

# BEWEEGAANBOD OUDEWATER

## 65-plussers



Dit beweegaanbod is speciaal voor 65-plussers. Voor het totale bewegingsaanbod in Oudewater verwijzen we graag naar [www.oudewatervitaal.nl/sportaanbieders](http://www.oudewatervitaal.nl/sportaanbieders)





## **(G)OLDIES ON THE MOVE OUDEWATER VITAAL**

Op vrijdagmiddag tussen 10:30 en 11:15 uur geeft Oudewater Vitaal een laagdrempelige beweegles voor alle 65-plussers van Oudewater, (G)Oldies on the Move.

De lessen worden gegeven door de buurtsportcoaches van Oudewater en staan in het teken van het behoud van de vitaliteit, conditie, balans en flexibiliteit.

De les is geschikt voor alle niveaus.

We verzamelen iedere vrijdag bij het kunstgrasveld van FC Oudewater, aan de achterkant van het gebouw van de YellowBellies (Waardsedijk 209).

Na afloop van de les zal er om 13:15 gezellig afgesloten worden met een kopje thee of koffie.

### **Contact**

Benieuwd of de (G)Oldies on the Move lessen iets voor u zijn? U bent altijd welkom om een proefles te volgen.

Aanmelden voor (G)Oldies on the Move kan via [info@oudewatervitaal.nl](mailto:info@oudewatervitaal.nl) of loop gerust een keertje langs!

### **Kosten**

U kunt een rittenkaart aanschaffen van 5 of 10 ritten.

5-rittenkaart: €17,50

10-rittenkaart: €30

U kunt een rittenkaart aanschaffen via [www.oudewatervitaal.nl/goldies](http://www.oudewatervitaal.nl/goldies)



## **BEWEEGADVIES OUDEWATER VITAAL**

Wilt u graag bewegen, maar heeft u geen idee wat het totale aanbod is of welke activiteit er bij u past? Maak gebruik van het kosteloos advies van Oudewater Vitaal!

Via het beweegloket komt u in contact met één van de buurtsportcoaches en gaat u met hun hulp op zoek naar een geschikte beweegactiviteit.

### **Contact**

Heeft u interesse in beweegadvies of wilt u meer informatie? Ga naar [www.oudewatervitaal.nl](http://www.oudewatervitaal.nl) of neem direct contact op met één van de buurtsportcoaches via [info@oudewatervitaal.nl](mailto:info@oudewatervitaal.nl) of 06-15298817.

Oudewater Vitaal  
Waardsedijk 209, Oudewater



# Praktijk voor Fysiotherapie Mastwijk/Wagemakers

## FYSIOFITNESS

### FYSIOTHERAPIE

### MASTWIJK/WAGEMAKERS

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Het houdt u langer fit en zelfredzaam. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen.

Bij Fysiotherapie Mastwijk/Wagemakers kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut trainen.

#### **Dinsdag 08:30 - 09:30 uur:**

Mannengroep waar in groepsverband getraind wordt onder begeleiding van een fysiotherapeut.

#### **Woensdag 13:00 - 14:00:**

Senioren groep waarin zowel mannen als vrouwen aan fysiofitness doen. Tijdens deze groep wordt er met extra aandacht gekeken naar krachthoudingsvermogen, balans en conditie.

#### **Contact**

Voor meer informatie en contact kijk op [www.fysiooudewater.nl](http://www.fysiooudewater.nl) of bel 0348-562502.

Fysiotherapie Mastwijk en Wagemakers  
Oude Singel 11-25 (Medisch Centrum), Oudewater



## FYSIOSPORT FYSIOTHERAPIE OUDEWATER

Heeft u gemerkt dat uw conditie en balans verminderd is de afgelopen jaren? Wilt u hier graag mee aan de slag, maar weet u niet hoe en waar dit te doen?

Probeer eens fysiosport bij Fysiotherapie Oudewater.

Tijdens deze lessen wordt er in kleine groepen getraind, onder toezicht van een beweegexpert.

Door specifieke training vertraagt het verouderen van de spieren, daarom staan tijdens de training conditie, kracht en balans op de agenda.

Elke dag zijn er mogelijkheden tot fysiosport.

#### **Contact**

Bel of mail naar Fysiotherapie Oudewater voor meer informatie.

[fysiosport@fysiotherapie-oudewater.nl](mailto:fysiosport@fysiotherapie-oudewater.nl) - 0348-563739

Fysiotherapie Oudewater  
Rodezand 46, Oudewater



## FIT OUDEWATER FYSIO FITNESS

Bewegen is belangrijk voor uw lichaam en geest. Training in de vorm van conditie, kracht en balans zorgen voor behoud, onderhoud en verbetering van spieren en botten. Daarnaast verminderd (gedoseerd) bewegen de kans op het krijgen van verschillende aandoeningen en houdt je meer in balans. Trainen bij FIT Oudewater kan in een groep (maximaal 5 personen) of individueel.

#### **Contact**

Voor meer informatie mail naar [info@fitoudewater.nl](mailto:info@fitoudewater.nl) of bel 06-19740742.

FIT Oudewater  
Damweg 2-D-4, Oudewater



## SENIORENLOOPGROEP LOGO

Loopgroep Oudewater (LOGO) heeft in samenwerking met Oudewater Vitaal een wandelgroep voor senioren gestart.

Iedere vrijdag om 10:00 uur start de groep bij de ingang van FC Oudewater. De groep loopt onder begeleiding van een wandelcoach van LOGO. Na afloop is er gelegenheid om (op eigen kosten) samen een kopje koffie te drinken.

### Contact

Wilt u proberen of de wandelgroep iets voor u is? U mag altijd een keer gratis meelopen. Aanmelden kan bij Joke Bode, per e-mail ([jokebd@yahoo.nl](mailto:jokebd@yahoo.nl)) of telefonisch via 06-20919895, maar is niet noodzakelijk

### Kosten

De contributie bedraagt €36 per kwartaal. Met dit bedrag kunt u meedoen aan alle trainingen die LOGO aanbiedt. Voor meer informatie over het totale aanbod, kijk op [loopgroep-oudewater.nl](http://loopgroep-oudewater.nl).

Loopgroep Oudewater  
Waardsedijk 213, Oudewater (FC Oudewater)



## FIT & VITAAL RICHARD PROOST SPORT

Iedere donderdagochtend van 10:15 tot 11:15 uur wordt er een Fit en Vitaal les gegeven bij Richard Proost Sport.

Tijdens deze les worden er, onder begeleiding van een trainer, oefeningen gedaan die de conditie en spierkracht bevorderen.

Wilt u op een meer ontspannen manier uw spierkracht en balans oefenen? Iedere woensdag kunt u een yogales volgen van 10:15 tot 11:15.

Daarnaast kunt u iedere ochtend begeleid fitnesssen van 08:30 tot 12:30 uur in de fitnesszaal en heeft u de mogelijkheid om personal training aan te vragen voor 1-op-1-begeleiding.

### Contact

Voor meer informatie, neem contact op per e-mail ([info@richardproostsport.nl](mailto:info@richardproostsport.nl)) of bel naar 0348-560097

Richard Proost Sport  
Toleind 3, Oudewater



## GYMGROEP GYMGROEP OUDEWATER

Iedere woensdagochtend, van 09:00 tot 10:00 uur kunt u meedoen met de gymgroep.

Het eerste halfuur bestaat de les uit oefeningen buiten, het laatste halfuur worden er binnen oefeningen gedaan. Na afloop staat er een kopje koffie klaar.

### Contact

Voor vragen en meer informatie, mail naar [barry.engels@live.nl](mailto:barry.engels@live.nl).

Gymgroep Oudewater  
Waardsedijk 213, Oudewater (FC Oudewater)



# De Wulverhorst

## ACTIVITEITEN IN DE WULVERHORST

Dagelijks zijn er activiteiten te beleven in de Wulverhorst, onderstaand vindt u er een aantal:

- Maandag 10:00: Zingen & bewegen met Monique
- Dinsdag: Bewegen onder leiding van de fysio (eigen bijdrage €2,50)
- Vrijdag: 10:15 - 11:00 uur: Sport en spel in de tuinzaal; wisselende activiteiten in groepsverband.

### Contact

Heeft u vragen of wilt u contact opnemen over de activiteiten in de Wulverhorst?

Mail naar [welzijn@wulverhorst.nl](mailto:welzijn@wulverhorst.nl).

Woon- en zorgcentrum De Wulverhorst  
Prins Bernhardstraat 2, Oudewater



## WANDELMAATJE TOUWTEAM

Wilt u graag wandelen, maar doet u dit liever niet alleen of in grote groepen? Laat het Touwteam van de Wulverhorst voor u op zoek gaan naar een wandelmaatje! Heerlijk samen naar buiten voor een mooie wandeling in de omgeving van Oudewater of gezellig samen naar de markt om te winkelen of kopje koffie te drinken.

### Contact

U kunt contact opnemen met het Touwteam via 06-82091699 of [vrijwilligers@wulverhorst.nl](mailto:vrijwilligers@wulverhorst.nl)



## DUOFIETS DUO-FIETSER

Houdt u van fietsen, maar lukt dat niet meer zelfstandig? Dan kunt u gebruik maken van een duo-fiets van de Wulverhorst. U kunt deze zelf huren, om zelf op pad te gaan of het Touwteam kan een vrijwilliger zoeken die met u meegaat.

### Contact

Heeft u interesse? Bel of mail met het Touwteam: 06-82091699 en [vrijwilligers@wulverhorst.nl](mailto:vrijwilligers@wulverhorst.nl).



## DANCEFIT 60+ STUDIO MAX DANCE

Dansen houdt je brein jong en alert, laat stressvolle gevoelens verdwijnen, maakt je vrolijker en je traint de motorische en cognitieve functies.

Iedere vrijdagochtend van 10:00 - 11:00 uur gaan de voetjes van de vloer in de dansschool tijdens een heerlijke dansles speciaal voor de 60+ leeftijd.

### Contact

Voor meer informatie en inschrijven kijk op [www.studiomaxdance.nl](http://www.studiomaxdance.nl) of mail naar [info@studiomaxdance.nl](mailto:info@studiomaxdance.nl)

Studio Max Dance  
Iepenweg 5, Oudewater



## BADMINTON

### BADMINTONCLUB OUDEWATER

Drie dagen per week kunt u meedoen met de badminton lessen van badmintonclub Oudewater. Een laagdrempelige, gezellige manier om in beweging te blijven!

Maandag: 20:00 - 21:30 uur  
Woensdag: 20:00 - 21:30 uur  
Vrijdag: 20:00 - 22:00 uur

### Contact

Voor vragen, meer informatie of inschrijven, neem contact op via [bcoudewater@gmail.com](mailto:bcoudewater@gmail.com)

Badmintonclub Oudewater  
Sporthal De Noortsyde  
Touwslag 3, Oudewater



## KOERSBAL KOERSBALVERENIGING OUDEWATER

Elke dinsdagmiddag wordt er in Oudewater koersbal gespeeld, van 14:00 tot 16:00 uur.  
U bent welkom om zonder aanmelding een keertje te komen kijken!

Koersbalvereniging Oudewater  
Sporthal De Noortsyde  
Touwslag 3, Oudewater



## PILATES ENJOY PILATES

Pilates is een rustige bewegingsvorm waarbij gewerkt wordt aan balans, spierversterking, ademhaling en ontspanning.

De lessen zijn geschikt voor alle leeftijden.

Iedere dinsdag kunt u een les volgen van 08:30 - 09:30 en 09:45 tot 10:45 uur.

### Kosten

De kosten voor een maandelijks abonnement bedragen €31,50.

### Contact

Voor meer informatie, ga naar [www.enjoypilates.nl](http://www.enjoypilates.nl) of neem contact op via [anneke@enjoypilates.nl](mailto:anneke@enjoypilates.nl) of 06-13956184.

Enjoy Pilates  
Sporthal De Noortsyde  
Touwslag 3, Oudeater



## CHI NENG QIGONG WORLD OF CHI

Chi Neng Qigong is Chinese yoga.

Tijdens de wekelijkse groepslessen van 75 minuten leer je de verschillende bewegingen van Chi Neng Qigong kennen en toepassen. Door Chi Neng Qigong word je bewust van wat je denkt en wat je doet. Nog meer voordelen: je immuunsysteem werkt beter, je spieren worden soepeler, je gewrichten en botten sterker, het wordt rustig in je hoofd en je zult beter slapen. Lichte ongemakken als verkoudheden, hoofdpijn en andere pijnklachten zullen al snel verdwijnen. En dit is nog maar een kleine greep uit de talloze gezondheidsvoordelen die Chi Neng biedt.

### Contact

Kijk voor het actuele lesaanbod en -rooster op [www.world-of-chi.nl](http://www.world-of-chi.nl), bel naar 06-23920622 of mail naar [harriet@world-of-chi.nl](mailto:harriet@world-of-chi.nl)

World of Chi  
Marktstraat 7, Oudewater



## YOGA BEST YOU OUDEWATER

Best You heeft een uitgebreid aanbod aan yogalessen, geschikt voor alle leeftijden en niveaus. Er worden verschillende yogalessen aangeboden, met een eigen thema en intensiteitsniveau.

### Contact

Kijk voor het actuele lesaanbod en -rooster op [bestyououdewater.com](http://bestyououdewater.com) of neem contact op via [team@bestyououdewater.com](mailto:team@bestyououdewater.com).

*Bestyou*  
PERSONAL TRAINING BOOTCAMP

Best You Oudewater  
Wijngaardstraat 48, Oudewater

# VRAGEN OF WILT U MEER INFORMATIE?



## OUDEWATER VITAAL BUURTSPOORTCOACHES

Heeft u hulp nodig bij het vinden van de juiste beweegactiviteit, wilt u meer informatie over ons beweegaanbod of heeft u andere vragen?

Neem contact op met de buurtsportcoaches van Oudewater Vitaal!

**Tel: 06 15 29 88 17**

**E-mail: [info@oudewatervitaal.nl](mailto:info@oudewatervitaal.nl)**

OF SCAN DE QR-CODE

