

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 of scan de QR-code.





(G)OLDIES ON THE MOVE

OUDEWATER VITAAL

Iedere vrijdag van 10:30 tot 11:15 uur geeft Oudewater Vitaal een laagdrempelige beweegles voor 65-plussers. Onder begeleiding van beweegcoaches werkt u aan balans, kracht, flexibiliteit en conditie. Geschikt voor elk niveau.

Locatie

Kunstgrasveld FC Oudewater (achter YellowBellies, Waardsedijk 209)

☕ Na afloop (13:15): samen koffie of thee

Contact

Proberen? Kom langs voor een gratis proefles!

Aanmelden: info@oudewatervitaal.nl of via oudewatervitaal.nl/goldies

Kosten

U kunt een rittenkaart aanschaffen van 5 of 10 ritten via onze website.

5-rittenkaart: €17,50

10-rittenkaart: €30

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 krachthuoudingsvermogen, balans en conditie.

Contact

Voor meer informatie en contact kijk op www.fysiooudewater.nl of bel 0348-562502.

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



FITTERDAYS

FYSIOTHERAPIE OUDEWATER

Beweeg fitter door je dag. FitterDays Oudewater helpt je fitter door het leven te gaan met een persoonlijke training op basis van jouw lichaamsdata. Onder begeleiding van een FitCoach werk je gericht aan een betere conditie, mobiliteit en vitaliteit.

Fit bij Fitterdays in het kort:

- Gezondheidsmeting als startpunt
- Twee keer per week kort sporten, op jouw gewenst moment
- FitCoach begeleiding voor workout aangepast op jouw doelen
- Trainen in de revolutionaire EGYM cirkel
- Resultaatgerichte feedback
- Beweeg je fitter door je dag

Contact

Bezoek: www.fitterdays.nl

Mail: fit@fitterdays.nl

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 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) 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.

Loopgroep Oudewater
 Waardsedijk 213, Oudewater (FC Oudewater)



HEKENDORP IN BEWEGING

HEKENDORP IN BEWEGING

Iedere woensdag van 09.00 uur tot 09.45 uur is 'Hekendorp In Beweging'. Deze laagdrempelige en afwisselende les vindt plaats in verenigingsgebouw 'De Boezem' en is voor iedereen die graag in beweging blijft en van gezelligheid houdt. De les wordt afgesloten met koffie en wat lekkers.

Contact

Voor meer informatie kunt u een e-mail sturen naar deboezem@gmail.com of een WhatsApp-bericht naar 06-24204327.

Hekendorp in Beweging
 De Boezem
 Prinses Wilhelminastraat 17, Hekendorp



TRIMGROEP VITO

GYMGROEP OUDEWATER

Iedere woensdagochtend, van 09.00 tot 10.00 uur. Het eerste half uur bestaat de les uit oefeningen buiten (staand) en het laatste half uur worden er binnen oefeningen gedaan. Dit kan zowel op een stoel als staand. Na afloop staat er een kopje koffie klaar.

Contact

Voor vragen en meer informatie, mail naar barry.engels@live.nl.

Kosten

€8 per maand.

Gymgroep Oudewater
 Waardsedijk 213, Oudewater (FC Oudewater)



YOGA & PILATES

BEST YOU OUDEWATER

Best You biedt een breed scala aan yoga- en pilates lessen aan. De lessen zijn toegankelijk voor alle leeftijden. Naast ons yoga aanbod zijn er verschillende sportactiviteiten beschikbaar, ook voor de leeftijd 60+.

Lesaanbod:

- Maandag 08:45 Pilates
10:30 Yoga – Morning Flow
- Dinsdag 19:00 Yoga – Hatha
20:30 Yoga - Yang Yin
- Woensdag 08:45 Pilates
- Donderdag 19:00 Yoga - Easy hatha flow
20:30 Yin Yoga
- Vrijdag 08:45 Yin Yoga
- Zaterdag 09:45 – Yogi-Pilates

Contact

Kijk voor het actuele lesaanbod en -rooster op www.bestyououdewater.com of neem contact op via 06-20558075 of team@bestyououdewater.com.

Best You Oudewater
Wijngaardstraat 48, Oudewater



DANCEFIT 60+

STUDIO MAX DANCE

Ben jij 60+ en gek op muziek? Dan is deze dansles perfect voor jou!

Elke **vrijdagochtend** in **Oudewater** zetten we de muziek aan en komen we samen in **beweging**. Onze dansles draait om **plezier, gezelligheid** en even helemaal **loskomen**. Je hoeft geen ervaring te hebben – als je van muziek en bewegen houdt, ben je van harte **welkom!** Dansen zorgt niet alleen voor een **glimlach** op je gezicht, het geeft je ook nieuwe energie en brengt je in contact met **leuke mensen**. Een fijne start van je dag!

Zin om het eens te proberen? Trek je **dansschoenen** aan (of je lekkerste sneakers) en doe mee! Vraag een **vrijblijvende proefles** aan.

- Laagdrempelig
- Ongedwongen sfeer
- Goed voor lichaam en geest

Contact

Voor meer informatie en inschrijven kijk op www.studiomaxdance.nl of mail naar info@studiomaxdance.nl

Studio Max Dance
Iepenweg 5, Oudewater



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, bel naar 06-23920622 of mail naar harriet@world-of-chi.nl

World of Chi
Marktstraat 7, Oudewater



BEWEGING IN INFRAROOD

SHAPE STUDIO LIJFTIME

Lijftime biedt sport op maat en biedt verschillende behandelingen aan, waaronder infrarood therapie. Door beweging in infrarood wordt het lichaam soepeler en je hebt na de oefeningen nagenoeg geen spierpijn. Voor mensen met langdurige blessures kan het een tussenstation zijn tussen de fysio en de 'reguliere' sportschool.

Je doet spieropbouwende (grond)oefeningen in een cabine, maar je kan ook werken aan je conditie in een step, fiets of ligfiets. Iedereen heeft een persoonlijk aangepast beweegprogramma.

Daarnaast werkt Studio Lijftime met ontspanningsapparatuur, waarmee verschillende klachten en aandoeningen verlicht kunnen worden.

Contact

Voor vragen, meer informatie of inschrijven, neem contact op via info@lijf-time.nl of 0348-215215

Shape Studio Lijftime
Populierenweg 17B, Oudewater



BADMINTON

BADMINTON CLUB 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

Badmintonclub Oudewater
Sporthal De Noortsyde
Touwslag 3, Oudewater



TENNIS & PADEL

T.P.V. DE HEKSENMEPPERS

Zoek je een leuke en sportieve manier om actief te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten én samen te genieten van tennis? Bij De Heksenmeppers zit je goed! Ongeveer 30% van onze leden is 50 jaar of ouder. Een gezellige, actieve groep waarvan velen ook overdag tennissen of padellen.

Wat kun je verwachten?

- Het populaire 40+ weekendtoernooi
- Deelname aan de 50+ competitie
- Af en toe een 50+ introductiecursus: perfect voor nieuwe leden!

Contact

Neem gerust contact met ons op!

Mail: info@heksenmeppers.nl

Tel: 0348-508 129

T.P.V De Heksenmeppers
Touwslag 4, Oudewater



KOERSBAL

KOERSBALVERENIGING OUDEWATER

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

Kosten

De kosten bedragen €35 per half jaar.

Koersbalvereniging Oudewater
Sporthal De Noortsyde
Touwslag 3, Oudewater



ZWEMMEN

SBZO OUDEWATER

Zwembad activiteiten

Het zwembad is geopend van eind april tot en met halverwege september. Bij ons kan je terecht voor:

- Banenzwemmen altijd mogelijk tijdens openingstijden
- Borstcrawl les
- Aqua joggen
- Aquarobics

Fijn om te weten: er is een “luie” trap in het zwembad aanwezig. Zo komt u gemakkelijker het zwembad uit.

Contact

Kijk voor meer informatie en de exacte tijden en dagen kijk op de website www.sbzo.nl of neem contact op via 0348 663 256

SBZO Oudewater
Statenland 1, Oudewater



FIT & VITAAL

RICHARD PROOST SPORT

Iedere dinsdag en donderdag 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 dinsdag (09:00 - 10:00) en donderdag (21:00 - 22:00) kunt u een BodyBalance les volgen. Dit is een mix van yoga, pilates en Tai Chi.

Daarnaast kunt u iedere ochtend begeleid fitnessen 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) of bel naar 0348-560097

Richard Proost Sport
Toleind 3, Oudewater



JEU DE BOULES

JEU DE BOULES OUDEWATER

Iedere donderdag, om 14:00 uur kunt u meedoen met een potje jeu de boules op de jeu de boules baan naast speeltuin “Pinkeltje”.

Deelname is kosteloos en vrijblijvend.

Jeu de Boules
Speeltuin “Pinkeltje”
Titus Brandsmastraat 3, Oudewater



ACTIVITEITEN IN DE

DE WULVERHORST

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

- **Dinsdag 10:30 - 11:15:**
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.

Woon- en zorgcentrum De Wulverhorst
Prins Bernhardstraat 2, Oudewater



WANDELMAATJE

HET 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



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

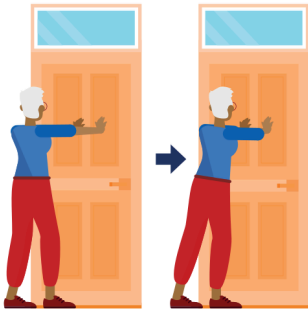
Heeft u interesse? Bel of mail met Het Touwteam: 06-82091699 en vrijwilligers@wulverhorst.nl.

Beweegposter

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1set.
- Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra**. Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



Uitleg

- ▶ Ga bij een **muur of deur** in de buurt staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- ▶ **Buig** zodat je bovenlichaam richti ng de deur of muur beweegt
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ **Strek je armen** weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- ▶ Zet je voeten **verder** van de muur of deur
- ▶ Maak een **push-op** tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen ('appeltjes plukken')



Uitleg

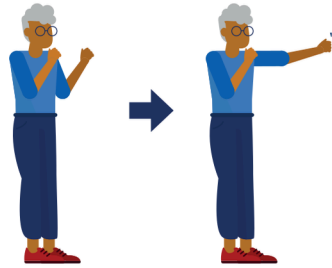
- ▶ Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- ▶ Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- ▶ Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- ▶ Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

Meer variatie

- ▶ Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- ▶ De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

- ▶ Ga staan op een plek met **ruimte**
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders **ontspannende** bewegingen, wissel links en rechts af
- ▶ Houd de rest van je lichaam **stil**

Meer variatie

- ▶ **Wissel** tussen snelle en langzame stoten
- ▶ Pak een **gewichtje of fles water** in beide handen om het zwaarder te maken

Scan de QR-code voor tips en ga zelf aan de slag



Elleboog naar knie



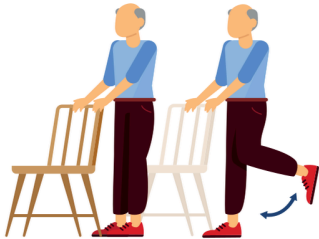
Uitleg

- Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Meer variatie

- Doe deze oefening **staand**
- Voeg een **lichte draai** toe in de romp om de richting van de knie te draaien

Staan op 1 been



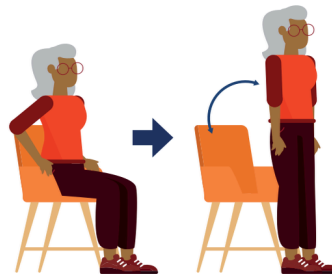
Uitleg

- Ga achter een **stoel of tafel** staan
- Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- Houd deze positie **5 tot 10 seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

- Doe de oefening **zonder steun**
- Houd kleine gewichten vast voor **extra balans**

Squat



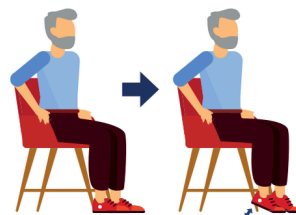
Uitleg

- Ga rechtop zittend in een **stoel**
- Zet je **voeten plat** op de grond
- **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

Meer variatie

- Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

Op de tenen staan



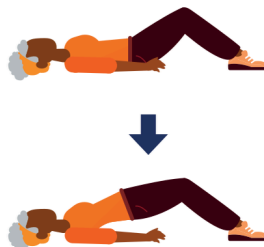
Uitleg

- Ga rechtop zittend **op het puntje** van een stoel
- Zet je voeten **plat** op de grond
- Houd je rug **recht** en kijk naar voren
- Breng je **hakken** van de grond maar laat je tenen staan
- Laat je hakken **rustig terugzakken**, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- Doe de oefening staand, terwijl je je **vasthoudt** aan een stoel of het aanrecht
- Doe de oefening op **één been**

Bruggetje



Uitleg

- Ga op je **rug** liggen
- Houd je rug recht en **kijk omhoog** met je armen langs je lichaam op de grond
- Breng je billen rustig **omhoog**
- Probeer dit **5 tot 10 tellen** vast te houden
- Breng vervolgens je billen weer **rustig** naar de grond



VRAGEN OF WILT U MEER INFORMATIE?



OUDEWATER VITAAL

BEWEEGCOACHES

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 beweegcoaches van Oudewater Vitaal!

Tel: 06 15 29 88 17

E-mail: info@oudewatervitaal.nl

Of scan de QR-code

