong en oud. De enthousiaste leden komen uit Nieuw-Beijerland, Piershil en Oud-Beijerland.

De lessen worden gehouden in Dorpshuis De Swaensvoet. Naast gymnastiek en turnlessen wordt er ook trimmen aangeboden aan een gemengde groep en beweeg-je-fit aan vrouwen.

Trimmen: Maandagavond 20.15 - 21.15 uur

Beweeg-Je-Fit: Dinsdagochtend 9.00 - 10.00 uur

Gymnastiek Vereniging Nieuw-Beijerland

Dorpshuis De Swaensvoet
Marktveld 9
3264 AL Nieuw-Beijerland

0186 - 68 36 84
gvnb1970@gmail.com

Contactpersoon:
Jeannette Schutte

Website:
www.gvnb.nl



Nieuw-Beijerland



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op dinsdagochtend van 09.30 - 10.30 uur in de Swaensvoet.

De Swaensvoet

Marktveld 9
3264 AL Nieuw-Beijerland

06 - 24 74 35 53
fysiopraktijk-nbl@hetnet.nl

Contactpersoon:
Warry Steinginga



Numansdorp



Seniorentraining

Lekker bewegen en je fit voelen is van groot belang bij het ouder worden!
Samen met onze ervaren fysiotherapeuten werk je aan je conditie, balans en kracht- en uithoudingsvermogen in een kleine groep.

De trainingen zijn gevarieerd, we doen bijvoorbeeld intervaltraining, balansoefeningen en circuits. Ook train je met verschillende fitness apparaten. Samen sporten op een verantwoorde, leuke en gezonde manier. En... vooral gezellig om met elkaar te sporten.

Elke maandag- en donderdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur op onze locatie in Sportcentrum Numansdorp.

Fysiotherapie Jeroen Verschut

Edisonstraat 4
3281 NC Numansdorp

0186 - 65 40 36
info@jeroenverschut.nl

Website:
www.jeroenverschut.nl



Numansdorp



Samen Gezond Numansdorp Rond - Wandelgroep Alerimus

In augustus 2024 is de Buitensluisse wandelgroep van Alerimus "Samen gezond Numansdorp Rond" van start gegaan. In de zomertijd gaan mantelzorgers, vrijwilligers en medewerkers elke dinsdagavond met de bewoners en cliënten van de Buitensluis een uurtje wandelen in en rond Numansdorp. Belangstellenden uit de wijk zijn uiteraard ook van harte welkom om aan te sluiten. Om 18.15 uur wordt er verzameld bij de receptie van de Buitensluis aan de Bernhardstraat 25.

De wandeling die ongeveer een uurtje duurt wordt afgesloten met een lekker drankje in de Ridderzaal. Er wordt via een vooraf bepaalde route gelopen, waarbij natuurlijk rekening gehouden wordt met de veiligheid en begaanbaarheid voor de rolstoelen. Deze route is elke week verschillend.

Met het oog op gezondheid en welzijn en de sociale verbinding met de bewoners van het dorp willen wij zoveel mogelijk mensen uitnodigen deel te nemen aan deze wandelgroep.

Buitensluisse Wandelgroep Alerimus

Bernhardstraat 25
3281 BC Numansdorp

sschell@alerimus.nl

Contactpersoon:
Simone Schell



Numansdorp



Volksdansen

Volksdansgroep Nuvodah viert in 2025, dat er al 45 jaar op woensdagavond gevolksdanst wordt in Numansdorp. In 1980 begonnen in de Torenstee, vanaf 2004 in Lokaal 8 en vanaf september 2022 in het Numansdorpshuis.

Iedereen is welkom om mee te komen doen. Ervaar de gezelligheid en ontdek muziek en dans uit de hele wereld. We dansen iedere woensdagavond vanaf 19.00uur. Dans je fit!

Volksdansgroep Nuvodah

Buttervliet 1
3281 LK Numansdorp

0186 - 65 22 82

Contactpersoon:
Arina van Vliet



Numansdorp



Revalidatiegym

De Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard (GSH) is een sportvereniging die opgericht is op 23 september 1978. GSH zet in op Vitaliteit, revalidatie en participatie handicaps. De vereniging is gericht op ouderen in het algemeen, mensen met hartproblemen of mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.

Bij GSH wordt aangepast zwemmen en revalidatiegym aangeboden. In de revalidatiegym wordt onder begeleiding van een professionele instructeur gewerkt aan conditie, kracht en balans, waarbij deelnemers op eigen niveau deel kunnen nemen. De trainingen zijn ook nog eens erg gezellig.

Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard

Buttervliet 3
3281 LK Numansdorp

secretariaatgsh@kpnmail.nl

Website:
www.gshw.nl



GSH Vitaliteit
Revalidatie
Participatie Handicaps

Numansdorp



Wandelgroepen

In Numansdorp is vanuit Hoeksche Waard Actief en de Zorggroep een (diabetes)wandelgroep opgezet, die onder leiding van professionals 20 weken eenmaal per week heeft gewandeld. Het wandelen is zo goed bevallen dat er inmiddels twee wandelgroepen uit zijn ontstaan.

Eén groep die overdag wandelt en een groep die 's-avonds wandelt. De coördinatie van de wandelingen is overgenomen door een vrijwilliger, Wilna de Jong. De wandelaars zijn afkomstig uit diverse dorpen in de omgeving en kunnen iedere week vrijblijvend meewandelen. Het startpunt van de wandelingen is wisselend, dit wordt met elkaar afgestemd in de groepswhatsapp.

Heb je (pre)diabetes en wil je meer in beweging komen of wil je gewoon graag in groepsverband gaan wandelen zonder specifieke aandoeningen? Iedereen is welkom! Neem contact op met Wilna de Jong om eens vrijblijvend met een wandeling mee te gaan.

Wandelgroep Diabetes

Wisselende locaties

06 - 14 86 09 09

(voorkeur via WhatsApp)

wilnadejong@gmail.com

Contactpersoon:

Wilna de Jong



Numansdorp



Oefentherapie Cesar

Een oefentherapeut Cesar is de expert in houding en beweging. Wij maken u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot de klachten. Door bewust te worden van onjuiste houding- en bewegingsgewoonten, deze leert te veranderen en te doorbreken, heeft u invloed op de belasting tijdens uw dagelijkse activiteiten en daarmee op uw klachten.

We bieden deze begeleiding aan bij verschillende beweegproblemen t.g.v. pijn in bijv. rug, nek en andere gewrichten; bij artrose, MS, Parkinson, reuma en bij ouderen, waarbij valpreventie een onderdeel is.

Oefentherapie Cesar... dat is **actief zelf** werken aan herstel, echt even **anders!**

Praktijk Oefentherapie Cesar

Burg. de Zeeuwstraat 22-D
3281 AJ Numansdorp

0186 - 62 02 04
praktijk@cesarhoeksewaard.nl

Website:
www.cesarhoeksewaard.nl



Numansdorp



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op donderdagochtend van 10.30 - 11.30 uur in Sporthal Cromstrijen.

Bureau Ruggengraat Danst

Buttervliet 3
3281 LK Numansdorp

06 - 15 27 17 54
martjedanst@gmail.com

Contactpersoon:
Martje Buning

Website:
www.bureau-ruggengraatdanst.nl



Numansdorp



Stoelgym

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn inspirerend en gezellig en worden in Numansdorp gegeven op dinsdagochtend van 10.00-11.00uur in de Buitensluis.

Alerimus De Buitensluis

Bernhardstraat 25
3281 BC Numansdorp

06 - 42 17 74 59

Contactpersoon:
Annet Rieken



Oud-Beijerland



Gezond Natuurwandelen

Zin in een uurtje wandelen per week?

Bewegen is prima, wandelen in de buitenlucht is nog beter. Komt u er niet toe om regelmatig een uurtje te wandelen? U bent niet de enige, vandaar dat Welzijn Hoeksche Waard in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen een aanbod van vaste wekelijkse (en maandelijkse) wandelingen organiseert.

Iedere week (en maand) staan op een vaste dag, tijdstip en locatie vrijwilligers klaar om een uurtje met u te wandelen. Zij hebben daarvoor een passende route uitgestippeld. Er wordt in een rustig tempo gelopen en onderweg is er tijd voor een leuk natuurweetje. Samen wandelen is vooral erg gezellig en na afloop is er bovendien gelegenheid voor het gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

We wandelen in Oud-Beijerland iedere eerste zondag van de maand om 15:00uur met als startpunt het natuurbezoekerscentrum Klein Profijt en iedere vrijdag om 10.00uur met als startpunt De Open Hof.

Klein Profijt

Zalmpad 11
3261 MD Oud-Beijerland

De Open Hof

W. van Vlietstraat 2a
3262 EA Oud-Beijerland

esther.jongbloed@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Esther Jongbloed



Oud-Beijerland



Circuit trainingen

Deze les bestaat uit een aantal oefeningen waarbij we de focus leggen op kracht, conditie, balans en coördinatie. Alle oefeningen zijn voor eenieder toegankelijk en zijn gericht op de alledaagse situaties.

BioCircuit

Een krachtcircuit rondje bestaande uit 7 krachtoefeningen welke op een veilige en rustige manier kan worden uitgevoerd. Samen met een rustige warming-up en cooling-down ben je met 45 minuten klaar.

Boksen

Een toegankelijke les waarbij de focus ligt op de balans, coördinatie en gecontroleerd de frustraties weg slaan. Vanaf maart 2025 werken we samen met Triple F Boxing en bieden we ook Parkinson Boksen aan. Dit is bokstraining voor mensen met Parkinson, Dystonie, CVA, NAH, MS en Alzheimer in een veilige omgeving zonder echt contact begeleid door internationaal erkende PBN-Instructeurs. U wordt zowel mentaal als fysiek sterker door deze trainingen.

Divers

In het reguliere lesaanbod hebben we ook nog diverse low impact lessen waar u aan mee kan doen. Denk daarbij aan rustige wandelingen of een diversiteit aan yogalessen tot iets meer actieve opties zoals Zumba of BBB.

Fitness Paradise

Prinses Irenestraat 8
3261 AP Oud-Beijerland

info@fitnessparadise.nl

Website:
www.fitnessparadise.nl



Oud-Beijerland



Wandelclub Boezem & Co

Wandelclub Boezem & Co is een informele wandelgroep die wandelt op een laag tempo, +/- 30 minuten, waarbij het sociale aspect een grote plaats inneemt. Deze club wandelt iedere maandag, tijdstip: 13.30- 15.00 incl. koffiedrinken.

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig.

Doortrappen

Onder begeleiding een grote fietstocht maken op de elektrische fiets. +/- 2 uur, waarbij 1 stop tussendoor. De fietstochten van Doortrappen zijn normaliter tussen de 20 en 25 km en er wordt rekening gehouden met elkaar qua fietssnelheid, want samen fietsen staat voorop bij Doortrappen! In de winterperiode zal er wat vaker een cultureel of educatief uitstapje gekoppeld worden aan de fietstochten, waardoor de fietstochten iets ingekort worden.

Inloop vanaf 9.30 uur met koffie/thee en om 10.00uur gaat de fietstocht van start op de donderdagen om de week.

Boezem & Co

Boezemsingel 7
3262 BC Oud-Beijerland

06 - 82 84 84 67
linda.vanderwal@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Linda van der Wal



Oud-Beijerland



Gezond Natuur Wandelen

Zin in een uurtje wandelen per week?

Bewegen is prima, wandelen in de buitenlucht is nog beter. Komt u er niet toe om regelmatig een uurtje te wandelen? U bent niet de enige, vandaar dat Welzijn Hoeksche Waard in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen een aanbod van vaste wekelijkse (en maandelijkse) wandelingen organiseert.

Iedere week (en maand) staan op een vaste dag, tijdstip en locatie vrijwilligers klaar om een uurtje met u te wandelen. Zij hebben daarvoor een passende route uitgestippeld. Er wordt in een rustig tempo gelopen en onderweg is er tijd voor een leuk natuurweetje. Samen wandelen is vooral erg gezellig en na afloop is er bovendien gelegenheid voor het gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

Boezem & Co

Boezemsingel 7
3262 BC Oud-Beijerland

06 - 82 84 84 67
linda.vanderwal@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Linda van der Wal



Oud-Beijerland



Yoga, stoel yoga, ademtherapie en levenscoaching

Yoga is jezelf ontdekken, jezelf ervaren, jezelf zijn. Yoga kan helpen om lekker in je vel te zitten en positief in het leven te staan. Je wordt mentaal en fysiek sterker, komt meer in contact met je lichaam en je gevoel. Je wordt rustiger en evenwichtiger en je kunt je beter ontspannen. Yoga vergroot je vitaliteit en het bevordert je zelfgenezend vermogen. Een yogales bestaat uit verschillende oefeningen, zoals oefeningen voor kracht en souplesse, balans, concentratie en adem- en ontspanningsoefeningen.

Marjoleine is gediplomeerd yogadocent en geeft individuele yogalessen en in groepsverband. Naast yogalessen op de mat geeft zij stoelyoga voor iedereen die geen yoga op de mat kan of wil beoefenen. Ook als je gebonden bent aan een rolstoel of bed, is yoga in aangepaste vorm mogelijk. We gaan altijd uit van mogelijkheden in plaats van beperkingen. Daarnaast geeft Marjoleine ook ademtherapie en levenscoaching. Ademtherapie helpt om dieper en vrijer te ademen bij klachten als stress, post-covid en burn-out en levenscoaching is gericht op het vinden van antwoorden op levensvragen en kan helpen om jezelf te herpakken na een moeilijke periode.

Yoga Health & Inspiration

Klompenmaker
3262 DC Oud-Beijerland

06 - 23 39 05 21
info@yogahealtheninspiration.nl

Contactpersoon:
Marjoleine Luijendijk

Website:
www.yogahealtheninspiration.nl



Oud-Beijerland



Milon Training/ Biocircuit

Het Biocircuit is de volgende stap in de fitness-evolutie. Supermoderne hoogwaardige apparatuur past zich automatisch aan op uw lichaam en sportprogramma. Uw resultaten zijn meetbaar zodat u weet welke progressie u boekt.

Met krachtige trainingen van 30 minuten al resultaat, zonder risico van blessures. Wanneer u de Fitboetiek binnenkomt met de polsband weet het Biocircuit van Technogym welk programma zij moet voorbereiden. De polsband communiceert namelijk met alle apparaten in het Biocircuit.

Fitboetiek

De Vriesstraat 6
3261 PC Oud-Beijerland

0186 - 76 90 84
info@fitboetiek.nl

Website:
www.fitboetiek.nl



Oud-Beijerland



Walking Football

Een leven lang van voetbal blijven genieten. Met deze gedachte hebben de voetbalverenigingen SHO, OSV en De Zinkwegse Boys een Walking Football team opgestart. Dit is voetbal speciaal ingericht voor senioren.

Iedereen ouder dan 55 jaar kan meedoen aan deze nieuwe vorm van voetbal. Tijdens het spel wordt er niet gerend, maakt men geen slidings en blijft de bal onder heuphoogte. Door het fanatisme doet men soms een stapje harder, maar de scheidsrechter waakt hierover.

VV Zinkwegse Boys

Zinkweg 259
3262 BH Oud-Beijerland

0186 - 61 57 34
walkingfootballhw@zinkwegseboys.nl

Website
www.zinkwegseboys.nl



Oud-Beijerland



FUN & Fit

Op 25 september 1976 werd A.K.V. Korbatjo opgericht. De naam Korbatjo is enerzijds afkomstig van een beroemde Hoeksche Waardse struikrover uit de 17e eeuw, maar anderzijds ook te gebruiken als afkorting van de zin "KORfBAL Trekt Jong en Oud".

Sinds april 2019 biedt Korbatjo FUN & Fit: laagdrempelig bewegen in groepsverband. Leeftijd, geslacht en sportervaring van deelnemers zijn niet belangrijk. Plezier voorop! Tijdens het veldseizoen (september, oktober en april t/m juni) starten we iedere dinsdagavond om 19.45 uur bij of vanaf Korbatjo en tijdens het zaalseizoen (november t/m maart) iedere donderdagavond om 20.00 uur in De Willem van Oranje.

FUN&Fit is een uur bewegen waarbij diverse sporten aan bod komen, mede afhankelijk van de wensen van de deelnemers. Denk aan korfbal, trefbal, wandelen, badminton, kubk, fietsen en volleybal.

Korbatjo

Hortensiastraat 29
3263 RK Oud-Beijerland

secretaris@kortbatjo.nl

Website:
www.korbatjo.nl



Oud-Beijerland



Sportief wandelen

Samen met lotgenoten sporten, bewegen, fitter worden, conditie opbouwen en buiten zijn in de frisse lucht. A.V. Spirit staat voor bewegen voor iedereen. Wilt of kunt u niet hardlopen, dan is wandelen misschien wel iets voor u. Wandelen geeft energie en maakt u weerbaarder. Afhankelijk van de omstandigheden wordt er buiten of binnen het complex gelopen. Wandelen is een ideale activiteit voor iedereen die aan zijn of haar fitheid wil werken. Jong of ouder elke leeftijd is welkom.

Met spierversterkende oefeningen tussendoor werkt u aan uw conditie maar ook aan de soepelheid van de spieren. Een goede stap dus naar een actiever leven. Bij de Fitwalk is het naast de inspanning ook erg gezellig. Er is altijd ruimte voor een praatje.

A.V. Spirit

Langeweg 14
3262 LE Oud-Beijerland

0186 - 62 56 46
wandelen@avspirit.nl

Website:
www.avspirit.nl



Oud-Beijerland



Zwemmen

De Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard (GSH) is een sportvereniging die opgericht is op 23 september 1978. GSH zet in op Vitaliteit, revalidatie en participatie handicaps. De vereniging is gericht op ouderen in het algemeen, mensen met hartproblemen of mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.

Bij GSH wordt aangepast zwemmen en revalidatiegym aangeboden. Zwemmen, met zijn vloeiende bewegingen en gewichtloze omgeving, biedt een unieke mogelijkheid voor zowel fysieke als mentale versterking. Het water draagt ons en verlicht de druk op onze gewrichten, waardoor het een ideale activiteit is voor mensen van alle leeftijden en condities. Of het nu gaat om het verbeteren van de cardiovasculaire gezondheid, het vergroten van spierkracht of het verlichten van stress, zwemmen biedt een veelzijdige en effectieve training voor het hele lichaam.

Op donderdagavond van 19.00 - 20.00 uur biedt GSH aangepast zwemmen aan in De Boogerd.

Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard

Zwembad De Boogerd
Hortensiastraat 5
3261 BG Oud-Beijerland

secretariaatgsh@kpnmail.nl

Website:
www.gshw.nl



GSH Vitaliteit
Revalidatie
Participatie Handicaps

Oud-Beijerland



Beweeggroepen

Zorgwaard heeft diverse beweeggroepen in Oud-Beijerland en Puttershoek.

Het gaat om gespecialiseerde beweeggroepen die wekelijks met elkaar in groepsverband trainen. Ideaal voor iedereen die goede begeleiding wil bij het trainen, maar liever niet naar de sportschool gaat.

Er is een beweeggroep voor mensen die zittend kunnen bewegen. Ook zijn er beweeggroepen speciaal voor hartrevalidatie patiënten en voor Parkinson- en COPD-patiënten.

Iedere beweeggroep krijgt specifieke, professionele begeleiding en de deelnemers bewegen op hun eigen niveau. Wilt u weten wat de mogelijkheden zijn voor ú om meer te bewegen? Neem vrijblijvend contact met Zorgwaard op of maak een afspraak voor een kijk- of proefles. De beweeggroep voor zittend bewegen is voor iedereen vrij toegankelijk tegen betaling van een kleine bijdrage.

Aan de beweeggroepen Hartrevalidatie, Parkinson en COPD kunt u alleen deelnemen na verwijzing door uw specialist. Naast deze beweeggroepen biedt Zorgwaard ook sportabonnementen aan voor senioren die graag willen trainen in een kleinere setting. Dit is zowel mogelijk in Oud-Beijerland als op de locatie in Puttershoek.

Zorgwaard Fysiotherapie

Gravinnelaan 108
3261 AA Oud-Beijerland

Rembrandtplein 1
3262 HW Oud-Beijerland

085 - 78 29 580
fysiotherapie@zorg-waard.nl

Website:
www.zorg-waard.nl/fysiotherapie



**Zorgwaard**

Oud-Beijerland



Senioren Personal Training

Wilt u uw lichaam sterk en fit houden? Fysieke beperkingen voorkomen of verminderen? Het verouderingsproces remmen? Dan is senioren personal training in de Hoeksche Waard iets voor u! Sturdy personal training geeft u de mogelijkheid om op uw eigen niveau te sporten. Ook wanneer u nog nooit heeft gesport of al een hele tijd niet actief bezig bent geweest.

- Sporten op uw eigen niveau
- Een gepersonaliseerd trainingsschema
- Voorkomen van gezondheidsklachten
- Voorkomen van fysieke beperkingen
- Het remmen van het verouderingsproces, u blijft er jong bij
- Leuk en gezellig sporten

Sturdy Personal Training

Aston Martinlaan 44
3261 NB Oud-Beijerland

06 - 54 37 02 11
info@sturdypersonaltraining.nl

Contactpersoon:
Nathalie Zweerman

Website:
www.sturdypersonaltraining.nl



STURDY
PERSONAL TRAINING

Oud-Beijerland



FysioFit

FysioFit is voor iedereen die op een verantwoorde manier wil werken aan zijn of haar gezondheid. Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Bewegen heeft een positieve invloed op uw hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterolgehalte en het verkleint de kans op overgewicht. Verder blijven uw botten langer sterk en heeft u minder kans op spier- en gewrichtsklachten.

Het Centrum voor Fysiotherapie Oud-Beijerland biedt kleinschalige groepstrainingen onder begeleiding van een fysiotherapeut. U kunt een trainingsprogramma volgen dat op uw individuele niveau is afgestemd en waarbij rekening wordt gehouden met uw mogelijkheden.

Het verschil tussen training in een fitnesscentrum en Fysiofit is dat u bij ons altijd begeleid wordt door één van de fysiotherapeuten. Er zijn vaste trainingstijden maar met een flexibele mogelijkheid tot inhalen. FysioFit is vooral bedoeld voor mensen met gezondheidsproblemen of een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

Fysiotherapie Oud-Beijerland

Van Goyenstraat 16
3262 VK Oud-Beijerland

0186 - 61 40 31
info@fysiotherapie-oudbeijerland.nl

Website:
www.fysiotherapie-oudbeijerland.nl



Oud-Beijerland



Parkinson Boksen

Boksen en bewegen in het algemeen heeft een remmende werking op de ziekte van Parkinson. Boksen is goed voor de fysieke en mentale fitheid bij mensen met de ziekte van Parkinson. Het verbetert kracht, coördinatie, uithoudingsvermogen en balans.

De trainer is een gespecialiseerde Parkinson-fysiotherapeut en draagt zorg voor de veiligheid. De trainingen zijn non-contact (er wordt niet op elkaar gestoten). Mocht het boksen u niet aanspreken kunt ook normale conditie en balanstreining bij ons volgen, gericht op problemen bij parkinson. Het is een goede manier om de ziekte af te remmen.

Tijden: dinsdag 11:00 - 12:00 en donderdag 11:00 - 12:00 uur.

Fysiotherapie Oud-Beijerland i.s.m. KR-boxing

Langeweg 5F
3261 LJ Oud-Beijerland

0186 - 61 40 31
bvdloos@fysiotherapie-oudbeijerland.nl

Website:
www.fysiotherapie-oudbeijerland.nl



Oud-Beijerland



Stoelyoga

Dit is een les op en rond de stoel. Voor iedereen die niet makkelijk op de grond kan zitten, herstellend is van een blessure of wat minder makkelijk beweegt. We hebben een langere stoel les en een kortere van 45min, waarbij we alleen op de stoel en staande oefeningen doen.

Deze les is echt niet alleen voor ouderen! Het kan heel prettig zijn voor iedereen die lastig op een mat kan zitten, herstellende is van een blessure of het fijner vindt om een groot gedeelte van de les op de stoel te deel te nemen.

Deze les is een combinatie van oefeningen op en rond de stoel en/of staand en liggend op de mat.

Studio Soul Yoga

Touwslagerspad 2
3262 AM Oud-Beijerland

06 - 24 88 00 14
info@soulyoga.nl

Contactpersoon:
Femke van 't Hof

Website:
www.soulyoga.nl



Oud-Beijerland



Pensioen-fit

Blijf fit en vitaal met de Senioren Bootcamp!

Bij Full Press bieden we speciaal ontwikkelde “Pensioen-fit” lessen aan, gericht op 50+’ers die gezond en actief willen blijven. We trainen op een plezierige en veilige manier, zonder overbelasting van uw lichaam. We zorgen dat u fit blijft door te werken aan balans, lenigheid, spierkracht en uithoudingsvermogen. We maken gebruik van slimme technieken om sporten aangenaam en pijnvrij te maken, waardoor u niet hoeft te springen en rennen. Met de Senioren Bootcamp trainen we vaak in de buitenlucht, hierdoor profiteert u dubbel: een sterker immuunsysteem en meer energie! Regent het? Dan zorgen we voor een overdekte oplossing.

Deze trainingen gaan verder dan een dagelijkse wandeling. U werkt niet alleen aan uw conditie, maar u beperkt ook de risico’s van vallen, botontkalking en andere ouderdomskwaaltjes. Bovendien is de Senioren Bootcamp een sociale activiteit, waarbij persoonlijke aandacht en gezelligheid centraal staan.

En het beste nieuws? U kunt tot wel drie keer per week, maandag, woensdag en vrijdag van 09.00 - 10.00 uur, sporten tegen een aantrekkelijke prijs. Een proefles volgen is altijd mogelijk.

Full Press Personal Training

Langeweg 22
3262 LE Oud-Beijerland

06 - 19 93 98 54
info@fullpresspt.nl

Website:
www.fullpresspt.nl



Oud-Beijerland



Senior Fit

Blijf fit, sterk en energiek met Senior Fit! Bent u op zoek naar een leuke en laag-drempelige manier om in beweging te blijven? Onze Senior Fit-lessen zijn speciaal ontwikkeld voor 65-plussers die willen werken aan hun conditie, balans, kracht en vitaliteit: allemaal op een veilige en ontspannen manier.

Met behulp van lichte boksoefeningen en andere gevarieerde bewegingen trainen we het hele lichaam. Geen zware apparaten, maar plezierige oefeningen die u op uw eigen niveau kunt volgen. Bovendien worden alle lessen begeleid door een ervaren en gediplomeerde trainer die zorgt voor persoonlijke aandacht en begeleiding.

Waarom kiezen voor Senior Fit?

- Verbeter uw balans, mobiliteit en kracht.
- Werk aan uw conditie in een gezellige groep.
- Altijd professionele begeleiding op maat.
- Blijf actief en ontmoet nieuwe mensen!

U hoeft geen ervaring te hebben – iedereen is welkom! Ervaar hoe fijn het is om in beweging te zijn en geniet van de positieve energie. Samen maken we sporten niet alleen effectief, maar ook leuk. De Senior Fit lessen zijn op maandag-, donderdag- en vrijdagochtend en een proefles volgen is altijd mogelijk.

Boxing Company

Hortensiastraat 5
3261 BG Oud-Beijerland

06 - 57 07 02 41
info.oud-beijerland@boxingcompany.nl

Website:
www.boxingcompany.nl



BOXING
COMPANY

Oud-Beijerland



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen.

Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam. Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op dinsdagochtend in De Bazuin.

Sportvereniging Turnlust

De Bazuin
Laningpad 2
3262 JS Oud-Beijerland

06 - 44 33 45 15
turnlust@upcmail.nl



Turnlustgoudswaard



Oud-Beijerland



Meer Bewegen voor Ouderen

MBvO is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Iedereen beweegt mee op zijn/haar niveau. Elke week worden er oefeningen gedaan om gewrichten en spieren soepel te houden. Er wordt gewerkt met gewichtjes, elastieken, matjes enzovoort. De lessen zijn voor iedereen toegankelijk en makkelijk om mee te doen. Er heest een fijne sfeer in de gezellige groep dames en heren. Nieuwsgierig? Kom gerust een keertje meedoen!

Er wordt gezegd dat het de 'norm' is om tenminste 30 minuten per dag intensief te bewegen. Tenminste één keer per week een uur bewegen met een groep die dat ook leuk vindt kan een goede start zijn.

Deze cursus wordt gegeven op woensdagochtend in De Boogerd.

Sportvereniging Turnlust

De Boogerd
Hortensiastraat 5
3261 BG Oud-Beijerland

06 - 44 33 45 15
turnlust@upcmail.nl



Turnlustgoudswaard



Oud-Beijerland



Fifty Fit

Meer Bewegen voor Ouderen is een speciaal ontwikkeld aquasportprogramma voor 50-plussers. Het wordt ook wel 'Fifty Fit' genoemd. Door in beweging te blijven houdt je jouw spieren en gewrichten soepel. De oefeningen vinden altijd plaats in ondiep water onder begeleiding van een deskundige instructeur en je bepaalt bij ons je eigen tempo.

Sportcentrum De Boogerd

De Boogerd
Hortensiastraat 5
3261 BG Oud-Beijerland

0186 - 61 33 33
info@sportcentrumdeboogerd.nl



Oud-Beijerland



Stoelyoga | Dansen | Boksen

Op het Wijckplein worden verschillende beweegactiviteiten georganiseerd voor senioren. Voorbeelden zijn stoelyoga, dansen (vanaf een stoel) en bokslessen.

Heeft u interesse in één of meerdere van deze beweegactiviteiten, neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.

Alerimus De Open Waard

Zoomwijckplein 11
3262 DA Oud-Beijerland

0186 - 65 96 59
wijckplein@alerimus.nl



Oud-Beijerland



Jeu de boules

Jeu de boules is een oud Frans balspel dat in straten, parken en op pleinen gespeeld word. Het is een spel / sport dat door iedereen en bijna overal gespeeld kan worden. Man of vrouw, jong of oud, kortom voor u! Het vraagt weinig ruimte en kan bovendien op verschillende ondergronden worden gespeeld. Het is makkelijk te leren en niet kostbaar.

Voor onze leden organiseren wij diversen competities, themadagen en speeldagen. Tevens zijn er ook clubontmoetingen met andere verenigingen. Ook organiseren wij regiotoernooien en bestaat er de mogelijkheid dat wij onze leden inschrijven voor toernooien die door andere verenigingen georganiseerd worden.

De Beijerse Worp

Van Ghentstraat 15
3262 EM Oud-Beijerland

06 45 99 78 51
jdbdebeijerseworp@gmail.com

Website:
www.debeijerseworp.nl



Oud-Beijerland



Oefentherapie Cesar

Een oefentherapeut Cesar is de expert in houding en beweging. Wij maken u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot de klachten. Door bewust te worden van onjuiste houding- en bewegingsgewoonten, deze leert te veranderen en te doorbreken, heeft u invloed op de belasting tijdens uw dagelijkse activiteiten en daarmee op uw klachten.

We bieden deze begeleiding aan bij verschillende beweegproblemen t.g.v. pijn in bijv. rug, nek en andere gewrichten; bij artrose, MS, Parkinson, reuma en bij ouderen, waarbij valpreventie een onderdeel is.

Oefentherapie Cesar... dat is **actief zelf** werken aan herstel, echt even **anders!**

Praktijk Oefentherapie Cesar

Zoomwijckplein 15
3262 DA Oud-Beijerland

0186 - 62 02 04
praktijk@cesarhoeksewaard.nl

Website:
www.cesarhoeksewaard.nl



Puttershoek | Maasdam



Beweeggroepen

Zorgwaard heeft diverse beweeggroepen in Oud-Beijerland en Puttershoek. Het gaat om gespecialiseerde beweeggroepen die wekelijks met elkaar in groepsverband trainen. Ideaal voor iedereen die goede begeleiding wil bij het trainen, maar liever niet naar de sportschool gaat.

Er is een beweeggroep voor mensen die zittend kunnen bewegen. Ook zijn er beweeggroepen speciaal voor hartrevalidatie patiënten en voor Parkinson- en COPD-patiënten.

Iedere beweeggroep krijgt specifieke, professionele begeleiding en de deelnemers bewegen op hun eigen niveau. Wilt u weten wat de mogelijkheden zijn voor ú om meer te bewegen? Neem vrijblijvend contact met Zorgwaard op of maak een afspraak voor een kijk- of proefles. De beweeggroep voor zittend bewegen is voor iedereen vrij toegankelijk tegen betaling van een kleine bijdrage.

Aan de beweeggroepen Hartrevalidatie, Parkinson en COPD kunt u alleen deelnemen na verwijzing door uw specialist. Naast deze beweeggroepen biedt Zorgwaard ook sportabonnementen aan voor senioren die graag willen trainen in een kleinere setting. Dit is zowel mogelijk in Oud-Beijerland als op de locatie in Puttershoek.

Zorgwaard Fysiotherapie

Zomerplein 15
3297 SE Puttershoek

085 - 78 29 580
fysiotherapie@zorg-waard.nl

Website:
www.zorg-waard.nl/fysiotherapie



Zorgwaard

Puttershoek | Maasdam



Stoelgym

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn inspirerend en gezellig en worden in Puttershoek op maandagochtend van 11.00 - 11.45 uur gegeven in Cultureel Centrum De Drie Lelies.

Cultureel Centrum De Drie Lelies

Narvikstraat 1
3297 AM Puttershoek

06 - 24 74 35 53
fysiopraktijk-nbl@hetnet.nl

Contactpersoon:
Warry Steinginga



Puttershoek | Maasdam



Gezond Natuurwandelen

Zin in een uurtje wandelen per week?

Bewegen is prima, wandelen in de buitenlucht is nog beter. Komt u er niet toe om regelmatig een uurtje te wandelen? U bent niet de enige, vandaar dat Welzijn Hoeksche Waard in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen een aanbod van vaste wekelijkse (en maandelijkse) wandelingen organiseert.

Iedere week (en maand) staan op een vaste dag, tijdstip en locatie vrijwilligers klaar om een uurtje met u te wandelen. Zij hebben daarvoor een passende route uitgestippeld. Er wordt in een rustig tempo gelopen en onderweg is er tijd voor een leuk natuurweetje. Samen wandelen is vooral erg gezellig en na afloop is er bovendien gelegenheid voor het gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

We wandelen in Puttershoek iedere dinsdag om 10.00 uur met als startpunt ontmoetingscentrum The Point.

Ontmoetingscentrum The Point

Sportlaan 6
3297 TG Puttershoek

annet.rieken@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Annet Rieken



Puttershoek | Maasdam



Seniorendans

Het ouder wordende lichaam en die alsmaar jonge geest, soms wel wijzer geworden door alle ervaringen in het leven. Hoe heerlijk blijft het om te dansen! Al die muziek die je ooit al gehoord hebt of misschien bent u ook nog benieuwd naar nieuwe muziek? Alles komt voorbij in mijn lessen.

Als ik de lessen moet plaatsen qua dans is het variërend van jazzdans tot euritmie en van Engelse wals tot vrije expressie. In principe neem ik u mee in die spelende dans die mij leidt. Er is zeker ruimte voor wederzijds uitwisselen, vertel mij met welke muziek u iets zou willen en voeren dit uit.

Iedere maandagmiddag van 15.00 - 16.00 uur dansen we in Sporthal Duyvesteyn in Maasdam.

Bureau Ruggengraat Danst

Sporthal Duyvesteyn

Fazant 3

3299 BS Maasdam

06 - 15 27 17 54

martjedanst@gmail.com

Contactpersoon:

Martje Buning

Website:

www.bureau-ruggengraatdanst.nl



Puttershoek | Maasdam



Biljart

Biljartvereniging de Posthoorn/Reedijk Banden Service is aangesloten bij de KNBB (Koninklijke Nederlandse Biljart Bond), en speelt in het district Rotterdam.

Dit district omvat het gebied van Brielle tot en met Capelle aan den IJssel en van Berkel en Rodenrijs tot en met Maasdam.

Biljarten is een handicap sport. Dat wil zeggen dat iedereen op zijn niveau kan deelnemen binnen zijn/haar klasse. Onze spelers zijn van diverse niveaus. Van instapniveau libre tot en met Kader 57/2. Ook driebanden is vertegenwoordigd op diverse niveaus. Van derde klasse district tot en met de extra klasse.

Mocht u geïnteresseerd zijn of gewoon eens sfeer willen proeven kom eens langs op een van onze clubavonden of middagen.

Biljartvereniging De Posthoorn

Sportlaan 30
3299 XG Maasdam

06 - 46 30 36 80
dylanvannoort@gmail.com

Contactpersoon:
Dylan van Noort

Website:
www.deposthoornbiljart.nl



Puttershoek | Maasdam



Jeu de boules

Ben jij op zoek naar een sportclub voor Jeu de boules? Bij Jeu de Boulesvereniging De IJsboulers is iedereen welkom! Op de locatie De IJsboulers staan ze klaar om samen met jou in beweging te komen!

Wil je meer weten over sporten bij Jeu de Boulesvereniging De IJsboulers? Neem dan contact op via onderstaande gegevens. We spelen op diverse dagen en tijden.

De IJsboulers

Sportlaan 6
3297 TG Puttershoek

06-51 46 60 70
ijsboulers@gmail.com



jdbijsboulers



Puttershoek | Maasdam



Gezond Natuur Wandelen

Zin in een uurtje wandelen per week?

Bewegen is prima, wandelen in de buitenlucht is nog beter. Komt u er niet toe om regelmatig een uurtje te wandelen? U bent niet de enige, vandaar dat Welzijn Hoeksche Waard in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen een aanbod van vaste wekelijkse (en maandelijkse) wandelingen organiseert.

Iedere week (en maand) staan op een vaste dag, tijdstip en locatie vrijwilligers klaar om een uurtje met u te wandelen. Zij hebben daarvoor een passende route uitgestippeld. Er wordt in een rustig tempo gelopen en onderweg is er tijd voor een leuk natuurweetje. Samen wandelen is vooral erg gezellig en na afloop is er bovendien gelegenheid voor het gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

We wandelen in Maasdam iedere woensdagochtend om 10.00 uur met als startpunt het Ontmoetingscentrum.

Ontmoetingscentrum Maasdam

Raadhuisstraat 37
3299 AP Maasdam

annet.rieken@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Annet Rieken



Puttershoek | Maasdam



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op donderdagmiddag van 12.30 - 13.30 uur in de Kees Verkerkhal.

Bureau Ruggengraat Danst

Laning 3
3297 TB Puttershoek

06-15 27 17 54
martjedanst@gmail.com

Contactpersoon:
Martje Buning

Website:
www.bureau-ruggengraatdanst.nl



Puttershoek | Maasdam



Doortrappen

Bent u een liefhebber van fietsen? Vindt u het leuk om nieuwe mensen te leren kennen en samen sportief bezig te zijn? Doe dan mee met Doortrappen!

De fietstocht start om de 14 dagen in de even weken vanaf The Point aan de Sportlaan 6 in Puttershoek, het hele jaar door zo lang het weer het toelaat. Een fietstocht duurt ongeveer 2 uur en gaat in een rustig tempo. Onderweg is er aandacht voor de omgeving, het fietsen in een groep én voor gezelligheid.

Voorafgaand aan de fietstocht is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken. De inloop voor gratis koffie/thee is van 9.00 - 9.30 uur, daarna start de fietstocht. De fietstochten worden afgewisseld met een informatief en/of educatief onderdeel, zoals opfrissen verkeersregels, tips voor het op- en afstappen, fietsen in groepen, dode hoek, enzovoorts.

Aanmelden voor de fietstochten is niet nodig en er zijn geen kosten aan verbonden. Graag tot ziens!

Ontmoetingscentrum The Point

Sportlaan 6
3297 TG Puttershoek

annet.rieken@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Annet Rieken



Mookhoek | 's-Gravendeel



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op dinsdagochtend van 09.00 - 10.00 uur in Het Verenigingsgebouw in Mookhoek.

Bureau Ruggengraat Danst

Viskilstraat 18
3293 AJ Mookhoek

06 - 15 27 17 54
martjedanst@gmail.com

Contactpersoon:
Martje Buning

Website:
www.bureau-ruggengraatdanst.nl



Mookhoek | 's-Gravendeel



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op maandagochtend van 09.30 - 10.30 uur in Buurthuis Ronduit (Schenkeldijk).

Studio Gwendolyn

Buurthuis Ronduit
Zweedsestraat 11A
3295 EK 's-Gravendeel

buurthuisronduit@gmail.com



Mookhoek | 's-Gravendeel



MBvO | Wandelclub | Biljarten | Sjoelen | Fietsclub

De Algemene Senioren Bond 's-Gravendeel organiseert verschillende beweegactiviteiten denk aan Meer Bewegen voor Ouderen, een wandelclub, biljarten, fietsclub, etc. Veelal met als locatie bij het Trefpunt, Weegje 1.

Heeft u interesse in deelname aan één of meerdere activiteiten? Neem contact met ons op en wij helpen u verder.

Seniorenbond ASG

Trefpunt
Weegje 1
3295 CT 's-Gravendeel

078 - 67 34 355
info@seniorenbondasg.nl



Mookhoek | 's-Gravendeel



Fifty Fit

Meer Bewegen voor Ouderen is een speciaal ontwikkeld aquasportprogramma voor 50-plussers. Het wordt ook wel 'Fifty Fit' genoemd. Door in beweging te blijven houdt je jouw spieren en gewrichten soepel.

De oefeningen vinden altijd plaats in ondiep water onder begeleiding van een deskundige instructeur en je bepaalt bij ons je eigen tempo.

Zwembad De Wellen

Schenkeltje 7b
3295 KK 's-Gravendeel

078 - 67 33 064
info@zwembaddewellen.nl



Mookhoek | 's-Gravendeel



Stoelyoga

Stoelyoga is de meest toegankelijke vorm van yoga, speciaal ontwikkeld om het voor iedereen mogelijk te maken. U hoeft zich niet om te kleden of op een mat in kleermakerszit te gaan zitten. De oefeningen zijn rustig, eenvoudig, en worden zittend of staand rondom een stoel uitgevoerd.

Bij staande oefeningen biedt de stoel ondersteuning bij balansoefeningen of helpt het om houdingen te vergemakkelijken. Door regelmatig te oefenen, kunnen uw spieren en gewrichten sterker en soepeler worden, wat u helpt om zich makkelijker te bewegen in uw dagelijkse activiteiten en met meer zelfvertrouwen door het leven te gaan.

Yoga en Ademwerk

Naast stoelyoga bieden wij diverse andere yogalessen en ademtraining aan, zowel in groepsverband als in 1-op-1 sessies.

711 Yoga

Mijlweg 23
3295 KG 's Gravendeel

info@711yoga.nl

Website:
www.711yoga.nl



Mookhoek | 's-Gravendeel



Zwemmen

De Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard (GSH) is een sportvereniging die opgericht is op 23 september 1978. GSH zet in op Vitaliteit, revalidatie en participatie handicaps. De vereniging is gericht op ouderen in het algemeen, mensen met hartproblemen of mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.

Bij GSH wordt aangepast zwemmen en revalidatiegym aangeboden. Zwemmen, met zijn vloeiende bewegingen en gewichtloze omgeving, biedt een unieke mogelijkheid voor zowel fysieke als mentale versterking. Het water draagt ons en verlicht de druk op onze gewrichten, waardoor het een ideale activiteit is voor mensen van alle leeftijden en condities. Of het nu gaat om het verbeteren van de cardiovasculaire gezondheid, het vergroten van spierkracht of het verlichten van stress, zwemmen biedt een veelzijdige en effectieve training voor het hele lichaam.

Op maandagavond van 19.30 - 20.30 uur biedt GSH aangepast zwemmen aan in De Wellen.

Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard

Zwembad De Wellen
Schenkeltje 7b
3295 KK 's-Gravendeel

secretariaatgsh@kpnmail.nl

Website:
www.gshw.nl



GSH Vitaliteit
Revalidatie
Participatie Handicaps

Mookhoek | 's-Gravendeel



Oefentherapie Cesar

Een oefentherapeut Cesar is de expert in houding en beweging. Wij maken u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot de klachten. Door bewust te worden van onjuiste houding- en bewegingsgewoonten, deze leert te veranderen en te doorbreken, heeft u invloed op de belasting tijdens uw dagelijkse activiteiten en daarmee op uw klachten.

We bieden deze begeleiding aan bij verschillende beweegproblemen t.g.v. pijn in bijv. rug, nek en andere gewrichten; bij artrose, MS, Parkinson, reuma en bij ouderen, waarbij valpreventie een onderdeel is.

Oefentherapie Cesar... dat is **actief zelf** werken aan herstel, echt even **anders!**

Praktijk Oefentherapie Cesar

Hendrik Hamerstraat 91-A
3295 SC 's-Gravendeel

0186 - 62 02 04
praktijk@cesarhoeksewaard.nl

Website:
www.cesarhoeksewaard.nl



Mookhoek | 's-Gravendeel



Medisch Fitness Programma

Fysiotherapie Praktijk Brockhus heeft op dinsdagavond, donderdagavond en zaterdagochtend een Medische Fitness Programma. De praktijk is 5 dagen in de week open. Cliënten kunnen er zonder en met verwijzing terecht.

Medisch fitness is een vorm van fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut, waarbij het trainingsschema zodanig is opgesteld dat u, ondanks uw beperkingen, toch kunt sporten. Ook kunt u medisch fitness zien als aanvulling op uw revalidatie na een blessure.

Deze vorm van fitness is niet alleen voor cliënten met een beperking, maar ook voor personen die willen afvallen, conditie willen opbouwen of advies nodig hebben en onder begeleiding hun doel willen behalen. Aan de hand van de resultaten van de intake wordt uw persoonlijke trainingsschema opgesteld. De intake bestaat uit een aantal tests die uw spierkracht, lenigheid, vetpercentage en uithoudingsvermogen meten.

Fysiotherapie Praktijk Brockhus

Weegje 1Q
3295 CT 's-Gravendeel

078 - 67 37 778
brockhus@fysiocoach.eu

Website:
www.fysiocoach.eu



Mookhoek | 's-Gravendeel



Conditietraining 50+

Damesconditie

Iedere week wordt er een uur conditie gym gegeven voor iedereen van 50 jaar en ouder. Een leuk, gezellig en actief uur waar iedereen op zijn of haar eigen niveau aan het bewegen is. Er wordt aandacht gegeven aan verschillende thema's zoals o.a. kracht, beweegbaarheid, evenwicht en spel. Alle thema's helpen u om op een gezondere manier ouder te worden. U houdt uw lichaam soepel en sterk. Op deze manier heeft u minder snel hulp nodig van hulpmiddelen als een rolstoel of een opstapje omdat u niet meer helemaal kunt rekken.

Herenconditie

Wilt u werken aan uw conditie binnen een gezellige groep in de Hoeksche Waard? Kom dan naar de herenconditietraining. Al ruim 50 jaar lang heeft DOS een 50 plus herengroep die kracht, coördinatie, souplesse en conditie met het spel element van de sport combineert tot een afwisselende en plezierige manier van lichaamsbeweging en ontspanning. Elke week weer een leuke afwisselende les!

Gymnastiekvereniging DOS

Schenkeltje 7B
3295 KK 's Gravendeel

ledenadministratie@gymdos.nl

Website:
www.gymdos.nl



Zuid-Beijerland



55+ Movement

Een nieuw sportaanbod bij ZBBG in Zuid-Beijerland. De lessen staan geheel in het teken van de functionaliteiten van het dagelijks leven. Denk hierbij aan het dragen van zware boodschappentassen, het inruimen van een vaatwasser of het openen van de keukenkastjes die wellicht vanzelfsprekend lijken.

In een gezellige en ongedwongen sfeer, onder begeleiding van een professionele sportdocent, volg je wekelijks een afwisselend maar rustige en sportieve work-out, waarbij de nadruk ligt op kracht en stabiliteit.

55+ Movement is zowel op woensdagochtend als vrijdagochtend van 09.00 - 10.00 uur.

Zuid-Beijerland Boxing Gym

Jan van der Heydenstraat 6
3284 WB Zuid-Beijerland

06 - 45 76 86 50
info@zbbg.nl

Website:
www.zbbg.nl



Zuid-Beijerland



Total Body Workout

Deze les is geschikt voor alle niveaus en is een geweldige manier om je conditie te verbeteren, spieren op te bouwen en vet te verbranden. Na een warming-up wordt er eerst een stukje conditietraining gedaan en vervolgens komen alle spieren aan de beurt met verschillende oefeningen. Als afsluiter een heerlijk, ontspannen cooling-down.

MBvO

Deze groep, rond 70 jaar en ouder, beginnen met een warming up in allerlei vormen zoals: lopen, op de stoel, met tweetallen, met een cirkeltouw. Dit is nog maar een kleine greep uit de mogelijkheden die er zijn, vervolgens worden er met veel plezier en verschillende materialen leuke bewegingsactiviteiten gedaan. Aansluitend is er gelegenheid om koffie of thee te drinken.

50+ FIT

De naam zegt het al, voor iedereen die fit wil blijven en 'wat' ouder is een heerlijke, afwisselende workout op zijn of haar eigen niveau. Ook in deze groep beginnen we met een warming up in allerlei vormen zoals: lopen, met tweetallen, passen combinaties en met een cirkel touw. Na de warming up wordt er met diverse materialen gewerkt zodat het hele lichaam aan bod komt.

Alle lessen zijn te volgen op dinsdagochtend in gymzaal 'Het Middelpunt'.

Sportvereniging Turnlust

Gymzaal het Middelpunt
Johan Berkstraat 33
3284 XD Zuid-Beijerland

06 - 44 33 45 15
turnlust@upcmail.nl



Turnlustgoudswaard



Zuid-Beijerland



Medische training| Parkinson groep | Trainingsgroep voor Ouderen

Bij FysioFitt Zuid-Beijerland kunt u medische trainingen volgen. **Medische training** is geschikt voor iedereen die na een blessure graag weer wil sporten of het sporten na lange tijd wil oppakken. Ook mensen met uiteenlopende aanhoudende aandoeningen kunnen veel baat hebben bij medische training. Past de sportschool niet goed bij u, maar wilt u toch aan uw lichaamsconditie werken? Dan kunt u bij FysioFitt komen trainen.

Wanneer u niet van een teamsport houdt, maar het wel leuk vindt om in groepsverband iets aan uw gezondheid te doen, is medische training een goed alternatief. De trainingen zijn geschikt voor jong en oud.

Er zijn dagelijks trainingen op verschillende tijden en vrijdagmiddag is er een **trainingsgroep voor ouderen** met een kopje koffie of thee als afsluiter.

Voor mensen met de ziekte van Parkinson is er op dinsdagochtend een speciaal **Parkinson Trainingsprogramma** te volgen. Bewegen is goed voor ons allemaal. Maar juist voor mensen met de ziekte van Parkinson is bewegen extra belangrijk. Uit onderzoek is gebleken dat sporten een positief effect heeft op de ziekte van Parkinson. Sporten zou de symptomen van Parkinson kunnen stabiliseren of verminderen en heeft ook invloed op de loopafstand, de cognitieve functies en daarmee de kwaliteit van leven.

FysioFitt

Gravin Sabinastraat 34G
3284 AP Zuid-Beijerland

info@fysiofitt.nl

Website:
www.fysiofitt.nl



Strijen



Zitgym

Lekker bewegen in een groep, op en rond de stoel. Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. Zo blijft het bouwen aan balans spieren veilig en tot op hoge leeftijd mogelijk.

U zit op een stoel en wordt deskundig begeleid door een docente met veel ervaring. De zitgym in Strijen wordt op dinsdagochtend van 10.45 - 11.30 uur gegeven in Buurthuis Me Mekaer en het is altijd mogelijk om kosteloos een proefles mee te doen.

Bureau Ruggengraat Danst

Buurthuis Me Mekaer
Kerkstraat 73
3291 AK Strijen

06 - 15 27 17 54
martjedanst@gmail.com

Contactpersoon:
Martje Buning

Website:
www.bureau-ruggengraatdanst.nl



Strijen



Gezond Natuur Wandelen

Zin in een uurtje wandelen per week?

Bewegen is prima, wandelen in de buitenlucht is nog beter. Komt u er niet toe om regelmatig een uurtje te wandelen? U bent niet de enige, vandaar dat Welzijn Hoeksche Waard in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen een aanbod van vaste wekelijkse (en maandelijkse) wandelingen organiseert.

Iedere week (en maand) staan op een vaste dag, tijdstip en locatie vrijwilligers klaar om een uurtje met u te wandelen. Zij hebben daarvoor een passende route uitgestippeld. Er wordt in een rustig tempo gelopen en onderweg is er tijd voor een leuk natuurweetje. Samen wandelen is vooral erg gezellig en na afloop is er bovendien gelegenheid voor het gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee (op eigen kosten).

We wandelen in Strijen iedere donderdag om 10.00 uur met als startpunt Buurthuis Me Mekaer.

Buurthuis Me Mekaer

Kerkstraat 73
3291 AK Strijen

annet.rieken@welzijnhw.nl

Contactpersoon:
Annet Rieken



Strijen



AquaVitaal | AquaFit | AquaJoggen

AquaVitaal is een actieve workout van 45 minuten om vitaal te blijven. De oefenvormen in het water zijn onder andere gebaseerd op het algemene dagelijkse leven. Denk hierbij aan reiken, draaien, zitten en staan. Tijdens de lessen wordt er op passende muziek gewerkt en worden je spieren en gewrichten versterkt, zodat alledaagse bewegingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden.

Het programma houdt rekening met de coördinatie, kracht, lenigheid en snelheid van iedere deelnemer. Een actief beweegprogramma onder leiding van een ervaren instructeur om fit en vitaal te blijven.

Sportfondsen Strijen

Sportlaan 4
3291 TN Strijen

078 - 67 41 795
info.strijen@sportfondsen.nl



SPORTFONDSEN 

Slotwoord



Beste lezer,

Hopelijk heeft de 2e editie van de **BeweegWijzer** u geïnspireerd en op weg kunnen helpen naar het vinden van passend beweegaanbod. De brochure is zorgvuldig opgesteld door Hoeksche Waard Actief in samenwerking met lokale aanbieders en is gericht op volwassenen die extra begeleiding nodig hebben bij het sporten en bewegen. Op onze website vindt u ook een online variant.

Het beweegaanbod in de Hoeksche Waard is altijd in ontwikkeling. Mochten wij wat gemist hebben, neem dan contact met ons op. Dan zorgen wij dat dit aanbod wordt meegenomen in de volgende editie.

Heeft u nog vragen of ideeën dan kunt u contact opnemen met:

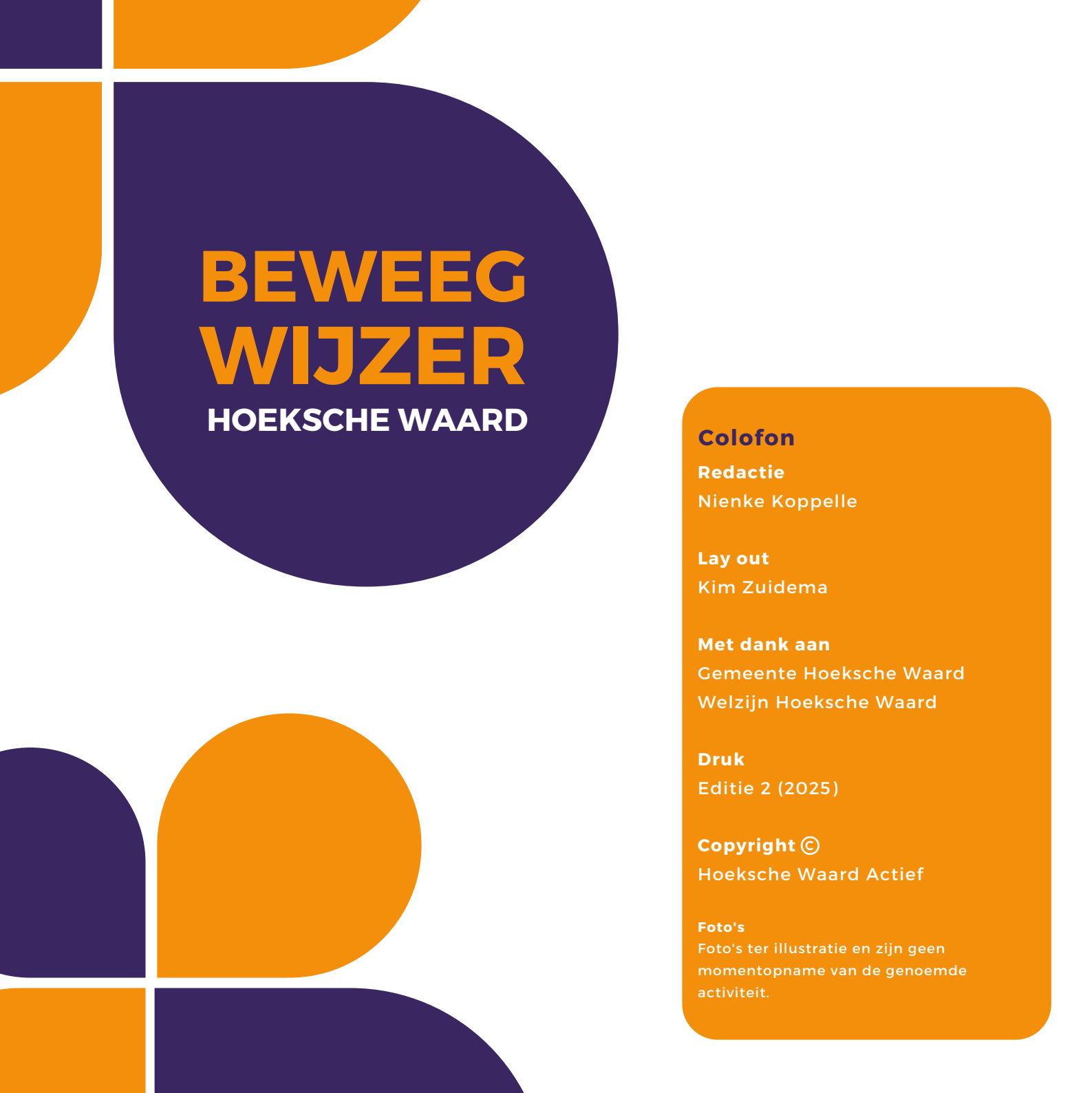
Hoeksche Waard Actief

Boonsweg 41b
3274 LH Heinenoord

0186 - 68 58 02
info@hoekschewaardactief.nl

Website:
www.hoekschewaardactief.nl





BEWEEEG WIJZER

HOEKSCHÉ WAARD

Colofon

Redactie

Nienke Koppelle

Lay out

Kim Zuidema

Met dank aan

Gemeente Hoeksche Waard
Welzijn Hoeksche Waard

Druk

Editie 2 (2025)

Copyright ©

Hoeksche Waard Actief

Foto's

Foto's ter illustratie en zijn geen
momentopname van de genoemde
activiteit.



**Wij wensen u veel
beweegplezier!**

Aangeboden door:

