

**BUURT
SPORT
COACH**

HUIZEN

sportief  gezond
Huizen

**Beweegwijzer
voor senioren
in Huizen**

2026/2027

[Buurtsportcoachhuizen.nl](https://buurtsportcoachhuizen.nl)



Welkom!

Inhoud

MAAK KENNIS MET...

Wandelen	4
Yoga	6
Dansen	8
Fietsen	9
Beweeggroepen	10
Sporten voor senioren	12
Sporten bij verenigingen speciaal voor senioren	14
Ik sta sterk	15



‘Een leven lang sporten en bewegen’

Met veel plezier presenteer ik u deze brochure vol sport- en beweegactiviteiten speciaal voor senioren. Want sporten en bewegen is belangrijk, vooral naarmate we ouder worden. Sporten en bewegen houdt niet alleen je lichaam gezond en sterk, maar houdt ook je brein actief en bevordert het geheugen. Door regelmatig in beweging te blijven, houd je je conditie op peil, blijven je spieren sterk, je botten stevig en blijf je soepel. Beweging is dus essentieel voor zowel de fysieke als mentale gezondheid, maar draagt ook bij aan sociale contacten.

Er zijn helaas veel ouderen die zich eenzaam voelen. Hoewel eenzaamheid niet altijd te voorkomen is, kunnen we er wel voor zorgen dat we allemaal een beetje meer naar elkaar omkijken en zorgen dat er voldoende beweeg-activiteiten en ontmoetingsmogelijkheden zijn.

In Huizen vinden we het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om te bewegen, op een manier die bij hem of haar past. Iedereen moet het plezier van sport en bewegen kunnen ervaren en de mogelijkheid hebben om een leven lang te sporten. In deze brochure vindt u een uitgebreid overzicht van de mogelijkheden voor oudere sporters.

Of u nu houdt van wandelen in de natuur, fietsen, yoga, pilates, boksen, dansen, zwemmen, crossfit, walking football, walking korfbal, walking basketbal, hockey, tennis of bridge, er is voor ieder wat wils. Ik hoop dat deze brochure u inspireert om deel te nemen aan de activiteiten die we voor u hebben georganiseerd. Mocht u twijfelen of als u graag meer informatie wilt over ons aanbod, neem dan gerust contact op met de buurtsportcoach. Veel sport- en beweegplezier gewenst!

Met sportieve groet,
Fleur van der Kleij
Wethouder sport en gezondheid

Maak kennis met

Wandelen

Dagelijks minstens een half uur wandelen, daar kan geen medicijn tegenop. Uw hart en longen worden er sterker van en het is nog gezellig ook. In Huizen zijn er verschillende wandelgroepen waar je bij kunt aansluiten. Meestal drinken we tijdens de wandeling ergens koffie. Wil je een keertje meewandelen? Leuk! Meld je aan bij de contactpersoon en loop een keer mee.

Beweegaanbod voor senioren in Huizen

In dit boekje vindt u een compleet overzicht van alle sport- en beweegactiviteiten voor senioren in de gemeente Huizen. De activiteiten zijn per sport ingedeeld en worden aangeboden door verschillende samenwerkingspartners, zoals VersaWelzijn, Buurtsportcoach Huizen, verenigingen, diverse sportclubs en overige beweegaanbieders.

We hopen u hiermee een goed beeld te geven van de mogelijkheden om in beweging te komen.

Wilt u meedoen? Neem dan contact op met de betreffende aanbieder of de buurtsportcoach op telefoonnummer **06 21 80 23 93**. Ook vindt u de informatie altijd terug op www.buurtsportcoachhuizen.nl.

Wandelen

Activiteit	Wanneer	Locatie	Kosten	info & aanmelden
Wandelgroepen (verschillende niveaus)	Maandag 10.00	Wekelijks verschillend (via appgroep)	Gratis	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Sportief Wandelen (verschillende niveaus)		AV Zuidwal	Lidmaatschap	Rob Michiels 06 83 90 46 63 www.avzuidwal.nl/wandelen
Wandelgroep Meentkerk	Woensdag 9.00-10.00/10.30	Meentkerk	Gratis	Eef v/d Poel 06 53 24 28 65
Wandelgroepen (verschillende niveaus)	Woensdag 19.00	Wekelijks verschillend (via appgroep)	Gratis	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Wandelen voor mensen met een chronische beperking	Diverse momenten	Loop als een treintje	Abonnement	Tineke Bergsma 0629224194 www.loopalseentrijntje.nl

“Yoga maakt me fitter en rustiger. Ik geniet elke week van de beweging en gezelligheid.”

71-JARIGE DEELNEEMSTER

Maak kennis met

Yoga

Yoga is een beweegactiviteit die zeer geschikt is voor senioren. Door de rustige en soepele bewegingen kan iedereen op zijn eigen niveau meedoen. Yoga is een combinatie van lichamelijke en geestelijke oefening. Dit maakt soepeler en verhoogt de weerbaarheid. Tevens oefent u uw balans en concentratievermogen. Ontspanning door inspanning.

Yoga

Activiteit	Wanneer	Locatie	Kosten	info & aanmelden
Yoga	Maandag 12.00-13.00	Holleblok	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Yoga	Maandag 13.30-14.30	Meentamorfose	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Yoga	Maandag 14.30-15.30	Meentamorfose	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Stoelyoga	Dinsdag 13.00-14.00	Holleblok	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Gentle Yoga	Donderdag 10.15 uur	Studio Dansu	Lidmaatschap	www.studiodansu.nl
Yoga	Vrijdag 10.30-11.30	Meentamorfose	€50 voor 6 lessen	Bert bert@bvk-sports.nl

Maak kennis met dansen

Dansen is een perfecte activiteit om op een gezellige en ontspannen manier in conditie te blijven. Door de wekelijkse herhalingen worden de dansen bekend. U werkt ook aan uw coördinatie, balans en geheugen. Voor de dansgroepen heeft u geen partner nodig. Na afloop wordt er altijd gezellig wat gedronken met de groep.

Activiteit	Wanneer	Locatie	Kosten	info & aanmelden
Dans golden oldies	Maandag 16.00-17.00	Damwand	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Fit 60+	Maandag 11.00-12.00	Studio Dansu	Lidmaatschap	www.studiodansu.nl
Fit 60+ Dance	Dinsdag 10.00-11.00	Studio Dansu	Lidmaatschap	www.studiodansu.nl
Fit 60+	Woensdag 10.00-11.00	Studio Dansu	Lidmaatschap	www.studiodansu.nl
Fit 60+	Donderdag 11.00-12.00	Studio Dansu	Lidmaatschap	www.studiodansu.nl
Fit 60+	Vrijdag 10.00-11.00	Studio Dansu	Lidmaatschap	www.studiodansu.nl
Internationale dans	Vrijdag 10.00-11.30	wijkcentrum 't Vuronger	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28

“Met de fietsgroep eropuit geeft me plezier, frisse lucht en fijn contact met anderen!”

63-JARIGE DEELNEEMER

Fietsen

Fietsen is een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven. Door te fietsen behoudt u uw vrijheid en zelfstandigheid. Ook is het belangrijk voor uw gezondheid en sociale contacten. De Buurtsportcoaches organiseren regelmatig fietsactiviteiten die in het teken staan van veilig aan het verkeer deelnemen en met plezier blijven fietsen! Ook kunt u terecht bij de Huizer fietsclub. U bent van harte welkom bij de Brassershoeve om een keer mee te fietsen en te ervaren!

Activiteit	Wanneer	Locatie	Kosten	info & aanmelden
Huizer Fietsclub	Elke 2e en 4e woensdag van de maand om 10.00 uur	Brassershoeve	Gratis	Brassershoeve



Beweeggroepen

De sport- en spelgroepen zijn er speciaal voor de fittere 50+er. 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 sporten spelmaterialen. Het aanbod kan variëren van conditioefeningen tot knotshockey en van tennis tot volleybal. Na afloop is er altijd tijd en ruimte voor een kopje koffie en gezellig napraten.

Activiteit	Wanneer	Locatie	Kosten	info & aanmelden
MBVO zitgroep	Maandag 10.30-11.30	Rustmaat	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
MBVO zitgroep	Maandag 14.00-15.00	Voor Anker	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
MBVO zitgroep	Maandag 15.00-16.00	Voor Anker	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
MBVO zitgroep	Maandag 16.00-17.00	Voor Anker	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
SportFit 60+ (fanatiek)	Dinsdag 09.00-10.00	Sporthal The Pride	€260,- per seizoen	Cobie van Wijk hacovw@xs4all.nl
Blijf fit	Dinsdag 09.30-10.30	Holleblok	€5,- per les	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
MBVO	Dinsdag 9.30-10.15	wijkcentrum 't Vuronger	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
SportFit 60+ (scala groep voor chronisch zieken)	Dinsdag 10.30-11.30	Sporthal The Pride	€260,- per seizoen	Cobie van Wijk hacovw@xs4all.nl
MBVO	Dinsdag 10.45-11.30	wijkcentrum 't Vuronger	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
SportFit 60+	Dinsdag 20.00-21.00	Sporthal The Pride	€260,- per seizoen	Cobie van Wijk hacovw@xs4all.nl
SportFit 60+	Woensdag 09.00-10.00	Sporthal The Pride	€260,- per seizoen	Cobie van Wijk hacovw@xs4all.nl
SportFit 60+	Woensdag 10.30-11.30	Sporthal The Pride	€260,- per seizoen	Cobie van Wijk hacovw@xs4all.nl



Activiteit	Wanneer	Locatie	Kosten	info & aanmelden
MBVO	Woensdag 13.30-14.14	Meentamorfose	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
MBVO	Woensdag 14.30-16.15	Meentamorfose	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Blijf fit	Donderdag 10.00-11.00	Holleblok	€5,- per les	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
Hart in beweging mannen	Donderdag 11.30-12.30	De Baat	€200 per jaar	Let de Groot 06-31668888
Hart in beweging vrouwen	Donderdag 12.30-13.30	De Baat	€200 per jaar	Let de Groot 06-31668888
MBVO	Vrijdag 9.45-10.45	Holleblok	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28
MBVO	Vrijdag 11.00-12.00	Holleblok	€150,- per seizoen	Marleen Pienink mpienink@versawelzijn.nl 06 22 76 03 28

“Het geeft me kracht en plezier! Samen sporten motiveert me en houdt me jong van geest.”

77-JARIGE DEELNEEMER

Maak kennis met

Sporten voor senioren

Wilt u wat meer individueel bezig zijn dan zijn er mogelijkheden om bij verschillende sportaanbieders onder begeleiding te gaan trainen. Hiernaast leest u hoe dat kan.

Sporten voor senioren

Activiteit	Locatie	info & aanmelden
Senior Fit, Les mills, Zumba Xfitclub	XFit	www.xfitclub.nl
Aquavitaal	Zwembad de Meent	www.sro.nl/zwembad-de-meent
Senioren Bootcamp, Senioren Boksen en Senioren Yoga	Wijkcentrum de Meentamorfose	Seniorensporten.nl
Sportief wandelen, Bootcamp, Fit fight en Go running	Sporthart 't Gooi	www.sporthartgooi.nl
Fit 60+ en Fit 60+ Dance, Bodyshape, Dancefit, Zumba, Yoga, Pilates	Studio Dansu	www.studiodansu.nl
Budo, dans, aquarobics, fitness, pilates, yoga, stretch en Crossfit	Rebelsport Huizen	www.rebelsport.nl
Personal training	Fit20	www.fit20.com
CrossFit masters	Crossfit Huizen	www.crossfithuizen.com
Tennis, Squash, groepslessen, fitness, seniorenfit	Coronel Sports	www.coronelsports.nl
Medisch Fitness	Diverse fysiopraktijken	www.huizen.nl/beweegloket
Fitness (Egym cirkel), Body&Mind lessen	Sport Boutique Heleen	www.sportboutiqueheleen.nl
Senioren Fitness - Amaris	Voor Anker	bewegingsagogie@amaris.nl

In dit overzicht van de verenigingen kunt u kijken welke sport het beste bij u past. Zo kunt u verschillende keuzes maken.

Sporten bij verenigingen speciaal voor Senioren

Activiteit	Wanneer	Locatie	info & aanmelden
Baanatletiek, wandelen, hardlopen en Nordic Walking	Variërend	AV Zuidwal	www.avzuidwal.nl
Bridge	Varieert / veel mogelijkheden	Denksportcentrum de Kaers	Bridgeclub Acol
Jeu de Boules	Maandag 12.45- 16.00	Arie de Waalstraat	secr.jdbchhuizen@gmail.com
Senioren Toss	Maandag 19.00-22.00	H.L.T.C. De Kuil Crailoseweg 61	ledenadmin@hltcdekuil.nl
Tafeltennis 60+	Maandag 19.30 - 21.00	wijkcentrum 't Vuronger	Sophia Kuiper Skuiper@versawelzijn.nl
Trimzwemmen	Maandag 21.00-22.00	Zwembad De Meent	Julia Musters trimzwemmen@ijsselmeerhuizen.nl
Senior Fit Bewegingprogramma voor ouderen	Maandag en Dinsdag 10.00-11.00 en 11.00-12.00	Turnlust Huizen	ledenadministratie@turnlust-huizen.nl
Trimhockey	Dinsdag en Donderdag	HuizerHC	info@huizerhc.nl
Walking Korfbal	Maandagavond	Korfbalvereniging Huizen	walkingkorfbal@kvhuizen.nl
Walking Basketbal	Dinsdag 20.00-21.00	Sporthal Wolfskamer	info@quickrunners.nl
Walking voetbal Vrouwen (40+)	Woensdag 09.30-10.30	s.v. Huizen	jan.honing@planet.nl
Walking voetbal Heren (60+)	Woensdag 10.00-11.00	s.v. Huizen	dijk6185@outlook.com
Walking Football SC AH78	Zaterdag 10.00 uur	sc AH'78	walkingfootball@ah78.nl
Tafeltennis	Woensdag 14.00-16.00	Gymzaal Holleblok	info@ttvhuizen.nl
55+ toss	Woensdag 14.00-16.00	TV Huizen	www.tvhuizen.nl
Badminton	Donderdag 20.00-22.00	Sporthal De Meent	www.bvhuizen96.nl
Old Stars tafeltennis 55+	Donderdag 16.00-17.00 uur	T.T.V. Bijmaat	oldstars@bijmaat.nl
Walking voetbal	Woensdag 10.30-11.30 uur	HSV de Zuidvogels	info@hsvdezuidvogels.nl

Ik Sta Sterk

Een goede gezondheid en zelfstandig wonen zijn belangrijk om te kunnen genieten van dingen die belangrijk voor u zijn. Een lelijke val kan dit geluk zomaar verstoren. Gelukkig kunt u zelf veel doen om vallen te voorkomen! Door uw evenwicht en spieren te trainen, voelt u zich zeker en staat u stevig, maar ook goede voeding zorgt voor sterke botten en spieren.

In Huizen zijn verschillende sport- en beweegactiviteiten die u helpen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. Ook zijn er speciale valpreventie trainingen om balans, conditie en zelfvertrouwen te verbeteren. Meer weten over veilig bewegen? Of wilt u weten wat uw risico is om te vallen?

De Buurtsportcoach is bereikbaar voor advies en informatie. Het team van buurtsportcoaches is op maandag, dinsdag en woensdag van 9.00 tot 16.00 uur bereikbaar voor vragen over bewegen of voor meer informatie over valpreventie. Zij maken graag een afspraak met u om te kijken naar de mogelijkheden. U kunt de buurtsportcoach telefonisch bereiken via 06 2180 2393 of per e-mail via: info@buurtsportcoachhuizen.nl.

Daarnaast is er op 2 momenten in de week spreekuur: op maandagmiddag van 13.00 uur tot 15.00 uur (locatie wisselt per kwartaal zie www.buurtsportcoachhuizen.nl). Op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in de bibliotheek (Plein 2000 1, 1271 KK in Huizen).

Tijdens het inloopsprekuur kunt u zonder afspraak terecht met al uw vragen omtrent bewegen en valpreventie. Voor meer informatie kunt u ook kijken op: www.buurtsportcoachhuizen.nl





SPORTADVIESGROEP

