

Sport- en beweegaanbod Senioren Gemeente Zederik



= Speciaal aanbod voor senioren

Ameide

Vereniging/ Organisator	Present	
Naam activiteit	Meer Bewegen voor Ouderen	
Beschrijving activiteit	Bewegen op en rond de stoel	
Doelgroep	60+	
Locatie	Open Vensters Prinses Marijkeweg 34 4233 HM Ameide	
Dag en tijdstip	Donderdag 9.30 – 10.15 uur	
Kosten	€11,00 per maand	
Info	Team welzijn Open Vensters 088 - 40 80 100 welzijn.ov@presentvoor.nl	

Vereniging/ Organisator	Present	
Naam activiteit	Wandelen	
Beschrijving activiteit	In een groep wandelen we een blokje om door de wijk. Ook mensen met rollator zijn van harte welkom. Rolstoelers kunnen aansluiten indien er voldoende vrijwilligers beschikbaar zijn.	
Doelgroep	60+	
Locatie	Open Vensters (verzamelen in restaurant) Prinses Marijkeweg 34 4233 HM Ameide	
Dag en tijdstip	Maandag 10.30 – 10.50 uur lange wandeling Maandag 11.00 – 11.10 uur korte wandeling Andere afstanden op aanvraag bij voldoende belangstelling.	
Kosten	Gratis	
Info	Team welzijn Open Vensters 088 - 40 80 100 welzijn.ov@presentvoor.nl	

Vereniging/ Organisator	Gymvereniging Olympus	
Naam activiteit	Sport- en spelles	
Beschrijving activiteit	Laagdrempelige sport- en spelles. Daarnaast bewegen we op muziek en doen we allerlei oefeningen om vaardigheid, kracht, lenigheid en conditie te behouden en te verbeteren.	
Doelgroep	60+	
Locatie	MFC Het Spant Liesveldweg 67 4233 HG Ameide	
Dag en tijdstip	Donderdag 10.30 – 11.30 uur	
Kosten	€14,50 per maand	
Info	Gymvereniging Olympus olympus.ameide@live.nl	

Vereniging/ Organisator	Yoga in de polder
Naam activiteit	Yoga en pilates
Beschrijving activiteit	Easyflowyoga: geschikt voor alle niveaus / leeftijden Yogilates: een mix van yoga en pilates; geschikt voor alle niveaus / leeftijden
Locatie	MFC Het Spant Liesveldweg 67 4233 HG Ameide
Dag en tijdstip	Maandag 19.45- 20.45 uur Easyflow Yoga Maandag 21.00 – 22.00 uur Poweryoga Woensdag 19.15 – 20.15 uur Yogilates Woensdag 20.30 – 21.30 uur Easyflow Yoga
Kosten	1x per week €35,- per maand Onbeperkt €55,- per maand Losse les €12,- 10-rittenkaart (3 maanden geldig) €80,-
Info	Els 06-43951135 yogaindepolder@gmail.com Yogaindepolder.weebly.com


Vereniging/ Organisator	BC Sla je Slag
Naam activiteit	Badminton
Doelgroep	18 – 80 jaar
Locatie	MFC Het Spant Liesveldweg 67 4233 HG Ameide
Dag en tijdstip	Donderdag 21.00 – 22.30 uur
Kosten	€120,- per jaar
Info	Aart van Holten famvanholten@hotmail.com

Vereniging/ Organisator	Floortje's Zorg naar Wens	
Naam activiteit	Damesgym	
Beschrijving activiteit	Gymlessen staand en zittend waarbij conditie, kracht, balans verbeterd worden.	
Locatie	Multifunctioneel centrum Het Spant Liesveldweg 67 4233 HG Ameide	
Dag en tijdstip	Les 1: Dinsdag 9.15 – 10.00 uur (vanaf 55 jaar) Les 2: Dinsdag 10.15 – 11.00 uur (iets intensiever - vanaf 40 jaar)	
Kosten	€14,50 per maand	
Info	Floortje Hellemond 06-51186445 floortje1000@hotmail.com www.floortjeszorgnaarwens.nl	

Vereniging/ Organisator	Wellness Centre Ameide
Naam activiteit	Fitness
Doelgroep	12 – 99 jaar
Locatie	Wellness Centre Ameide Prinses Marijkeweg 1D 4233 HJ Ameide
Dag en tijdstip	Ma t/m vr 8.00 – 12.00 uur 19.00 – 21.00 uur
Kosten	Vanaf €29,- per maand
Info	0183 – 602003 info@wellnesscentreameide.nl www.wellnesscentreameide.nl

Vereniging/ Organisator	Wellness Centre Ameide
Naam activiteit	Spinning
Beschrijving activiteit	Binnen fietsen op muziek
Doelgroep	16 – 99 jaar
Locatie	Wellness Centre Ameide Prinses Marijkeweg 1D 4233 HJ Ameide
Dag en tijdstip	Ma t/m do 19.15 – 20.15 uur 20.15 – 21.15 uur
Kosten	€75,- per 10 lessen
Info	0183 – 602003 info@wellnesscentreameide.nl www.wellnesscentreameide.nl

Hei- en Boeicop

Vereniging/ Organisator	Fysiotherapie Hei- en Boeicop	
Naam activiteit	Meer Bewegen Voor Ouderen	
Beschrijving activiteit	Verbeteren van uw conditie, soepel houden van de spieren en gewrichten, maar ook verbeteren van coördinatie om zodoende het risico op vallen te verminderen: belangrijk maar ook leuk en gezellig! Kom vrijblijvend eens meedoen!	
Doelgroep	55+	
Locatie	Verenigingsgebouw Internos Nieuweweg 9a 4126 RN Hei- en Boeicop	
Dag en tijdstip	Woensdag 10.15 – 11.00 uur	
Kosten	€16- per 4 weken	
Info	0345-641717 0347 -377757 info@fysiotherapievienencentrum.nl www.fysiotherapievienencentrum.nl	

Vereniging/ Organisator	Fysiotherapie Hei- en Boeicop
Naam activiteit	Keep Fit voor vrouwen
Beschrijving activiteit	Op een sportieve manier behouden / trainen van houding / spierkracht / coördinatie
Doelgroep	Vrouwen vanaf 40 jaar
Locatie	Verenigingsgebouw Internos Nieuweweg 9a 4126 RN Hei- en Boeicop
Dag en tijdstip	Woensdag 9.00 – 10.00 uur
Kosten	€20,- per 4 weken
Info	0345-641717 0347-377757 info@fysiotherapievianencentrum.nl www.fysiotherapievianencentrum.nl


Leerbroek


Vereniging/ Organisator	Mieke Robert	
Naam activiteit	Meer Bewegen Voor Ouderen	
Locatie	Dorpshuis De Schakel Raadhuisplein 1 4245 KJ Leerbroek	
Dag en tijdstip	Dinsdag 10.30 – 11.30 uur	
Kosten	€10,- per maand	
Info	0345-614278 Miekerobert@gmail.com	

Vereniging/ Organisator	Fysiotherapie Hensens
Naam activiteit	Gymnastiek voor dames
Locatie	Dorpshuis De Schakel Raadhuisplein 1 4245 KJ Leerbroek
Dag en tijdstip	Woensdag 19.30 – 20.30 uur
Kosten	
Info	0345-614 745 0651142737 (fysiotherapeut Temminck)

Lexmond

Vereniging/ Organisator	Fysiotherapiepraktijk Lexmond	
Naam activiteit	Meer Bewegen Voor Ouderen	
Locatie	Dorpshuis Het Bosch Nieuwe Rijksweg 6 4128 BN Lexmond	
Dag en tijdstip	Dinsdag 13.10 – 14.00 uur bewegen op de stoel 14.00 – 14.50 uur bewegen in de ruimte	
Kosten	€12,80 per maand	
Info	0347 – 341 492 info@fysiotherapiepraktijklexmond.nl	

Vereniging/ Organisator	Gymnastiekvereniging VEK	
Naam activiteit	Seniorengym	
Beschrijving activiteit	Variërend aanbod: gym op toestellen, steps, yoga, spieroefeningen, dansen.	
Doelgroep	55+ (jonger ook welkom!)	
Locatie	Sporthal Het Bosch Nieuwe Rijksweg 8 4128 BN Lexmond	
Dag en tijdstip	Maandag 20.45 – 21.45 uur	
Kosten	€8,50 per maand	
Info	voorzitter@vek-lexmond.nl www.vek-lexmond.nl	

Vereniging/ Organisator	LTC Lexmond i.s.m. RG Sports	
Naam activiteit	55+ Tennis	
Beschrijving activiteit	Tennistraining specifiek gericht op 55+	
Locatie	LTC Lexmond Nieuwe Rijksweg 8 4128 BN Lexmond	
Dag en tijdstip	i.o.m. trainer	
Kosten	€69,- per 4 trainingen (excl. Lidmaatschap LTC Lexmond)	
Info	Marijke Buurmans (LTC Lexmond) secretariaat@ltclexmond.nl Theo Hoek (RG sports) Theo.hoek@rgsports.nl	

Meerkerk

Vereniging/ Organisator	Gymnastiekvereniging Meerkerk	
Naam activiteit	Meer Bewegen Voor Ouderen	
Locatie	De Pukkel Blommendaal 4 4231 DC Meerkerk	
Dag en tijdstip	Dinsdag 11.00 – 11.45 uur	
Kosten	€9,- per maand	
Info	Info.gvmmeerkerk@gmail.com www.gvm-meerkerk.nl	

Vereniging/ Organisator	Fysiocentrum Meerkerk
Naam activiteit	Fitness
Beschrijving activiteit	Bewegen / fitnesssen met of zonder begeleiding
Doelgroep	Tot 100 jaar
Locatie	Fysiocentrum Meerkerk Watertoren 5 4231 WT Meerkerk
Dag, tijdstip en kosten	Ma t/m za verschillende mogelijkheden / kosten. Neem contact op voor meer informatie.
Info	L. van Doorn / R. van Doorn 0183 – 351619 info@fysiocentrummeerkerk.nl http://www.fysiocentrummeerkerk.nl/

Vereniging/ Organisator	Gymnastiekvereniging Meerkerk
Naam activiteit	Bodyshape
Beschrijving activiteit	Werken aan conditie, kracht dmv oefeningen op muziek. Ook toegankelijk voor mensen met lichte blessures.
Doelgroep	16 t/m 70 jaar
Locatie	Dorpshuis De Linde Lindenstraat 1 4231 DT Meerkerk
Dag en tijdstip	Woensdag 9.15 – 10.15 uur
Kosten	€21,- per maand
Info	Info.gvmmeerkerk@gmail.com www.gvm-meerkerk.nl

Vereniging/ Organisator	Gymnastiekvereniging Meerkerk
Naam activiteit	Zumba
Beschrijving activiteit	Door middel van snel bewegen, dansen en lol hebben werk je aan conditie en uithoudingsvermogen.
Doelgroep	16 t/m 70 jaar
Locatie	Dorpshuis De Linde Lindenstraat 1 4231 DT Meerkerk
Dag en tijdstip	Donderdag 20.30 – 21.30 uur
Kosten	€21,- per maand
Info	Info.gvmmeerkerk@gmail.com www.gvm-meerkerk.nl

Vereniging/ Organisator	Gymnastiekvereniging Meerkerk
Naam activiteit	Total fit
Beschrijving activiteit	Damesgroep die werkt aan conditie en uithoudingsvermogen d.m.v. buikspier- en conditietraining, sport en spel. Men werkt op eigen niveau en op eigen tempo.
Doelgroep	Dames 16 t/m 70 jaar
Locatie	Sportzaal Blommendaal (De Pukkel) Blommendaal 4 4231 DC Meerkerk
Dag en tijdstip	Maandag 20.30 – 21.30 uur
Kosten	€11,- per maand
Info	Info.gvmmeerkerk@gmail.com www.gvm-meerkerk.nl

Vereniging/ Organisator	Vrouwengymnastiek
Naam activiteit	Lekker bewegen
Beschrijving activiteit	-
Doelgroep	Vrouwen 40 t/m 70 jaar
Locatie	Sporthal De Linde Lindenstraat 1 4231 Meerkerk
Dag en tijdstip	Woensdag 9.00 - 10.00 uur
Kosten	€10,- per maand (sept. – juni)
Info	djvanderwerff@solcon.nl (contactpersoon/deelnemer les) 030-6040386 dhr. Gerrit de Vroome (docent)

Vereniging/ Organisator	MTTV	
Naam activiteit	Tafeltennis	
Beschrijving activiteit	-	
Doelgroep	Senioren vanaf 55 jaar	
Locatie	Sporthal De Linde Lindenstraat 1 4231 Meerkerk	
Dag en tijdstip	Woensdag 15.00 – 16.00 uur	
Kosten		
Info	Wim de Vries wjdmdevries@hotmail.com	

Vereniging/ Organisator	Tennisclub Meerkerk TCM
Naam activiteit	Tennis
Beschrijving activiteit	Zowel vrij tennissen met zelfgekozen partners/tegenstanders als diverse georganiseerde activiteiten, zoals: trainingen; mix-avonden; toernooien; verschillende competities; gezelligheidstoernooitjes; e.d
Doelgroep	Van 6 tot 100 jaar
Locatie	Tennispark TCM Rijskadeveld 17 4231 DZ Meerkerk
Dag en tijdstip	Ma t/m zo 8.00 – 24.00 uur.
Kosten	Vanaf €70,- per half jaar (winterlidmaatschap)
Info	www.tcm-meerkerk.nl info@tcm-meerkerk.nl


Nieuwland

Vereniging/ Organisator	Henny Dobbelaar	
Naam activiteit	Meer Bewegen Voor Ouderen	
Beschrijving activiteit	Kom vrijblijvend even een kijkje nemen om een indruk te krijgen van deze beweegactiviteit. In de maanden juni, juli en augustus is er geen les.	
Doelgroep	50+	
Locatie	Dorpshuis Brandpunt Torenstraat 2 4243 JA Nieuwland	
Dag en tijdstip	Maandag 10.00 – 11.00 uur	
Kosten	€ 30,- per kwartaal (incl. koffie/thee)	
Info	Klazien Ijdo 06-48761073 Klazien.ijdo@planet.nl	

Tienhoven

Vereniging/ Organisator	Tennisvereniging Meihoven
Naam activiteit	Spelenderwijs tennissen
Beschrijving activiteit	Beoefenen van de tennissport. Dit kan via 'inloopsessies' waarbij gezelligheid en bewegen voorop staat. Ook zijn er mogelijkheden om les te krijgen. Als u dit wenst, kunt u via onderstaande gegevens informatie opvragen.
Locatie	Tennisvereniging Meihoven Meihoven 1 4235 VJ Tienhoven
Dag en tijdstip	Inloopsessies: Dinsdag en vrijdag 9.00 - 11.30 uur
Kosten	Eerste drie bezoeken gratis, daarna zijn de kosten afhankelijk van wat men wil.
Info	Rob de Wit 0183 – 60 19 81 info@tvmeihoven.nl www.tvmeihoven.nl

In de regio - Gorinchem

Vereniging/ Organisator	Caribabad 										
Naam activiteit	Zwemmen – Aquavitaal / therapie zwemmen Ook aanbod van aqualessen en banen zwemmen, zie website.										
Beschrijving activiteit	Een half uur oefeningen in het water onder professionele begeleiding, voor en na de les heeft u een kwartier vrij de mogelijkheid om te zwemmen. Het therapiezwemmen wordt specifiek aangeboden aan personen met artrose, COPD, fibromyalgie, hartziekten en reuma										
Locatie	Caribabad Gorinchem Bataafsekade 8 4204 AX Gorinchem										
Dag en tijdstip	Woensdag 9:45 uur verzamelen winkelcentrum Ameide . (€2,- pp voor de chauffeur) Woensdag 9:45 uur verzamelen bij het Dorpshuis De Linde in Meerkerk (€3,- pp voor de chauffeur) <table><tr><td><u>Aquavitaal</u></td><td><u>Therapiezwemmen</u></td></tr><tr><td>Di 8.30 9.30 10.15</td><td>Ma 11.30 17.00</td></tr><tr><td>Wo 8.45 9.30 10.30</td><td>Do 11.15</td></tr><tr><td>Do 8.30</td><td></td></tr><tr><td>Vr: 9.00 10.00</td><td></td></tr></table>	<u>Aquavitaal</u>	<u>Therapiezwemmen</u>	Di 8.30 9.30 10.15	Ma 11.30 17.00	Wo 8.45 9.30 10.30	Do 11.15	Do 8.30		Vr: 9.00 10.00	
<u>Aquavitaal</u>	<u>Therapiezwemmen</u>										
Di 8.30 9.30 10.15	Ma 11.30 17.00										
Wo 8.45 9.30 10.30	Do 11.15										
Do 8.30											
Vr: 9.00 10.00											
Kosten	<table><tr><td><u>Aquavitaal</u></td><td><u>Therapiezwemmen</u></td></tr><tr><td>Losse les € 5,60</td><td>Losse les € 5,60</td></tr><tr><td>12 badenkaart €37,40</td><td>12 badenkaart € 37,40</td></tr><tr><td>10 baden + koffie €45,50</td><td></td></tr></table>	<u>Aquavitaal</u>	<u>Therapiezwemmen</u>	Losse les € 5,60	Losse les € 5,60	12 badenkaart €37,40	12 badenkaart € 37,40	10 baden + koffie €45,50			
<u>Aquavitaal</u>	<u>Therapiezwemmen</u>										
Losse les € 5,60	Losse les € 5,60										
12 badenkaart €37,40	12 badenkaart € 37,40										
10 baden + koffie €45,50											
Info	www.caribabad.nl 0183 – 623911 Voor vertrek vanaf Ameide: Mevr. Grijn 0347 – 34 22 66										

In de regio – Vianen

Vereniging/ Organisator	Sportcentrum Helsdingen 
Naam activiteit	Zwemmen – MBvO / therapeutisch zwemmen. Ook aanbod van aqualessen en banen zwemmen, zie website
Beschrijving activiteit	Oefeningen in het water onder professionele begeleiding.
Locatie	Sportcentrum Helsdingen Westelijke Parallelweg 1 4133 NH Vianen
Dag en tijdstip	Donderdag 10.30 – 11.15 uur MBvO Donderdag 11.15 – 12.00 uur Therapeutisch zwemmen
Kosten	Losse les MBvO 65+ € 3,65 12-badenkaart MBvO € 36,50
Info	Tel. 0347 369 369 www.sportcentrumhelsdingen.nl