



# Sport- en beweegaanbod voor senioren

## Gemeente Molenlanden

GIGA Molenlanden laat iedereen meedoen. Niemand staat aan de kant. We stimuleren sport en bewegen bij senioren. Dat houdt ze gezond en actief. Daarnaast is het natuurlijk hartstikke leuk en gezellig.

### Beweeg je mee?

Ontdek per kern het beweegaanbod voor senioren:

- Arkel
- Brandwijk/Molenaarsgraaf
- Giessenburg
- Groot-Ammers
- Hoogblokland
- Hoornaar
- Nieuw-Lekkerland/Kinderdijk
- Nieuwpoort/Langerak
- Noordeloos
- Ottoland
- Schelluinen
- Streefkerk
- Wijngaarden
- Overige

Wil je graag meer bewegen en heb je daar hulp bij nodig? Neem dan contact op met ons op via [info@gigamolenlanden.nl](mailto:info@gigamolenlanden.nl).



## ARKEL

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Badminton Club Arkel</b> Badminton	Recreatief badminton spelen al dan met training of wedstrijden. Damen en heren van 16 tot 100.	MFC de Lingehof, Harpstraat, Arkel	vr 20:30 -22:30u	€30/3 mnd	Saskia Linsen 06-11185556 <a href="http://www.badmintonarkel.nl">www.badmintonarkel.nl</a> bca.arkel@gmail.com
<b>Tennis vereniging Arkel TVA</b> Recreatief tennissen	Tennissen tegen en met elkaar. 6 tot 90 jaar.	Hoefpad 3, 4241DT Arkel	di 9:00-12:00u (dames) vr 9:00-12:00u	€130/j	Nellie van Strien (secretaris) 06-51724794 <a href="http://www.tva-arkel.nl">www.tva-arkel.nl</a> of <a href="mailto:admin@tva-arkel.nl">admin@tva-arkel.nl</a>
<b>Gymvereniging O.M.O.S.</b> Yoga		MFC de Lingehof, Harpstraat, Arkel	do 19:30-21:00u	€19,20/mnd	Petra van der Wal <a href="mailto:info@omosarkel.nl">info@omosarkel.nl</a>
<b>Gymvereniging O.M.O.S.</b> Aerobics		MFC de Lingehof, Harpstraat, Arkel	di 19:30-20:30u	€11,40/mnd	Petra van der Wal <a href="mailto:info@omosarkel.nl">info@omosarkel.nl</a>
<b>Gymvereniging O.M.O.S.</b> Jazz 25+		MFC de Lingehof, Harpstraat, Arkel	di 20:30-21:30u	€11,40/mnd	Petra van der Wal <a href="mailto:info@omosarkel.nl">info@omosarkel.nl</a>
<b>Gymvereniging O.M.O.S.</b> Turn groep (heren)		MFC de Lingehof, Harpstraat, Arkel	vr 19:30-20:30u	€11,40/mnd	Petra van der Wal <a href="mailto:info@omosarkel.nl">info@omosarkel.nl</a>
<b>MBVO Arkel</b> Bewegen voor 60+	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen, concentratie oefeningen en lenig houden komen allemaal aan bod !	MFC de Lingehof, Harpstraat, Arkel	di 10:30-11:30u	€2,75 p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 seniorenraadmolenlanden@gmail.com
<b>Parafit Arkel</b> Beweeg je fit voor mensen met NAH	Samen met fysiotherapeut, trainen in een prikkelarme ruimte. (1x per week	Raadhuisplein 5, 4242 AA Arkel	Dag en tijd in overleg	€108/j	info@arkelfysiotherapie.nl 0183-562464

Beweeg je mee?

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





	begeleid en 1x per week zelfstandig)				
--	--------------------------------------	--	--	--	--

### Brandwijk/Molenaarsgraaf

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>MBVO Brandwijk</b> Bewegen voor 60 +	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen, concentratie oefeningen en het lenig houden komen allemaal aan bod! Zowel zittend als staand.	De overstap Kerkweg 10, 2974 LH Brandwijk	do 9:00-10:00u	€2,75 p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 seniorenraadmolenlanden@gmail.com  Anton Snijder angisnijder@upcmailo.nl 0184-641708

### Giessenburg

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Sportvereniging Vridos</b> Sportfit dames	Er wordt o.a. gewerkt aan conditie; uithoudingsvermogen; evenwicht; coördinatie; lenigheid en verder zijn er ook nog spierversterkende oefeningen op het ritme van muziek. 50+	Sporthal Giessenhal, Sportplein 2b, 3381LL Giessenburg	ma 15:00-16:00u di 20:00-21:00u wo 10:00-11:00u	€36 /3mnd	<a href="http://www.vridos.nl">www.vridos.nl</a> Arne post bewegenopmuziek@vridos.nl
<b>Sportvereniging Vridos</b> Sportfit heren	De heren worden in deze les uitgedaagd met verschillende oefeningen voor coördinatie,	Sporthal Giessenhal,	di 21:00-22:00u	€36 /3mnd	<a href="http://www.vridos.nl">www.vridos.nl</a> Arne post bewegenopmuziek@vridos.nl

Beweeg je mee?

www.gigamolenlanden.nl





	uithoudingsvermogen en kracht. In spelvorm worden de oefeningen verwerkt waardoor het plezier zeker aanwezig is.	Sportplein 2b, 3381LL Giessenburg			
<b>VV Peursum</b> Voetbal 45+ herenteam	Er wordt op een aangepast (half) veld een wedstrijd gevoetbald met de doelgroep 45+ specifiek voor heren.	Sportpark vv Peursum, Sportplein 2c Giessenburg	Geplande wo- avonden vanaf 20:30u	€185/j	<a href="http://www.vvpeursum.nl">www.vvpeursum.nl</a> Martin de Lange 0184-651719 <a href="mailto:sectretaris@vvpeursum.nl">sectretaris@vvpeursum.nl</a>
<b>Fysiotherapie Beter</b> Pilates	Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is.	Fysiotherapie Beter Kastanjeplein 11, Giessenburg	vr ochtend	Zie info	<a href="mailto:info@fysiotherapiebeter.nl">info@fysiotherapiebeter.nl</a> 0184-745906
<b>Fysiotherapie Beter</b> Medisch fitness	Sporten en bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut, waarmee u in groepsverband kunt trainen. Waarbij de trainingen worden afgestemd op uw eigen mogelijkheden en conditieniveau.	Fysiotherapie Beter Kastanjeplein 11, Giessenburg	ma 13:30- 14:30u, 19:30- 20:30u wo 19:30- 20:30u vr 10:30-11:30u	Zie info	<a href="mailto:info@fysiotherapiebeter.nl">info@fysiotherapiebeter.nl</a> 0184-745906
<b>MBVO Giessenburg</b> Bewegen voor 60+	De oefeningen worden zittend aangeboden. Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen,	De Rank, Dorpsstraat 57, Giessenburg	di 9:00-10:00 u	€2,75 p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 <a href="mailto:seniorenraadmolenlanden@gmail.com">seniorenraadmolenlanden@gmail.com</a>



	concentratie oefeningen en lenig houden komt aan bod!				
--	---	--	--	--	--

### Groot-Ammers

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Present</b> Bewegen voor 60+	Vershillende beweegoefeningen waarbij elke spiergroep aan bod komt om de conditie op peil te houden. Afgestemd op de doelgroep, zowel zittend als staand.	De Hof van Ammers, Bernhardstraat 15, Groot-Ammers	wo 9:15-10:00u	€11,30 p/mnd incl. Koffie/thee	Present, afdeling Welzijn 088-4080150 <a href="mailto:welzijn.hva@presentvooruu.nl">welzijn.hva@presentvooruu.nl</a> <b>Graag aanmelden vooraf.</b>
<b>Present</b> Koersbal		De Hof van Ammers, Bernhardstraat 15, Groot-Ammers	Elke 4 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. 14:45-16:00u	€1,65,- p/keer voor Koffie/Thee	Present, afdeling Welzijn 088-4080150 <a href="mailto:welzijn.hva@presentvooruu.nl">welzijn.hva@presentvooruu.nl</a>
<b>Present</b> Sjoelen		De Hof van Ammers, Bernhardstraat 15, Groot-Ammers	do 14:45-16:00u in <b>even</b> weken	€1,65,- p/keer voor Koffie/Thee	Present, afdeling Welzijn 088-4080150 <a href="mailto:welzijn.hva@presentvooruu.nl">welzijn.hva@presentvooruu.nl</a>
<b>Gymnastiek vereniging WIK</b>	Bewegen voor volwassen en senioren	Sportthal de Reiger, De Boomgaard3, Groot-Ammers	wo 19:00-20:00u	€12,50 p/kwartaal + 1x bondscontributie	<a href="http://www.wik-gym.nl">www.wik-gym.nl</a> <a href="mailto:info@wik-gym.nl">info@wik-gym.nl</a>
<b>Caroline Kirsenstein</b> Line dance		Basisschool De Ammers, Lijsterstraat 35B, Groot-Ammers	ma 19:30-21:30u	€5,- p/les	Caroline Kirsenstein <a href="mailto:CLDancersNL@gmail.com">CLDancersNL@gmail.com</a> 06-11603692

Beweeg je mee?

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





<b>Beweeg je fit</b> Nordic walking, sportief wandelen		Groot-Ammers	vr 9:00-10:00u	€27,50,- p/mnd	Hetty de Bruijn 06-20382509 <a href="mailto:hettydebruijn@live.nl">hettydebruijn@live.nl</a>
<b>Hetty de Bruijn</b> Beweeg je fit	Sporten in de sporthal; badminton, conditie- en circuittraining, sport &spel.	Sporthal de Reiger, De Boomgaard3, Groot-Ammers	wo 13:30-14:30u	Zie info	Hetty de Bruijn 06-20382509 <a href="mailto:hettydebruijn@live.nl">hettydebruijn@live.nl</a>
<b>Laat de boules de boel</b> Jeu de Boules		Boomgaard 1, Groot-Ammers achter de sporthal de Reiger	ma 19:00u competitie di 13:30u vrij spelen do 13:30u vrij spelen	€25,- p/jaar	Dhr. Nieuwenhuizen 06-28902833 <a href="http://www.lbdbb.nl">www.lbdbb.nl</a> <a href="mailto:Laatdbdb@gmail.com">Laatdbdb@gmail.com</a>
<b>Pilates</b> Pilates voor ouderen	Pilates is een fysieke en mentale conditietraining die je kracht, flexibiliteit, evenwicht en coördinatie verbetert, alsook stress wegneemt, concentratie verbetert en algemene gezondheid verbetert.	De Hof van Ammers, Bernhardstraat 15, Groot-Ammers	wo 18:30-19:30u	€27,50 p/m	Miranda van Middelkoop 06-30348099

### Hoogblokland

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>MBVO</b> <b>Hoogblokland</b> Bewegen voor 60+	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen, concentratie oefeningen en het lenig houden komen	Dorpsweg 81, 4221 LJ Hoogblokland	wo 13:30-14:30u	€2,75,- p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 <a href="mailto:seniorenraadmolenlanden@gmail.com">seniorenraadmolenlanden@gmail.com</a>

Beweeg je mee?

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





	allemaal aan bod! Zowel zittend als staand.				
--	---	--	--	--	--

## Hoornaar

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Physiofit</b> Fitnesstraining vanaf 15j	Fitnesstraining in vorm van vrije training en groepstrainingen (Aerobic, Pilates, Spinning, Outdoortraining, Fitplan) Actief fit (actief programma voor senioren)	Physiofit, Dorpsweg 127A, Hoornaar	ma t/m do 8:00-20:00u vr 8:00-18:30u za 8:00-11:30u	€26, €48, €75,- afhankelijk van aantal keer per week	PhysioFit Hoornaar 0183-581578 <a href="http://www.physiofit.nl">www.physiofit.nl</a> info@physiofit.nl
<b>MBVO Hoornaar</b> Bewegen voor 60 +	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen, concentratie oefeningen en het lenig houden komen allemaal aan bod! Zowel zittend als staand.	Het bruisend hart Hart, Dirk IV- plein, Hoornaar	di 9:00-10:00u	€3,- p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 seniorenraadmolenlanden@gmail.com

Beweeg je mee?

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





## Nieuw-Lekkerland/Kinderdijk


ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Gymnastiek- vereniging Kracht en Vriendschap</b>	Aerobics voor dames	Sporthal de Klipper, Klipperstraat 20, Nieuw-Lekkerland	ma 9:30-10:30u	€11,- p/mnd + €24,- bondscontributie	Carel Visser <a href="mailto:secretaris@krachtenvriendschap-nieuwlekkerland.nl">secretaris@krachtenvriendschap-nieuwlekkerland.nl</a>
<b>Gymnastiek- vereniging Kracht en Vriendschap</b>	Aerobics voor dames	Sporthal de Klipper, Klipperstraat 20, Nieuw-Lekkerland	ma 20:30-21:30u	€11,- p/mnd + €24,- bondscontributie	Carel Visser <a href="mailto:secretaris@krachtenvriendschap-nieuwlekkerland.nl">secretaris@krachtenvriendschap-nieuwlekkerland.nl</a>
<b>Gymnastiek- vereniging Kracht en Vriendschap</b>	Trimgroep voor heren	Sporthal de Klipper, Klipperstraat 20, Nieuw-Lekkerland	ma 21:30-22:30u	€10,- p/mnd + €24,- bondscontributie	Carel Visser <a href="mailto:secretaris@krachtenvriendschap-nieuwlekkerland.nl">secretaris@krachtenvriendschap-nieuwlekkerland.nl</a>
<b>Trimgroep Nieuw- lekkerland Gymnastiek dames</b>	De les bestaat uit bewegen op muziek, grond oefeningen af en toe worden er spelvormen in de sporthal gedaan.	Sporthal de Klipper, Klipperstraat 20, Nieuw-Lekkerland	ma 13:30-14:30u Van oktober tot april.	€45,- p/jaar	Willy den Besten 06-48478603
<b>L. &amp; N. Smit's Stichting Beter bewegen</b>	Inspanning en ontspanning met Beter Bewegen voor.	Woonzorgcomplex 't Waellant Ooievaar 10, Nieuw- Lekkerland	wo 10:15-11:00u		Service en informatiepunt 't Waellant 0184-689360 (9:00-12:00u) <a href="http://www.smitsstichting.nl">www.smitsstichting.nl</a>
<b>L. &amp; N. Smit's Stichting Jeu de boules/Koersbal</b>	Een precisiesport waarbij het de bedoeling is dat de spelers de afgeplatte ballen, bowl, zo dicht mogelijk naar een	Woonzorgcomplex 't Waellant Ooievaar 10, Nieuw- Lekkerland	Eens in de 14 dagen- di 9:00-11:00u		Service en informatiepunt 't Waellant 0184-689360 (9:00-12:00u) <a href="http://www.smitsstichting.nl">www.smitsstichting.nl</a>

Beweeg je mee?

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







	kleinere doelbal laten rollen.				
<b>L. &amp; N. Smit's Stichting</b> Sjoelen		Woonzorgcomplex 't Waellant Ooievaar 10, Nieuw- Lekkerland	vr 14:00-16:00u		Service en informatiepunt 't Waellant 0184-689360 (9:00-12:00u) <a href="http://www.smitsstichting.nl">www.smitsstichting.nl</a>
<b>55+ Gymnastiek</b> Gymnastiek	Oefening en grond oefeningen op muziek, badminton, volleybal en tafeltennis	Sporthal de Klipper, Klipperstraat 20, Nieuw-Lekkerland	vr 9:30-10:30u	5,50,- p/keer	Louise Groenendijk 06-23331721 <a href="mailto:Nieuwlekkerland@sportfondsen.nl">Nieuwlekkerland@sportfondsen.nl</a>

#### Nieuwpoort/Langerak

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Gymnastiek vereniging Salto</b> 55+ gym	Functionele oefeningen in een groep gericht op val preventie, houding, kracht en beweeglijkheid.	Sporthal Poortzicht Waterlinie 3 Nieuwpoort	di 8:30-9:30u	€42,- p/3 mnd + €7,35 p/3 mnd bondscontributie	Jessica Batens <a href="mailto:info@gv-salto.nl">info@gv-salto.nl</a>



## Noordeloos

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>MBVO Noordeloos</b> Bewegen voor 60+	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen, concentratie oefeningen en lenig houden komen allemaal aan bod! Zowel zittend als staand.	Dorpshuis Noordeloos, M.J. Veder van Hobokenstraat 15B, Noordeloos	ma 13:00-14:00u en 14:15-15:00u	€30,- p/3 mnd	Jannie Brouwer 0616726897

## Ottoland

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Tennis-vereniging TVAC</b> Vrijspelen 65+ tennis	Er zijn twee banen gereserveerd voor 50-plussers met de mogelijkheid tot vrij spelen	Tennisvereniging TVAC, Bloklandsekade 1, Ottoland	ma 10:00-13:00u do 10:00-13:00u	Proeflid-maatschap €15,- /2 mnd	Erica stout <a href="mailto:tvactennis@gmail.com">tvactennis@gmail.com</a> <a href="http://www.tvac.nl">www.tvac.nl</a> 0636050294
<b>Trimvereniging</b> Bewegen voor 25-70 jaar	Tijdens de les wordt er gewerkt aan conditie en kracht oefeningen. De les wordt afgesloten met een balspel	A 94 Ottoland, Eber hazer	ma 19:30-20:30u (vrouwen) ma 20:30-21:30u (mannen en vrouwen)	€100,-/jaar	Anita Vonk-Korevaar 0615466825
<b>MBVO Ottoland</b> Bewegen voor 60 +	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen,	A 94 (A=straatnaam), Ottoland	do 13:30-14:30 u	€2,75 p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 <a href="mailto:seniorenraadmolenlanden@gmail.com">seniorenraadmolenlanden@gmail.com</a>

Beweeg je mee?

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



	concentratie oefeningen en lenig houden komen allemaal aan bod ! Zowel zittend als staand.				Dini Resserler 0610672807 <a href="mailto:c.resseler@hccnet.nl">c.resseler@hccnet.nl</a>
--	--	--	--	--	--

### Schelluinen

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>MBVO Schelluinen</b> Bewegen voor 60+	Bewegen is goed voor iedereen, uithoudingsvermogen, concentratie oefeningen en het lenig houden komen allemaal aan bod! Zowel zittend als staand.	De Bron, Giessenlaan 57, Schelluinen	di 14:15-15:15u	€2,75,- p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 seniorenraadmolenlanden@gmail.com

### Streefkerk

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Gymnastiekvereniging Sparta</b> Aerobics	Aerobics voor volwassenen. Steps, gewichtjes, dynabands oefeningen op matjes.	Gymzaal Streefkerk Molenakker 12, 2959 BS Streefkerk	ma 20:00-21:00u	€8,5,- p/mnd + 1x €5,- inschrijfgeld + 1x p/jaar bondscontributie	Leonie Verlaan <a href="mailto:algemeen@spartastreefkerk.nl">algemeen@spartastreefkerk.nl</a>
<b>Gymnastiekvereniging Sparta</b> Damesgym	Grondgymnastiek, sport en spel, volleybal	Gymzaal Streefkerk Molenakker 12, 2959 BS Streefkerk	wo 9:00-10:00u	€8,5,- p/mnd + 1x €5,- inschrijfgeld + 1x p/jaar bondscontributie	Leonie Verlaan <a href="mailto:algemeen@spartastreefkerk.nl">algemeen@spartastreefkerk.nl</a>

Beweeg je mee?

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





## Wijngaarden

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>MBVO</b> <b>Wijngaarden</b> Bewegen voor ouderen	Bewegen is goed voor iedereen, bevordert het uithoudingsvermogen en houdt de spier langer soepel. De oefeningen worden zowel staand als zittend gedaan; tevens komen concentratie oefeningen aan bod.	't Wingerds Hof Wijngaarden	do 10:15-11:15u	€2,75 p/keer	Seniorenraad Molenlanden 06-25155360 seniorenraadmolenlanden@gmail.com

## Overig

ORGANISATOR + NAAM ACTIVITEIT	BESCHRIJVING ACTIVITEIT	LOCATIE	DAG EN TIJDSTIP	KOSTEN	MEER INFO
<b>Beweeg je fit</b> Nordic walking	Sportief wandelen	Diverse locaties in de regio	ma 9:30-10:30u za 9:00-10:00u  vr 9:00-10:00u Groot-Ammers	€27,50,- p/mnd	Hetty de Bruijn 0184-662174 06-20382509 <a href="mailto:hettydebruijn@live.nl">hettydebruijn@live.nl</a>