

**BUURT  
SPORT  
COACH**

SENIOREN

Alles in  
beweging

**Blijf fit**

Beweegaanbod  
voor 50+  
in Amersfoort



**Buurtsportcoach.nl**

Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO



# Inhoud

## ACTIVITEITEN PER WIJK

Randenbroek en Schuilenburg	5
Liendert en Rustenburg	7
Schothorst en Zielhorst	8
Hoogland en Kattenbroek	10
Nieuwland	10
Hooglanderveen en Vathorst	13
Berg-, Leusder- en Vermeerkwartier	13
Soesterkwartier	15
Koppel, Kruiskamp en de binnenstad	15

## MAAK KENNIS MET...

Sport en Spel	8
Walking sports	6
Gym	9
Sociaal Vitaal	11
Oosterse sporten	12
Dansen	14
Aqua vitaal	16
Buitensport	19

## BEWEEGLESEN IN HET WATER 17

## AANBOD VERENIGINGEN 20

## CONTACT EN INSCHRIJVEN 23

# Welkom!



## **Bewegen is goed, maar meer bewegen is beter!**

Dit is mijn motto als coördinator buurtsportcoach senioren. Onze opdracht is zoveel mogelijk inwoners van Amersfoort in beweging brengen. Samen met onze SRO-collega's creëren wij de optimale condities om jong en oud te laten bewegen en sporten.

Beweging is namelijk veel meer dan alleen het fysieke aspect. Beweging verbindt, biedt ruimte in je hoofd, geeft energie en zet mensen weer midden in de maatschappij.

Hier heeft u het nieuwe boekje in handen met het beweegaanbod voor 50+ in Amersfoort. Naast ons beweegaanbod en het aanbod in de zwembaden, zijn er ook steeds meer sportverenigingen die specifiek aanbod hebben voor de 50+ers. Zij staan vermeld met hun websites, waarop u alle verdere informatie kunt vinden.

Wist u dat de buurtsportcoaches ook fittesten, gezondheidsvoorlichtingen en –cursussen, veel jaarlijkse evenementen en projecten als Sociaal Vitaal en Fit bij de Koffie organiseren? Ook geven wij persoonlijk beweegadvies via ons sportloket. Wilt u op de hoogte blijven van alles wat wij doen? Meldt u dan aan voor de mailing van onze maandelijkse nieuwsbrief. Blijf fit!

*Heleen Zuiderduin*



Maak kennis met

## Sociaal vitaal

Sociaal Vitaal is méér dan alleen bewegen. Sociaal Vitaal is: samen gezond ouder worden voor senioren tussen de 65 - 80 jaar, die weer meer plezier en energie willen krijgen in het leven. Als u op dit moment niet voldoende beweegt, vitaler wilt worden en meer sociale contacten wilt opdoen dan is dit de activiteit voor u!

Naast bewegen is er ook aandacht voor andere onderwerpen zoals gezonde leefstijl, sociale weerbaarheid, en zelfredzaamheid en met elkaar gezellige activiteiten ondernemen. Sociaal Vitaal is ontwikkeld door de Rijksuniversiteit van Groningen en wordt in meerdere wijken uitgevoerd in Amersfoort.

## Randenbroek en Schuilenburg

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym rond de stoel	Maandag	9.15-10.00	Flat De Schuilenburght Schuilenburgerplein 1
Sociaal Vitaal	Maandag	10.30-12.00	Het Koetshuis Heiligenbergerweg 117-119
Tafeltennis	Maandag	13.00-15.30	Kantine CJVV Gasthuislaan 70
Sport en spel	Maandag	19.00-20.00	Gymzaal Ariaweg Ariaweg 111
Gym	Dinsdag	09.00-09.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Internationale dans	Dinsdag	13.30-15.00	Het Klokhuis Weberstraat 2
Tai Chi of Qi gong	Woensdag	09.15-10.15	Het Klokhuis Weberstraat 2
Yoga	Woensdag	10.30-11.30	Het Klokhuis Weberstraat 2
Yoga	Woensdag	11.45-12.45	Het Klokhuis Weberstraat 2
Gym	Donderdag	11.00-12.00	Het Klokhuis Weberstraat 2
Zumba	Donderdag	12.30-13.30	Het Klokhuis Weberstraat 2
Gym op de stoel	Vrijdag	09.30-10.15	Nijenstede Heiligenbergerweg 84
Gym op de stoel	Vrijdag	10.30-11.15	Nijenstede Heiligenbergerweg 84



Maak kennis met

## Oosterse sporten

Yoga en Tai Chi zijn beweegactiviteiten die zeer geschikt zijn voor senioren. Door de rustige en soepele bewegingen kan iedereen op zijn eigen niveau meedoen. Yoga is een combinatie van lichamelijke en geestelijke oefeningen. Dit maakt soepeler en verhoogt de weerbaarheid. Tevens oefent u uw balans en concentratievermogen. Ontspanning door inspanning! Kenmerkend voor yoga zijn de lichaamshoudingen en de ademhaling. De oefeningen worden op een mat op de grond uitgevoerd.

## Liendert

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym rond de stoel	Maandag	09.30-10.15	Groene Stee Wiekslag 92
Gym rond de stoel	Maandag	10.30-11.15	Groene Stee Wiekslag 92
Fitness	Maandag	13.00-14.00	Amerena de Velduil 2
Aerobics	Dinsdag	09.15-10.15	Amerena de Velduil 2
Gym	Woensdag	09.30-10.30	Groene Stee Wiekslag 92
Fitness	Woensdag	12.30-13.30	Amerena de Velduil 2
Fitness	Donderdag	10.00-11.00	Amerena de Velduil 2
Sociaal Vitaal	Vrijdag	09.30-11.00	Groene Stee Wiekslag 92

## Rustenburg

activiteit	dag	tijd	locatie
Sport en Spel heren	Maandag	10.00-11.00	Sporthal Rustenburg Fuglerplein 3
Sport en Spel	Woensdag	13.30-14.30	Sporthal Rustenburg Fuglerplein 3
Sport en Spel	Vrijdag	11.00-12.00	Sporthal Rustenburg Fuglerplein 3
Wandelen	Maandag	14.00-15.00	Start vanaf Molendijkflat Verzetsplein 6c

## Schothorst

activiteit	dag	tijd	locatie
Sociaal Vitaal	Maandag	9.30-11.00	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Sociaal Vitaal	Maandag	11.00-12.30	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Gym vrouwen	Woensdag	9.00-10.00	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Gym rond de stoel	Woensdag	10.15-11.15	Kerk de Hoeksteen Klaartje Donzepad 59
Buiten fit	Donderdag	14.00-14.45	LTV Randenbroek Hoolesteeg 4

## Zielhorst

activiteit	dag	tijd	locatie
Wandelen	Maandag	14:00-15:00	Het Middelpunt Spinetpad 2
Pilates rond de stoel	Dinsdag	10.30-11.30	Het Middelpunt Spinetpad 2
Gym rond de stoel	Woensdag	09.30-10.15	Het Middelpunt Spinetpad 2
Gym	Donderdag	09.00-09.45	Het Middelpunt Spinetpad 2
Gym	Donderdag	10.15-11.00	Het Middelpunt Spinetpad 2
Gym rond de stoel	Donderdag	11.15-12.00	Het Middelpunt Spinetpad 2



“Ik kijk elke week uit naar ons uurtje sporten én de koffie na afloop.”

76-JARIGE DEELNEEMSTER

## Maak kennis met

### Gym

Wist u dat u door voldoende te bewegen veel gezondheidsklachten kunt voorkomen? Ook is het bewezen dat u door wekelijkse gymnastiek-oefeningen sneller herstelt van blessures of operaties. In onze Blijf fit gym groepen wordt er gewerkt aan uw houding, balans, lenigheid, spierkracht en conditie. Na de les wordt er samen nog iets gedronken. Kom eens kijken bij een van de groepen!

## Hoogland en Kattenbroek

activiteit	dag	tijd	locatie
Internationale dansen	Maandag	09.30-11.00	De Neng Engweg 7
Gym	Maandag	10.45-11.30	Leo's Oord
Gym	Maandag	13.30-14.15	De Neng Engweg 7
Gym	Maandag	14.30-15.15	De Neng Engweg 7
Sport en Spel	Maandag	15.30-16.30	De Neng Engweg 7
Gym rond de stoel	Dinsdag	11.00-11.45	Het Brandpunt Laan naar Emiclaer 101
Sociaal Vitaal	Dinsdag	14:00-15:30	De Neng Engweg 7
Sociaal Vitaal	Dinsdag	15.30-17.00	De Neng Engweg 7

## Nieuwland

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym	Dinsdag	09.30-10.15	De Talentacademie Kosmonaut 9
Gym	Dinsdag	10.30-11.15	De Talentacademie Kosmonaut 9
Gym	Woensdag	14.00-14.45	De Herberg Watersteeg 85



**Meer informatie  
en inschrijven**

seniorensport@sro.nl  
033-422 51 00

**Maak kennis met**

## **Sport en spel**

De sport en spelgroepen zijn er speciaal voor de fittere senior. Vindt u het leuk om actief te sporten met leeftijdgenoten? Conditie, reactievermogen, balans en ook de hersenen worden getraind. In de lessen wordt gebruik gemaakt van veel verschillende sport- en spelmaterialen.

Het aanbod kan variëren van conditie-oefeningen tot knots hockey en van tennis tot volleybal. Na afloop is er altijd tijd en ruimte voor een kopje koffie en gezellig napraten.

A photograph of two women on a tennis court. They are wearing athletic wear and holding tennis rackets. The court is orange clay, and a tennis net is visible in the background. The image is partially covered by a teal overlay containing text.

“Als we een potje verliezen, vloeien er geen tranen. We zijn fanatiek, maar gezelligheid staat voorop.”

69-JARIGE WALKING FOOTBALL-SPELER

Maak kennis met

## Oosterse sporten

Yoga en Tai Chi zijn beweegactiviteiten die zeer geschikt zijn voor senioren. Door de rustige en soepele bewegingen kan iedereen op zijn eigen niveau meedoen. Yoga is een combinatie van lichamelijke en geestelijke oefeningen. Dit maakt soepeler en verhoogt de weerbaarheid. Tevens oefent u uw balans en concentratievermogen. Ontspanning door inspanning! Kenmerkend voor yoga zijn de lichaamshoudingen en de ademhaling. De oefeningen worden op een mat op de grond uitgevoerd.

## Hooglanderveen en Vathorst

activiteit	dag	tijd	locatie
Fietsgroep (om de 14 dagen)	Dinsdag	13.00-16.00	De Brink Wezeperberg 6
Wandelgroep	Woensdag	10.00-11.00	Gez. Centrum Vathorst Wervershoofstraat 367
Zumba (om de 14 dagen)	Woensdag	19.30-20.30	Hart van Vathorst Angelinapolder 3

## Berg-, Leusder-, en Vermeerkwartier

activiteit	dag	tijd	locatie
Gym rond de stoel	Maandag	11:00-11:45	Bergkerk Dr Abraham Kuyperlaan 2
Sport en Spel	Maandag	16.00-17.00	Gymzaal Marnixlaan Van Marnixlaan 47
Gym	Dinsdag	09.00-10.00	Sporthal Juliana v. Stolberg Graaf Hendriklaan 146
Pilates	Dinsdag	09.00-09.55	De Eemgaarde Dorresteinseweg 49
Pilates op de stoel	Dinsdag	10.05-11.00	De Eemgaarde Dorresteinseweg 49
Pilates	Dinsdag	11.10-12.05	De Eemgaarde Dorresteinseweg 49
Pilates	Donderdag	13.45-14.45	Wijkcentrum het Klokhuis Weberstraat 2
Pilates	Donderdag	14.45-15.45	Wijkcentrum het Klokhuis Weberstraat 2
Pilates	Donderdag	15.45-16.45	Wijkcentrum het Klokhuis Weberstraat 2
Sociaal Vitaal	Donderdag	13.30-15.00	De Driehoek Woestijgerweg 3
Sociaal Vitaal	Donderdag	15.00-16.30	De Driehoek Woestijgerweg 3

A woman with short blonde hair, wearing a purple t-shirt and black leggings, is captured in a dance pose. Her arms are extended horizontally, one slightly above the other. In the background, other women are visible, also in similar poses, suggesting a dance class or studio setting. The lighting is bright and natural, likely from large windows.

Maak kennis met

## Dansen

Dansen is een perfecte activiteit om op een gezellige en ontspannen manier in conditie te blijven. Er is keuze uit verschillende dansvormen. Van swingende zumba tot vrolijke combinaties op wereldmuziek. Door wekelijkse herhalingen worden de dansen bekend. U werkt ook aan uw conditie, balans en geheugen. Voor onze dansgroepen heeft u geen partner nodig. Na afloop wordt er altijd gezellig wat gedronken met de groep.

## Soesterkwartier

activiteit	dag	tijd	locatie
Wandelen	Maandag	10.00-11.30	Bij Bosshardt Noorderwierweg 131
Gym rond de stoel	Maandag	14.00-14.45	Speeltuinenvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119
Gym op de stoel	Maandag	10.30-11.30	De Puntenburg Puntenburgerlaan 100
Volleybal dames	Maandag	14.15-15.15	Gymzaal Twentseweg Twentseweg 5
Sociaal Vitaal	Woensdag	13.00-14.30	Speeltuinenvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119
Sociaal Vitaal	Woensdag	14.30-16.00	Speeltuinenvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119
Yoga	Donderdag	13.30-14.30	Speeltuinenvereniging Rivierenbuurt Dollardstraat 119

## Kruiskamp Koppel en Binnenstad

activiteit	dag	tijd	locatie
Country linedance	Maandag	11.00-12.30	Speeltuinenvereniging Kruiskamp, Pullstraat 3
Wandelen	Dinsdag	11.00-12.00	MTC Orion Meridiaan 48
Internationale dansen	Donderdag	09.30-11.00	Adventkerk Ringweg Kruiskamp 74
Gym rond de stoel	Donderdag	09.30-10.15	Otto Scheltusflat Burgemeester de Widtstraat 5



Maak kennis met

## Aqua vitaal

Sporten in het water is een goede manier om gewrichten soepel en de spieren krachtig te houden. Door het warme water ontstaat er minder last van gewrichten en spieren. Tussen de oefeningen door kunt u lekker ontspannen. De oefeningen gaan in een eigen tempo, de sfeer is altijd ontspannen. U kunt ook meedoen als u niet of maar een klein beetje kunt zwemmen, want de oefeningen worden in borstdiep water gegeven. De gevarieerde en gezellige lessen duren 45 minuten en worden gegeven in extra warm water.



“Ik heb de ziekte van Parkinson. Zwemmen gaat heel goed de verstijving tegen.”

59-JARIGE DEELNEMER

## Beweeglessen in zwembad Hoogland

Wijzigingen voorbehouden: zie [www.zwembadhoogland.nl](http://www.zwembadhoogland.nl)

activiteit	dag	tijd	locatie
Aquajogging	Maandag	09.15-10.00	Doelgroepenbad of 25 mtr bad
Aquajogging	Dinsdag	09.15-10.00	Doelgroepenbad of 25 mtr bad
Aquavitaal	Woensdag	08.30-12.00 (pauze van 10.00-10.30)	Doelgroepenbad
Aquavitaal	Donderdag	09.15-10.00	Doelgroepenbad
Aquavitaal	Donderdag	11.00-11.45	Doelgroepenbad
Banenzwemmen	Maandag	10.00-12.00 en 14.00-15.00	25 meterbad
Banenzwemmen	Dinsdag	10.00-12.00 en 20.15-21.15	25 meterbad
Banenzwemmen	Woensdag	12.00-13.00 en 20.30-21.30	25 meterbad
Banenzwemmen	Donderdag	10.00-11.00 en 20.30-21.30	25 meterbad
Banenzwemmen	Vrijdag	10.00-12.00	25 meterbad
Banenzwemmen (familie en senioren)	Zondag	10.00-14.00	25 meterbad
Banenzwemmen (open voor iedereen)	Zondag	12.00-14.00	25 meterbad

## Beweeglessen in zwembad Amerena

activiteit	dag	tijd	locatie
Aqua Vitaal	Maandag	10.45-12.15	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Maandag	20.00-20.45	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Dinsdag	09.00-12.45	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Woensdag	10.45-12.15	Doelgroepenbad
Aqua Vitaal	Donderdag	09.00-11.15	Doelgroepenbad
Banenzwemmen	Maandag	07.00-08.00	Torenbad
Banenzwemmen	Maandag	07.00-17.00 en 19.30-21.30 (half bad)	50 meterbad
Banenzwemmen	Dinsdag	07.00-08.00	Torenbad
Banenzwemmen	Dinsdag	07.00-17.00 en 20.00-21.00	50 meterbad
Banenzwemmen	Woensdag	13.45-14.45	Doelgroepenbad
Banenzwemmen	Woensdag	20.00-21.00	Torenbad + 50 meterbad
Banenzwemmen	Donderdag	07.00-17.00 en 19.30-21.30 (half bad)	50 meterbad
Banenzwemmen	Vrijdag	07.00-08.00	Torenbad
Banenzwemmen	Vrijdag	07.00-17.00	50 meterbad
Banenzwemmen	Zaterdag	12.00-13.00	50 meterbad
Banenzwemmen	Zondag	10.00-13.00	50 meterbad

(wijzigingen voorbehouden)



Maak kennis met

## Buitensport

Er zijn diverse landelijke initiatieven voor senioren om buiten te gaan sporten. Ook deze beweeglessen worden gegeven door vakkundige en gediplomeerde instructeurs. Wilt u meer gaan bewegen en houdt u van buiten sporten? Dan is de 'Blijf Fit buitensport groep' iets voor u. De buurtsportcoaches willen dit concept in Amersfoort gaan uitzetten. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn veilig en gevarieerd.

# 50+ aanbod sportverenigingen

Aangepast sporten	
GSVA	<a href="http://www.gsva.info">www.gsva.info</a>
Atletiek	
Altis	<a href="http://www.altis.nl">www.altis.nl</a>
AV Triatlon	<a href="http://www.avtriathlon.nl">www.avtriathlon.nl</a>
Badminton	
BAN	<a href="http://www.banbadminton.nl">www.banbadminton.nl</a>
BC Amersfoort	<a href="http://www.bcammersfoort.nl">www.bcammersfoort.nl</a>
BC VOG	<a href="http://www.bc-vog.nl">www.bc-vog.nl</a>
Basketbal	
Walking Basketbal Crackerjacks	<a href="http://www.crackerjacks.nl">www.crackerjacks.nl</a>
Biljart	
Biljartvereniging B'67	tel. 033-2983147
Buitensport	
In ontwikkeling bij diverse verenigingen	<a href="mailto:seniorenport@sro.nl">seniorenport@sro.nl</a>
Boogschieten	
AHV Centaur	<a href="http://www.ahv-centaur.nl">www.ahv-centaur.nl</a>
Bridge	
Bridge Societeit Amersfoort (BSA)	<a href="http://www.nbbclubsites.nl/club/24046">www.nbbclubsites.nl/club/24046</a>
Gym/turnen	
Bewegen en Ontspannen	<a href="http://www.bewustbewegenontspannen.nl">www.bewustbewegenontspannen.nl</a>
Nika Hoogland	<a href="http://www.nika-hoogland.nl">www.nika-hoogland.nl</a>

## Jeu de Boules

JBC Randenbroek	<a href="http://www.randenbroek.com">www.randenbroek.com</a>
-----------------	--

## Korfbal

AKV Soesterkwartier	<a href="http://www.akvsoesterkwartier.nl">www.akvsoesterkwartier.nl</a>
---------------------	--

CKV Mia	<a href="http://www.ckvmia.nl">www.ckvmia.nl</a>
---------	--

## Oosterse Sporten (Yoga, Chi gong, ta chi) en Pilates

Chitree	<a href="http://www.chitree.nl">www.chitree.nl</a>
---------	--

Het Geheel	<a href="http://www.hetgeheel.nl">www.hetgeheel.nl</a>
------------	--

Hutong	<a href="http://www.hutong.nl">www.hutong.nl</a>
--------	--

Jos Zijlstra	<a href="http://www.joszijlstra.nl">www.joszijlstra.nl</a>
--------------	--

Rose Wood	<a href="http://www.rose-wood.nl">www.rose-wood.nl</a>
-----------	--

Taichitraining	<a href="http://www.taichitraining.nl">www.taichitraining.nl</a>
----------------	--

Qi Amersfoort	<a href="http://www.qi-amersfoort.nl">www.qi-amersfoort.nl</a>
---------------	--

Weg van Hara	<a href="http://www.wegvanhara.nl">www.wegvanhara.nl</a>
--------------	--

Yoga Bala	<a href="http://www.yogabala.nl">www.yogabala.nl</a>
-----------	--

## Schaatsen

Amersfoortse IJvereniging	<a href="http://www.aijv.nl">www.aijv.nl</a>
---------------------------	--

## Schaken

De Chr. Schaakvereniging 'Ons Genoegen'	<a href="http://www.schaakverenigingog.nl">www.schaakverenigingog.nl</a>
---	--

## Schietsport

ASV Prins Hendrik	<a href="http://www.asvprinshendrik88.nl">www.asvprinshendrik88.nl</a>
-------------------	--

SSV Griffioen	<a href="http://www.ssvgriffioen.nl">www.ssvgriffioen.nl</a>
---------------	--

SV de Roos	<a href="http://www.svderoos.nl">www.svderoos.nl</a>
------------	--

# 50+ aanbod sport verenigingen

## Sjoelen

Amersfoortse Sjoelvereniging Excelsior

[sjoelverenigingexcelsior@gmail.com](mailto:sjoelverenigingexcelsior@gmail.com)

## Skieën

KeiSki wintersportvereniging

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

Ski Fun

[www.ski-fun.nl](http://www.ski-fun.nl)

## Tennis

Alta Tennis

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

Flehite

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

ITA Amersfoort

[www.ita-amersfoort.com](http://www.ita-amersfoort.com)

Metgensbleek

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

LTV Randenbroek

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

LTC Vathorst

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

LTC Volta

[www.ltc-volta.nl](http://www.ltc-volta.nl)

Tennisclub Hoogland

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

TV Nieuwland

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

TV Stort

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

Senioren tennis Amersfoort

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

## Voetbal: Walking football of trimvoetbal

VV Hoogland, Paul Korting

[pkorting@hetnet.nl](mailto:pkorting@hetnet.nl)

AFC Quick

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

CJVV

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

Cobu Boys

[www.cobu-boys.nl](http://www.cobu-boys.nl)

## Walking Sports

Walking Basketball	walkingbasketball@crackerjacks.nl
Walking Tennis	walkingtennis@ltvrاندebroek.nl
Walking Football	pkorting@hetnet.nl

## Wandelsport en Nordic Walking

Amersfoortse 2 daagse	www.amersfoortse2daagse.nl
Avondvierdaagse	www.avondvierdaagsehoogland.nl
Sportief wandelen & Nordic Walking	www.altis.nl
SGWB	www.sgwb.nl
Sportief Wandelen - AV Triatlon	www.avtriathlon.nl

## Watersport, roeien en kano

Eemkruisers	www.eemkruisers.nl
Hemus roeivereniging	www.hemus.nl
Kanovereniging Keistad	www.kvkeistad.nl

## Wielersport

Snelverzet	www.snelverzet.nl
WV Eemland	www.wveemland.nl

## Zwemmen en waterpolo

ZPC Amersfoort	www.zpc-amersfoort.nl
RSV Keihart	www.rsvkeihart.nl
Amersfoortse Reddingsbrigade	www.arbweb.nl

A photograph of two men practicing Tai Chi in a gym. The man in the foreground is wearing a dark grey t-shirt and has a slight smile. The man in the background is wearing a blue t-shirt and is in a more focused pose. The background shows a gym with various pieces of equipment and a large window.

**Meer informatie  
en inschrijven**

[seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl)  
033-422 51 00

  [buurtsportcoachamersfoort](#)