

SLA SNEL OM!



# BEWEEGAANBOD AANGEPAST SPORTEN IN HET GOOI

Alle beweegactiviteiten bij jou in de buurt!



*"Je motiveert elkaar  
en dat geeft  
een goed gevoel"*

Wil je in beweging blijven en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten? In dit boekje ontdek je een overzicht van leuke beweegactiviteiten, georganiseerd in verschillende gemeente in regio het Gooi. Van zwemles tot boksen, paardensport, fitness en watersport - er is voor iedereen wat te doen! De activiteiten worden begeleid door buurtsportcoaches en andere lokale aanbieders.

Ontdek de mogelijkheden en zet de eerste stap naar een actiever leven!

#### **BEWEEGAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT**

GOOISE MEREN	6
HILVERSUM	10
HUIZEN	22
BLARICUM, EEMNES, LAREN	34
WIJDEMEREN	44
REGELINGEN	50

Bewegen is belangrijk voor iedereen. Je wordt gezonder, voelt je fitter en doet sociale contacten op. Maar het is vooral heel erg leuk! Voor iedereen is wel een geschikte activiteit te vinden op zijn of haar eigen niveau. Staat wat je zoekt niet in dit overzicht of op de website van Uniek Sporten? Neem dan contact op met onze regiocoördinator aangepast sporten. Hij gaat samen met je op zoek naar de mogelijkheden.

### Welke activiteit past bij jou?

Bij elke activiteit staan symbolen om aan te geven op welke beperking de activiteit is aangepast. Daarnaast zijn er blokjes toegevoegd voor de (globale) leeftijdscategorieën. Heb je interesse in een activiteit maar staat 'jouw' symbool er niet bij? Dat betekent niet dat meedoen geen optie is. Neem gerust contact op met de aanbieder om te kijken wat er mogelijk is. Komen jullie niet tot een goede oplossing, dan dan kan onze regiocoördinator aangepast sporten altijd nog meedenken.

### Regiocoördinator Aangepast Sporten

Melvin Dirks

[mdirks@teamsportservice.nl](mailto:mdirks@teamsportservice.nl)

06 - 27 88 62 52

Samen kijken  
we waar,  
wanneer en  
met wie je wil  
sporten.











MELVIN



Hier vind je alle  
informatie over  
aangepast sporten



### BETEKENIS SYMBOLEN

-  voor mensen met een lichamelijke beperking
-  voor mensen met een visuele beperking
-  voor mensen met een auditieve beperking
-  voor mensen met een chronische aandoening
-  voor mensen met een verstandelijke beperking
-  voor mensen met psychische klachten
-  voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel
-  voor mensen met een autismespectrumstoornis/gedragsproblematiek
- K** geschikt voor kinderen
- J** geschikt voor jongeren
- V** geschikt voor volwassenen
- S** geschikt voor senioren

**HARDLOPEN**

Aanbieder	Tempo Atletiek Vereniging
Locatie	Voormeulenweg 24C, 1402TL Bussum
Dag en tijd	Zondag 09.30 - 11.00
Contact	Natascha Kenter
E-mail	nataschak@avtempo.nl
Website	www.avtempo.nl

**PAARDENSPORT**

Aanbieder	Sportclub Gooi - en Eemland
Locatie	Manege St. SC Gehandicapten Gooi - en Eemland, Anne Franklaan 181A, 1403HL Bussum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Lisette Bakker
Telefoon	035 - 6935007
E-mail	secretaris@sportclubgooieneemland.nl
Website	www.sportclubgooieneemland.nl

**PARKISON BOKSEN**

Aanbieder	Parkison Boksen Het Gooi
Locatie	Squash & Wellness, Struikheiweg 16, 1406 TK Bussum
Dag en tijd	Woensdag 12.00 - 13.00
Contact	Wim de Haan
Telefoon	06 - 51848419
E-mail	info@parkinsonboksen-hetgooi.nl
Website	www.parkinsonboksen-hetgooi.nl

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, 1406TK Bussum
Dag en tijd	Dinsdag (7 - 16 jaar) 14.00 - 18.00, Zaterdag (13 - 17 jaar) 09.30 - 13.30, Zaterdag (8 - 14 jaar) 09.30 - 13.30
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	06 - 17452792
E-mail	info@zorginbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

**STOELYOGA**

Aanbieder	SOOV/Keizer Otto
Locatie	Lange Heul 32, Bussum
Dag en tijd	Maandag 13.00 - 14.00, Donderdag 14.00 - 15.00
Contact	André Hollegie
Telefoon	06 - 10874222
E-mail	andre@keizerotto.nl
Website	www.keizerotto.nl
Extra informatie	Stoelyoga een goede manier om de fitheid te verbeteren. Leeftijd, conditie of minder mobiel zijn doet er niet toe. Deze les is ook gericht op plezier maken en wordt gegeven door een professionele yoga trainster.

**SPORT VOOR JE BREIN**

Aanbieder	SOOV/Keizer Otto
Locatie	Lange Heul 32, Bussum
Dag en tijd	Donderdag 15.00 - 16.00
Contact	André Hollegie
Telefoon	06 - 10874222
E-mail	andre@keizerotto.nl
Website	www.keizerotto.nl
Extra informatie	Als je geheugen je in de steek laat, is actief blijven extra belangrijk. We hebben aandacht voor kracht, stabiliteit en coördinatie en wordt begeleid door twee ervaren professionals.

**VOETBAL**

Aanbieder	s.v. NVC Naarden
Locatie	Gemeentelijk Sportpark Naarden, Amersfoortsestraatweg 14, 1411HC Naarden
Dag en tijd	Dinsdag ((jong) volwassenen) 19.00 - 20.00, Zaterdag (JG1/ JG2 Jeugd) 13.00 - 14.30, Zaterdag (G2 - (jong)volwassenen) 13.00 - 14.30
Contact	Linda Raatjes
Telefoon	035 - 6940047
E-mail	gvoetbal.nvc@gsv - nvc.nl
Website	www.sv - nvc.nl

**ZWEMLES**

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, 1406TK Bussum
Dag en tijd	Vrijdag 15.00 - 17.15
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	06 - 17452792
E-mail	info@zorginbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

**ZWEMLES**

Aanbieder	Zwemschool Waterrijk
Locatie	Sportfondsenbad de Lunet, Amersfoortsestraatweg 16, 1411HD Naarden
Dag en tijd	Zaterdag 09.35 - 11.55
Contact	Bouke Meijlink
Telefoon	035 - 6940620
E-mail	info@zwemschoolwaterrijk.nl
Website	www.zwemschoolwaterrijk.nl
Extra informatie	Zwemdiploma A, B en C

**ZWEMMEN**

Aanbieder	Zwemschool Waterrijk
Locatie	Sportfondsenbad de Lunet, Amersfoortsestraatweg 16, 1411HD Naarden
Dag en tijd	Zaterdag 09.00 - 09.35
Contact	Bouke Meijlink
Telefoon	035 - 6940620
E-mail	info@zwemschoolwaterrijk.nl
Website	www.zwemschoolwaterrijk.nl
Extra informatie	Snorkelen en survival zwemmen

**ZWEMMEN**

Aanbieder	Zwemschool Waterrijk
Locatie	Sportfondsenbad de Lunet, Amersfoortsestraatweg 16, 1411HD Naarden
Dag en tijd	Zaterdag 08.25 - 09.00
Contact	Bouke Meijlink
Telefoon	035 - 6940620
E-mail	info@zwemschoolwaterrijk.nl
Website	www.zwemschoolwaterrijk.nl
Extra informatie	Banen en sportief zwemmen.

**ZWEMMEN**

Aanbieder	Sportfondsen Gooise Meren
Locatie	Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, 1406 TK Bussum
Dag en tijd	Maandag 13.00 - 14.00 en 19.00 - 20.00
Contact	Mitchell van Lom
Telefoon	035 - 693 3554
E-mail	info.dezandzee@sportfondsen.nl
Website	www.zandzee.sportfondsen.nl

**ATLETIEK**

Aanbieder	Gooise Atletiek Club Hilversum
Locatie	Kantorenpark ArenaPark, Arena 103, 1213NZ Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 18.00 - 19.15
Contact	Marianne Boelee
Telefoon	06 - 21878766
E-mail	a - atletiek@gach.nl
Website	www.gach.nl

**BADMINTON**

Aanbieder	Recreatie sportgroep Huizen
Locatie	Merem revalidatie centrum, Soestdijkerstraatweg 129, 1213VX Hilversum
Dag en tijd	Maandag 19.00 - 20.00
Contact	Matthijs van Brussel
Telefoon	06 - 52293347
E-mail	thijsvanbrussel@hotmail.com
Website	www.recreatiesportgroephuizen.jimdo.com
Extra informatie	Voor mensen met vermoeidheidsklachten, neurologische of lichamelijke beperking en mensen die moeite hebben met het meekomen met een reguliere sportvereniging (rolstoelgebonden en niet - rolstoelgebonden).

**BOKSEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of stationsplein Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**MEDISCH FITNESS**

Aanbieder	Amaris Zorggroep
Locatie	Paulus van Loolaan 21, 1217SH Hilversum
Dag en tijd	Maandag t/m vrijdag 15.30 - 16.30
Contact	Anja
Telefoon	085 - 0214218
E-mail	bewegingsagogie@amaris.nl
Website	www.amaris.nl
Extra informatie	Begeleiding door een bewegingsagoog, individuele begeleiding in een groep. Gericht op kracht, balans en conditie.

**BEWEGEN OP MUZIEK**

Aanbieder	Amaris Zorggroep
Locatie	Paulus van Loolaan 21, 1217SH Hilversum
Dag en tijd	Dinsdag 13.00 - 14.00
Contact	Anja
Telefoon	085 - 0214218
E-mail	bewegingsagogie@amaris.nl
Website	www.amaris.nl
Extra informatie	Groepsles op ritmische muziek gericht op plezier, cognitieve prikkeling, balans, kracht en conditie.

**BOKSEN**

Aanbieder	Amaris Zorggroep
Locatie	Paulus van Loolaan 21, 1217SH Hilversum
Dag en tijd	Dinsdag 10.45 - 12.00
Contact	Anja
Telefoon	085 - 0214218
E-mail	bewegingsagogie@amaris.nl
Website	www.amaris.nl
Extra informatie	Alleen voor deelnemers met Parkinson, gegeven door een gediplomeerde Parkinson - boksinstructeur. Focus op dubbeltaken, cognitieve & motorische training.



**BOOTCAMP**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of stationsplein Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	locatie in overleg.

**DANSEN**

Aanbieder	Fit by Rox Danssportstudio
Locatie	Danssportstudio, Achterom 148A, Hilversum Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 16.30 - 17.15
Contact	Roxanne Cools
Telefoon	035 - 5445290
E-mail	info@fitbyrox.nl
Website	www.fitbyrox.nl/up-down-dance-jeugd
Extra informatie	Speciaal voor dansfans, met een verstandelijke beperking vanaf 8 jaar, geven wij een super leuke dansles. Doe je ook mee?

**FIETSEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of stationsplein Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**FITNESS**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Oscar Romerolaan 16, 1216TK Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 17.30 - 19.00
Contact	Monique Grootjans // Jasper Heppener
Telefoon	06 - 24986517
E-mail	info@fg - ff.nl
Website	feelgoodfitnessfactory.nl
Extra informatie	Ontwikkel je verder en werk aan een fit en gezond lichaam. Met een gezellige groep mensen en ervaren trainers zorgen we voor een ideale omgeving voor mensen die niet mee kunnen komen in reguliere lessen.

**FITNESS**

Aanbieder	Recreatie sportgroep Huizen
Locatie	Merem revalidatie centrum, Soestdijkerstraatweg 129, 1213VX Hilversum
Dag en tijd	Zaterdag 09.00 - 11.00, Maandag 17.30 - 18.45
Contact	Matthijs van Brussel
Telefoon	06 - 52293347
E-mail	thijsvanbrussel@hotmail.com
Website	www.recreatiesportgroephuizen.jimdo.com
Extra informatie	Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut.

**FITNESS**

Aanbieder	Sjollema Sport en fitness
Locatie	Van Leeuwenhoekstraat 6A - D, 1222AH Hilversum
Dag en tijd	Maandag 12.00 - 17.00, Dinsdag 12.00 - 17.00, Woensdag 12.00 - 17.00, vrijdag 12.00 - 17.00
Contact	Mevr. M. Sjollema
Telefoon	035 - 6859268
E-mail	info@sjollemasport.nl
Website	www.sjollemasport.nl

## FITNESS

Aanbieder Fysioworks  
 Locatie Lopes Diaslaan 219, 1222VE Hilversum  
 Dag en tijd In overleg  
 Contact Marianne Hartong/Pim van den Hoven  
 Telefoon 035 - 6424444  
 E-mail [info@fysiotherapielopesdias.nl](mailto:info@fysiotherapielopesdias.nl)  
 Website [www.fysiotherapiehilversum.nl](http://www.fysiotherapiehilversum.nl)



## FITNESS

Aanbieder Zorg in Beweging 't Gooi  
 Locatie Club Sportive, Jan v.d. Heydenstraat 170, 1221EM Hilversum  
 Dag en tijd Vrijdag 15.00 - 17.00  
 Contact Dhr. R. van Veenendaal  
 Telefoon 06 - 17452792  
 E-mail [info@zorginbeweging.nl](mailto:info@zorginbeweging.nl)  
 Website [www.zorginbeweging.nl](http://www.zorginbeweging.nl)



## FITNESS

Aanbieder Thiro Training  
 Locatie Stationsplein, 1211EX Hilversum  
 Dag en tijd In overleg  
 Contact Thiro van Zijl  
 Telefoon 073 - 3035381  
 E-mail [info@thirotraining.nl](mailto:info@thirotraining.nl)  
 Website [www.thirotraining.nl](http://www.thirotraining.nl)  
 Extra informatie locatie in overleg.



**GOLF**

Aanbieder	Amsterdamse Golfclub
Locatie	Sportpark Crailoo 26 Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Dhr. D. Sandee
Telefoon	06 - 11395084
E-mail	info@eagleshots.nl
Website	www.golfparkspandersbosch.nl

**HARDLOPEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, 1211EX Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**JEU DE BOULES**

Aanbieder	Pétanqueclub "De Gooiers"
Locatie	Boulodrome Sportpark, 't Jagerpaadje 34, 1200AV Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Ingrid Bosman
Telefoon	06 - 22883752
E-mail	Secretariaat@degooiers.com
Website	www.degooiers.com

**JUDO**

Aanbieder	Zorg in Beweging 't Gooi
Locatie	Van Haren Sport en Wellness, Franciscusweg 247, Hilversum Hilversum
Dag en tijd	Dinsdag (jongeren en kinderen) 16.00 - 18.30 Maandag (volwassenen) 17.30 - 18.30
Contact	Dhr. R. van Veenendaal
Telefoon	06 - 17452792
E-mail	info@zorginbeweging.nl
Website	www.zorginbeweging.nl

**KICKBOXING**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Oscar Romerolaan 16, 1216TK Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 17.30 - 19.00
Contact	Monique Grootjans / Jasper Heppener
Telefoon	06 - 24986517
E-mail	info@fg - ff.nl
Website	www.feelgoodfitnessfactory.nl
Extra informatie	Ontwikkel je verder en werk aan een fit en gezond lichaam. Met een gezellige groep mensen en ervaren trainers zorgen we voor een ideale omgeving voor mensen die niet mee kunnen komen in reguliere lessen.

**KICKBOXING**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, 1211EX Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**MEDISCH FITNESS**

Aanbieder	Aktiefysio
Locatie	Oude Amersfoortseweg 152, 1212AJ Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Annette Pel
Telefoon	035 - 6230540
E-mail	info@aktiefysio.nl
Website	www.aktiefysio.nl
Extra informatie	Heeft ook ervaring met Parkinson, etalagebenen (claudicatio intermittens) en Diabetes Mellitus.

**MEDISCH FITNESS**

Aanbieder	Orthopedisch Revalidatie & Expertise Centrum (OREC)
Locatie	Loosdrechtse Bos 17, 1213RH Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Jorik van Toorenborg
Telefoon	035 - 5385460
E-mail	jvtoorenborg@orec.nl
Website	www.orec.nl

**NORDIC WALKING**

Aanbieder	Beweeg en Wandel Fit
Locatie	Buurthuis de Zoutkeet, Zoutmanlaan 3, 1215PR Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 09.30 - 10.30
Contact	Riet van Engelen
Telefoon	035 - 6219353
E-mail	mc.van.engelen@hetnet.nl
Website	www.zoutkeet.nl

**PILATES**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Oscar Romerolaan 16, 1216TK, Hilversum Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 17.30 - 19.00
Contact	Monique Grootjans / Jasper Heppener
Telefoon	06 - 24986517
E-mail	info@fg - ff.nl
Website	www.feelgoodfitnessfactory.nl
Extra informatie	Met een gezellige groep mensen en ervaren trainers zorgen we voor een ideale omgeving voor mensen die niet mee kunnen komen in reguliere lessen.

**RECREATIESPORT**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, 1211EX Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**SCHUIFTAFELTENNIS**

Aanbieder	Tafeltennisvereniging Hilversum
Locatie	Vaartweg 52, 1217SV Hilversum
Dag en tijd	Donderdag 10.00 - 11.30
Contact	Annemarie Houtsma
Telefoon	035 - 6233388
E-mail	paratafeltennis@ttvhilversum.nl
Website	www.ttvhilversum.nl/para-tafeltennis
Extra informatie	De materialen kunnen aangepast worden aan de mogelijkheden van de speler. Bij TTv Hilversum kan je recreatief spelen maar we gaan ook regelmatig spelen tijdens toernooien.

**SPINNING**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Oscar Romerolaan 16, 1216TK, Hilversum
Dag en tijd	Woensdag 17.30 - 19.00
Contact	Monique Grootjans / Jasper Heppener
Telefoon	06 - 24986517
E-mail	info@fg - ff.nl
Website	www.feelgoodfitnessfactory.nl

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, 1211EX Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**VOETBAL**

Aanbieder	SV Olympia
Locatie	Kininelaantje 11, 1243LD Hilversum
Dag en tijd	Dinsdag (G1 jeugdspelers) 19.00 - 20.15
Contact	Erich Nagel
Telefoon	06 - 53963017
E-mail	nagel595@planet.nl
Website	www.svolymphia25.nl

**WANDELEN EN HARDLOPEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Het Laapersveld of stationsplein Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	locatie in overleg

**WEERBAARHEIDSTRAINING**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, 1211EX Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl

**WIELRENNEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Stationsplein, 1211EX Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	073 - 3035381
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	locatie in overleg.

**YOGA**

Aanbieder	Feel Good Fitness Factory
Locatie	Emmastraat 36b, 1211NH Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Monique Grootjans
Telefoon	06 - 48444860
E-mail	monique@fg - ff.nl



**ATLETIEK**

Aanbieder AV Zuidwal  
 Locatie Aristoteleslaan 2, 1274KZ Huizen  
 Dag en tijd Donderdag 19.00 - 20.00  
 Contact Marga van de Haar  
 Telefoon 035 - 5253269 / 06 - 10934799  
 E-mail secretaris@avzuidwal.nl / lbatletiek@avzuidwal.nl  
 Website www.avzuidwal.nl



**BADMINTON**

Aanbieder Sportinstuif aangepast badminton  
 Locatie IJsselmeerstraat 3 Huizen  
 Dag en tijd Woensdag 13.30 - 14.30  
 Contact Martin Triebels  
 Telefoon 035 - 6834228  
 E-mail m.triebels@kpnmail.nl  
 Website www.bvhuizen96.nl  
 Extra informatie Het gaat hier om onder elkaar zijn, gemeenschappelijkheid. Badminton als middel om te bewegen, plezier te hebben. Sommigen spelen fel, uitdagend. Anderen rustig, elkaar toespelen. Moeilijk?..een vrijwilliger om je verder te brengen. Afsluiten met kopje koffie/thee, napraten en met nieuwe energie naar huis. Voor deelnemers uit het hele Gooi.



**BOKSEN**

Aanbieder Sportintituut Rebel  
 Locatie Kerkstraat 68, 1271 RM Huizen  
 Dag en tijd Dinsdag 10.30 - 11.45, Vrijdag 10.30 - 11.45  
 Contact Pauline Rebel  
 Telefoon 035 - 5251806  
 E-mail pauline@rebelsport.nl  
 Website www.rebelsport.nl  
 Extra informatie Geschikt voor mensen met parkinson



**BOKSEN**

Aanbieder ParkinsonSport.nl  
 Locatie IJsselmeerstraat 5B, 1271AA Huizen  
 Dag en tijd Dinsdag 10.15 - 11.30, Donderdag 13.30 - 15.45  
 Contact Mariette Robijn  
 E-mail info@parkinsonsport.nl  
 Website www.parkinsonsport.nl  
 Extra informatie Rock Steady Boxing (speciaal voor mensen met parkinson)



**BOWLING**

Aanbieder Bowlingvereniging Huizen  
 Locatie Plein 2000 nr.13, 1271KK Huizen  
 Dag en tijd Donderdag 19.00 - 20.00  
 Contact Janny van der Lubbe  
 Telefoon 035 - 6668623  
 E-mail wedstrijden@bowlingvereniginghuizen.nl  
 Website www.bowlingvereniginghuizen.nl  
 Extra informatie Hoe meer pinnen je omver gooit, hoe meer punten je kunt verdienen tijdens het spel. Je kunt alleen of in teamverband bowlen, je kunt het opnemen tegen één tegenstander of tegen meerdere tegenstanders. Er zijn hulpmiddelen beschikbaar die je kunnen helpen om de bal de baan op te gooien. Wil je graag bowlen? Kom gezellig langs!



**BRIDGE**

Aanbieder Brigdeclub ACOL  
 Locatie Bestevaer 2, 1271XZ Huizen  
 Dag en tijd Dinsdag 19.30 - 22.45, Woensdag 13.30 - 17.00, Woensdag 19.30 - 22.45  
 Contact Ineke Gales  
 Telefoon 035 - 5259950  
 E-mail ineke.gales@ziggo.nl  
 Website www.24053.bridge.nl

**DANSEN**



Aanbieder Inclusie dans Huizen  
 Locatie Ontmoetingcentrum de Damwand, Damwand 1 , 1274PC Huizen  
 Dag en tijd Maandag 19.00 - 20.00  
 Contact Froukje van'tHoff  
 Telefoon 06 - 34110723  
 E-mail freedance4ever@gmail.com  
 Website www.inclusiedanshuizen.nl  
 Extra informatie Iedereen, jong en oud, is welkom bij deze dansworkshops. Je hoeft niet tot de specifieke doelgroep van de workshop te behoren om mee te kunnen doen. Dansen is een sociale activiteit. Door dans leer je elkaar op een andere manier kennen. Dansen verbindt mensen.

**DANSEN**



Aanbieder Studio Dansu  
 Locatie Gooierserf 384, 1276KT Huizen  
 Dag en tijd Vrijdag 18.00 - 18.55, Vrijdag 19.00 - 19.55  
 Contact Lara Roos  
 Telefoon 035 - 5261430  
 E-mail info@studiodansu.nl  
 Website www.studiodansu.nl  
 Extra informatie Dansles voor mensen (12+ jaar) met een verstandelijke beperking en/of lichte lichamelijke beperking. Tijdens deze vrolijke les komen er diverse dansstijlen aan bod zoals Zumba, disco, streetdance en meer.

**FITNESS**



Aanbieder Sportinstituut Rebel  
 Locatie Kerkstraat 68, 1271 RM Huizen  
 Dag en tijd In overleg  
 Contact Pauline Rebel  
 Telefoon 035 - 5251806  
 E-mail pauline@rebelsport.nl  
 Website www.rebelsport.nl

**FITNESS**



Aanbieder ParkinsonSport.nl  
 Locatie IJsselmeerstraat 5B Huizen  
 Dag en tijd Dinsdag 11.30 - 12.45, Donderdag 13.30 - 14.45  
 Contact Mariette Robijn  
 E-mail info@parkinsonsport.nl  
 Website www.parkinsonsport.nl  
 Extra informatie ParkinsonSport.nl is opgericht door en voor mensen met Parkinson in 't Gooi. Onze missie is het trainen en hertrainen van atletische vaardigheden om het valrisico te minimaliseren en de kwaliteit van leven te verbeteren voor mensen met Parkinson. We bieden een uniek sportprogramma dat gebruik maakt van functionele fitness, balspel, teamsport en non - contact boksen.

**FRAMERUNNING**



Aanbieder AV Zuidwal  
 Locatie Aristoteleslaan 2, 1274KZ Huizen  
 Dag en tijd In overleg  
 Contact Marga van de Haar  
 Telefoon 035 - 5253269/06 - 10934799  
 E-mail secretaris@avzuidwal.nl  
 Website www.avzuidwal.nl

**JUDO**



Aanbieder	Vereniging Osorezu Budoporten
Locatie	Trekkerweg 3B Huizen
Dag en tijd	Maandag 16.00 - 17.00
Contact	Robert Starreveld
Telefoon	06 - 15276036
E-mail	robert@osorezu.nl
Website	www.osorezu.nl
Extra informatie	Judo is een sport waarbij twee spelers met elkaar stoeien op een respectvolle manier zonder elkaar pijn te doen. Discipline, regels en respect zijn erg belangrijk bij judo. Lijkt deze sport jou wat? Judo kan worden aangepast aan de mogelijkheden van de spelers, dit maakt het een geschikte sport zowel mensen met een lichamelijke beperking als met een verstandelijke beperking.

**KORFBAL**



Aanbieder	KV Huizen
Locatie	Bovenweg 5, 1276XZ Huizen
Dag en tijd	Zaterdag 09.45 - 10.45
Contact	Cees van Biezen
Telefoon	035 - 5231442
E-mail	cvanbiezen@ziggo.nl
Website	www.kvhuizen.nl
Extra informatie	Vind jij korfbal leuk? Bij KV Huizen op de locatie Sporthal de Meent staan ze klaar om samen met jou in beweging te komen!

**MEDISCH FITNESS**



Aanbieder	Amaris Zorggroep
Locatie	Oranje nassauplein 100, 1272KV Huizen
Dag en tijd	Dinsdag 15.30 - 16.30, Donderdag 15.30 - 16.30
Contact	Anja
Telefoon	085 - 0214218
E-mail	bewegingsagogie@amaris.nl
Website	www.amaris.nl
Extra informatie	Begeleiding door een bewegingsagoog, individuele begeleiding in een groep. Gericht op kracht, balans, conditie inclusief spelvormen zoals stand tennissen met een ballon.

**MEDISCH FITNESS**



Aanbieder	MTC Huizen
Locatie	Arie de Waalstraat 2A, 1272CB Huizen
Dag en tijd	Maandag, dinsdag en donderderdag 08.00 - 21.00, Woensdag en vrijdag 8.00 - 18.00
Contact	Dhr. M. de Kogel
Telefoon	035 - 5257089
E-mail	info@mtchuizen.com
Website	www.mtchuizen.com
Extra informatie	Onze gespecialiseerde fysiotherapeuten zorgen voor een veilig en persoonlijk. Bij ons train je in kleine groepen of individueel, altijd met persoonlijke aandacht en in een toegankelijke omgeving.trainingsprogramma, afgestemd op jouw mogelijkheden en doelen. Of je nu herstelt van een blessure, een chronische aandoening hebt of juist extra ondersteuning nodig hebt om verantwoord te sporten - wij helpen je stap voor stap vooruit. Samen werken we aan kracht, uithoudingsvermogen en balans, zodat bewegen weer leuk en haalbaar wordt.

**SKIËN**



Aanbieder Stichting Skimaatjes  
 Locatie Mark 23, 1273PA Huizen  
 Dag en tijd In overleg  
 Contact Stichting Skimaatjes  
 Telefoon 06 - 43423069  
 E-mail info@skimaatjes.nl  
 Website www.skimaatjes.nl

**SKIËN**



Aanbieder VGW  
 Locatie IJsselmeerstraat 5, 1271AA Huizen  
 Dag en tijd Zaterdag 15.00 - 18.00  
 Contact Marian Kos  
 Telefoon 06 - 54227749  
 E-mail mariankos@tele2.nl  
 Website www.vgw-online.nl

**SKIËN & SNOWBOARDEN**



Aanbieder Wolfskamer Wintersport  
 Locatie IJsselmeerstraat 5, 1271AA Huizen  
 Dag en tijd Zaterdag 15.00 - 20.00  
 Telefoon 06 - 51339139  
 E-mail info@g - ski.nl  
 Website www.wolfskamer.nl  
 Extra informatie Bij Wolfskamer Wintersport is er ski - en snowboardplezier voor iedereen, ook wanneer je een met een verstandelijke of lichamelijke beperking door het leven gaat. Voor zowel volwassenen als kinderen met een lichte verstandelijke beperking zijn er de G - skilessen. Kun je nog niet skiën? Dan gaan we het je leren. Kun je al skiën? dan gaan wij zorgen dat je het nog beter kan! Wil je gewoon lekker iedere week skiën in een leuke groep? Ook dat kan.

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**



Aanbieder Versa Welzijn  
 Locatie IJsselmeerstraat 3, 1271AA Huizen  
 Dag en tijd Donderdag 11.30 - 13.30  
 Contact Linda Kooij  
 Telefoon 06 - 20456110  
 E-mail lindakooij96@gmail.com  
 Website ww.versawelzijn.nl  
 Extra informatie Voor (ex)hartpatiënten

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**



Aanbieder Recreatie sportgroep Huizen  
 Locatie Merem revalidatie centrum, Soestdijkerstraatweg 129, 1213VX Hilversum  
 Dag en tijd Maandag 20.00 - 21.00  
 Contact Matthijs van Brussel  
 Telefoon 06 - 52293347  
 E-mail thijsvanbrussel@hotmail.com  
 Website www.recreatiesportgroephuizen.jimdo.com  
 Extra informatie De sportgroep richt zich vooral op mensen met vermoeidheidsklachten en moeite hebben met het meekomen met een reguliere sportvereniging. Ook mensen met neurologische of lichamelijke beperking zijn van harte welkom (rolstoelgebonden en niet - rolstoelgebonden).

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**



Aanbieder FES  
 Locatie Oranje nassauplein 100, 1272KV Huizen  
 Dag en tijd Maandag 14.00 - 15.00  
 Contact Linda Kooij  
 Telefoon 06 - 20456110  
 E-mail lindakooij96@gmail.com  
 Extra informatie Voor Fybromyalgie en reuma

**TAFELTENNIS**



Aanbieder TTV Huizen  
 Locatie Holleblok 4, 1273EG Huizen  
 Dag en tijd Zondag  
 Contact Maarten Robbers  
 Telefoon 035 - 5253383  
 E-mail tcj@ttvhuizen.nl  
 Website www.ttvhuizen.nl

**TENNIS**



Aanbieder Stichting Aangepast Tennis 'Komt ie'  
 Locatie IJsselmeerstraat 5B, 1271AA Huizen  
 Dag en tijd Donderdag (3 groepen) 19.00 - 21.00  
 Contact Monique Teeuwissen  
 Telefoon 06 - 83248908  
 E-mail moniqueteewissen4@gmail.com  
 Extra informatie niet rolstoel gebonden

**VOLLEYBAL**



Aanbieder Prima Donna Kaas Huizen  
 Locatie Korenwolf 35, 1273ND Huizen  
 Dag en tijd Maandag 19.00 - 20.00  
 Contact Peter Dikhoff  
 Telefoon 06 - 14427405  
 E-mail peter.dikhoff@primadonnakaashuizen.nl  
 Website www.primadonnakaashuizen.nl/over-vv-pdk-huizen/g-volleybal

**WINTERGUARD THE PRIDE**



Aanbieder The Pride Huizen  
 Locatie IJsselmeerstraat 1, 1271AA Huizen  
 Dag en tijd Dinsdag 18.30 - 19.30  
 Contact Amber Griffioen  
 Telefoon 035 - 5267284  
 E-mail a.griffioen@thepride.nl  
 Website www.thepride.nl/units/the-pride-unlimited  
 Extra informatie In dit team zijn de trainingen zo aangepast dat iedereen met een beperking kan deelnemen en plezier kan hebben in deze hobby.

**YOGA**



Aanbieder Sportinstituut Rebel  
 Locatie Kerkstraat 68, 1271 RM Huizen  
 Dag en tijd Dinsdag (2 groepen) 09.15 - 10.15, Woensdag (2 groepen) 19.30 - 20.30  
 Contact Pauline Rebel  
 Telefoon 035 - 5251806  
 E-mail pauline@rebelsport.nl  
 Website www.rebelsport.nl



## ZEILEN

Aanbieder  
Locatie  
Dag en tijd  
Contact  
Telefoon  
E-mail  
Website  
Extra informatie

Sailability Huizen  
Ambachtsweg 67, Huizen  
In overleg  
Marthijn van Beusekom  
06 - 22817808  
sailability.huizen@gmail.com  
www.sailability.nl  
Zeilen is voor iedereen toegankelijk, ongeacht leeftijd of handicap. Je hoeft niet gezond te zijn of te kunnen zwemmen. Je zeilt solo of samen met een begeleider in kleine speciaal ontworpen bootjes. Er wordt van mei t/m september in de weekeinde gezeild. er zijn drie shifts van telkens 1.5u. Zie onze website voor de data

## ZWEMMEN

Aanbieder  
Locatie  
Dag en tijd  
Contact  
Telefoon  
E-mail  
Website



Sportinstituut Rebel  
Kerkstraat 68, 1271 RM Huizen  
In overleg  
Pauline Rebel  
035 - 5251806  
pauline@rebelsport.nl  
www.rebelsport.nl

## ZWEMMEN

Aanbieder  
Locatie  
Dag en tijd  
Contact  
Telefoon  
E-mail  
Website



Sportinstituut Rebel  
Kerkstraat 68, 1271 RM Huizen  
Dinsdag 13.30 - 14.30  
Pauline Rebel  
035 - 5251806  
pauline@rebelsport.nl  
www.rebelsport.nl



**BASKETBAL**

Aanbieder	Basketbalvereniging Eem'78
Locatie	Huis van Eemnes, Noordersingel 4, 3755EX Eemnes
Dag en tijd	Dinsdag 19.00 - 20.00
Contact	Hans Kuipers
Telefoon	06 - 10146918
E-mail	secretaris@eem78.nl
Website	www.eem78.nl

**BOKSEN**

Aanbieder	Burning Heart
Locatie	Franciscusweg 307 Hilversum
Dag en tijd	In overleg
Contact	Daphne de Jong
Telefoon	06 - 51140869
E-mail	info@burning - heart.nl
Website	www.burning - heart.nl
Extra informatie	Wij geven zowel aan volwassenen met visuele beperking, als kinderen met down syndroom als senioren fitness. Vanaf 1 februari gaan we ook een les starten voor mensen met de ziekte Parkison.

**BOKSEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen je om lekker in je vel te zitten, fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel en leefstijlcoaching. Boksen is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen.

**BOKSEN**

Aanbieder	BKV Sports
Locatie	Binnendelta 7E, 1261WZ Blaricum
Dag en tijd	Dinsdag 09.15 - 10.15, Vrijdag 10.30 - 11.30
Contact	Bert Stuifbergen
Telefoon	06 - 36430287
E-mail	bert@bvk-sports.nl
Website	www.bkv-sports.nl
Extra informatie	Vooral geschikt voor mensen die op een sociale manier fit willen worden waardoor er minder sprake is van fysieke klachten

**BOOTCAMP**

Aanbieder	BKV Sports
Locatie	Binnendelta 7E, 1261WZ Blaricum
Dag en tijd	Dinsdag 10.30 - 11.30, Donderdag 09.15 - 10.15
Contact	Bert Stuifbergen
Telefoon	06 - 3643028
E-mail	bert@bvk-sports.nl
Website	www.bkv-sports.nl
Extra informatie	Vooral geschikt voor mensen die op een sociale manier fit willen worden waardoor er minder sprake is van fysieke klachten

**BOOTCAMP**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld een bootcamp training) en leefstijlcoaching. Bootcamp is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

**FIETSEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld fietsen) en leefstijlcoaching. Fietsen is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

**FITNESS**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld fitness) en leefstijlcoaching. Fitness is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

**HARDLOPEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld hardlopen) en leefstijlcoaching. Hardlopen is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

**HOCKEY**

Aanbieder	Stichting Aangepast Hockey Laren
Locatie	Eemnesserweg 33A, 1250AC Laren
Dag en tijd	Zaterdag 14.15 - 15.45
Contact	Stijn Eijkman
Telefoon	06 - 30648547
E-mail	ghockey@lmhc.nl
Website	www.lhmc.nl
Extra informatie	Plezier in het spel staat voorop. Ben jij op zoek naar een sportclub waar jij kan hockeyen? Bij Stichting aangepast Hockey Laren staan ze voor je klaar. Elke zaterdag wordt er fanatiek gehockeyd en als afsluiter wordt er door de spelers en ouders, verzorgers en vrijwilligers samen nog wat gedronken.



**KICKBOXING**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld kickboxing) en leefstijlcoaching. Kickboxing is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

**MEDISCH FITNESS**

Aanbieder	Amaris Zorggroep
Locatie	Werkdroger 1, 1251CM Laren
Dag en tijd	Maandag (2 lessen) 15.00 - 17.00, Donderdag 15.00 - 17.00
Contact	Anja
Telefoon	085 - 0214305
E-mail	bewegingsagogie@amaris.nl
Website	www.amaris.nl
Extra informatie	Begeleiding door een bewegingsagoog, individuele begeleiding in een groep. Gericht op. kracht, balans, conditieInclusief spelvormen zoals staand tennissen met een ballon.

**RECREATIESPORT**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld verschillende recreatiesporten) en leefstijlcoaching. Recreatiesport is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen.

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wij helpen mensen met een verstandelijke beperking lekker in hun vel te zitten, zich fitter te voelen en zelfstandiger te worden. Dit doen we met sport als middel (bijvoorbeeld met sport, spel en bewegen) en leefstijlcoaching. Sport, spel en bewegen is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen.

**TURNEN**

Aanbieder	Gymnastiekvereniging Vlugheid en Kracht
Locatie	Klaas Bouthal, Schapendrift 64, 1251XH Laren
Dag en tijd	Donderdag (4 groepen) 15.30 - 19.30
Contact	Linda Eggenkamp
E-mail	<a href="mailto:linda@vlugheidenkracht.com">linda@vlugheidenkracht.com</a>
Website	<a href="http://www.vlugheidenkracht.com">www.vlugheidenkracht.com</a>
Extra informatie	Iedere groep is weer anders. Neem contact op om uit te zoeken welke groep het beste bij jou past!

**TURNEN**

Aanbieder	Gymnastiekvereniging Vlugheid en Kracht
Locatie	Gymzaal Blaricumse Basisscholen, Eemnesserweg 1, 1261HD Blaricum
Dag en tijd	Maandag (4 groepen) 15.30 - 19.30
Contact	Linda Eggenkamp
E-mail	<a href="mailto:linda@vlugheidenkracht.com">linda@vlugheidenkracht.com</a>
Website	<a href="http://www.vlugheidenkracht.com">www.vlugheidenkracht.com</a>
Extra informatie	Iedere groep is weer anders. Neem contact op om uit te zoeken welke groep het beste bij jou past!

**WANDELEN**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	<a href="mailto:info@thirotraining.nl">info@thirotraining.nl</a>
Website	<a href="http://www.thirotraining.nl">www.thirotraining.nl</a>
Extra informatie	Wandelen is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

**WEERBAARHEIDSTRAINING**

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	<a href="mailto:info@thirotraining.nl">info@thirotraining.nl</a>
Website	<a href="http://www.thirotraining.nl">www.thirotraining.nl</a>
Extra informatie	Weerbaarheidstraining is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.

## WIELRENNEN

Aanbieder	Thiro Training
Locatie	Wakkerendijk, 3755DC Eemnes
Dag en tijd	In overleg
Contact	Thiro van Zijl
Telefoon	06 - 81936499
E-mail	info@thirotraining.nl
Website	www.thirotraining.nl
Extra informatie	Wielrennen is een van de sporten die wij aanbieden, individueel of in groepen van zorginstellingen. Enthousiast? Laten we dan eens kennismaken.



## YOGA

Aanbieder	Het Roberta Sumar Yogacentrum Laren
Locatie	Sint Janstraat 50, 1251LD Laren
Dag en tijd	In Overleg
Contact	Daphne Huizing
Telefoon	06 - 81820456
E-mail	daphne@robertasumaryogacentrum.nl
Website	www.robertasumaryogacentrum.nl
Extra informatie	Elk kind, met welke uitdagingen dan ook, kan de voordelen van yoga ervaren. Onze yogatherapie behandelingen zijn uiterst effectief voor alle families van kinderen en (jong) volwassen met een cognitieve beperking, lichamelijke beperking, meervoudige beperking, aandachts - en concentratiestoornissen, emotionele of sociale beperking, leer - en gedragsproblemen, prikkelverwerking - of stoornis in het autismespectrum, Down syndroom, Prader Willy syndroom, Cerebrale Parese, epilepsie, ADD/ADHD en rolstoelgebruikers.



**FITNESS**

Aanbieder	Stichting Buro Sport
Locatie	Sporthal de Fuik, Zuidsingel 60, 1241HD Kortenhoef
Dag en tijd	Woensdag 19.00 - 20.30 uur
Contact	Raimon Knip
Telefoon	06 - 20740811
E-mail	info@stichtingburosport.nl
Website	www.stichtingburosport.nl
Extra informatie	Wij geven fitness - en basis conditie lessen aan iedere met een beperking. We doen dit in kleine groepjes.

**GOLF**

Aanbieder	Gooise Golfclub
Locatie	't Jagerspaadje 24 - A, 1231KJ Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Engelien Geurs
Telefoon	06 - 51353000
E-mail	secretariaat@gooisegolfclub.nl
Website	www.gooisegolfclub.nl
Extra informatie	zelfst. staan/hulp lopen

**HANDBOOGSCHieten**

Aanbieder	Handboogschutterij Hilversum
Locatie	Kininelaantje 4, 1243LD s - Graveland
Dag en tijd	In overleg
Contact	Secretaris
Telefoon	0346 - 574527
E-mail	secretaris@handboogschutterijhilversum.nl
Website	www.handboogschutterijhilversum.nl

**HONKBAL**

Aanbieder	ASC Hilversum Hurricanes
Locatie	t Jagerspaadje 32, 1231KJ Loosdrecht
Dag en tijd	Donderdag 18.30 - 19.45 uur
Contact	Marjanne Middelink
Telefoon	06 - 22743269
E-mail	g - honkbal@hurricanes.nl
Website	www.hurricanes.nl

**KANOVAREN**

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud - Loosdrechtsedijk 220, 1231LZ Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Michiel Meijeres
Telefoon	0228 - 350756
E-mail	info@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl

**NORDIC WALKING**

Aanbieder	Parkinson Vereniging afd. Naarden
Locatie	Noordereinde 54B s - Graveland
Dag en tijd	Maandag 10.00 - 12.00
Contact	Ernst Kasanmoentalib / Wil Clarijs
Telefoon	06 - 53377896 / 06 - 17779013
E-mail	info@parkinsoncafe - laren.nl
Website	www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-naarden
Extra informatie	Er is 1 paar Nordic walking stokken in bruikleen beschikbaar. De warming up en Cooling Down met koffie wordt door een van onze leden verzorgd (oa een gepensioneerd mensendieck therapeute).

**SPORT, SPEL EN BEWEGEN**

Aanbieder	Praktijk voor oefentherapie Susanne Renkema
Locatie	Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten (parkeerterrein), Noordereinde 54B, 1243JJ s - Graveland
Dag en tijd	In overleg
Contact	Mevr. S. Renkema
Telefoon	06 - 25308201
E-mail	s.renkema@planet.nl
Website	www.zorgvoorbewegen.com

**STOELYOGA**

Aanbieder	Stoelyoga Wijdemeren & Loosdrecht
Locatie	Thalk 41, 1231TT Loosdrecht
Dag en tijd	Dinsdag 14.00 - 15.00
Contact	Loraine van den Broek
Telefoon	035 - 5445843
E-mail	Lorainevdb@outlook.com
Website	www.bepiep.shop
Extra informatie	Met een uurtje per week merk je al verschil: meer ontspanning, minder onrust en beter contact. Wij zien het elke keer in zorginstellingen en dagbestedingen gebeuren. Bewegen, ademen en ontspannen doen wonderen.

**WANDELEN**

Aanbieder	Stichting Buro Sport
Locatie	Sporthal de Fuik, Zuidsingel 60, 1241HD Kortenhoef
Dag en tijd	Woensdag 19.00 - 20.30 uur
Contact	Raimon Knip
Telefoon	06 - 20740811
E-mail	info@stichtingburosport.nl
Website	www.stichtingburosport.nl
Extra informatie	Wandelen en hardlopen met een begeleider. Meld je aan en we passen de training naar je wensen en behoefte aan.

**SURFEN**

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud - Loosdrechtsedijk 220, 1231LZ Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Michiel Meijeres
Telefoon	0228 - 350756
E-mail	info@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl

**WATERSKIËN**

Aanbieder	SailWise
Locatie	Robinson Crusoe, Oud - Loosdrechtsedijk 220, 1231LZ Loosdrecht
Dag en tijd	In overleg
Contact	Michiel Meijeres
Telefoon	0228 - 350756
E-mail	info@sailwise.nl
Website	www.sailwise.nl



## ZEILEN

Aanbieder  
Locatie

SailWise  
Robinson Crusoe,  
Oud - Loosdrechtsedijk 220, 1231LZ Loosdrecht

Dag en tijd  
Contact  
Telefoon  
E-mail  
Website

In overleg  
Michiel Meijeres  
0228 - 350756  
info@sailwise.nl  
www.sailwise.nl



## ZEILEN

Aanbieder  
Locatie  
Dag en tijd  
Contact  
Telefoon  
E-mail  
Website

Sailability Loosdrecht  
Zuwe 20, 1241NC Kortenhoef  
Weekenden 10.30 - 17.00  
Dhr. E.J.M. Breuker  
06 - 39772381  
sailabilityloosdrecht@hotmail.nl  
www.sailability.nl



Ben je op zoek naar een **hulpmiddel** om te kunnen sporten of bewegen? De regiocoördinator denkt graag met je mee of er een mogelijkheid is voor een sporthulpmiddel via de lokale gemeentelijke regelingen zoals wet maatschappelijke ondersteuning.

Welke regeling is er voor welk hulpmiddel?

### Zorverzekeringwet

↳ Lichaamsgebonden (sport)hulpmiddelen

### Wet Maatschappelijke Ondersteuning

↳ Overige sporthulpmiddelen (sportrolstoel of handbike)

### Wet Langdurige Zorg

↳ Handbike of aangepaste fiets (niet specifiek voor sport)

Bovenstaande indeling is een vuistregel voor sporthulpmiddelen.  
Per individu kan de situatie verschillen.

## GRATIS EEN SPORTHULPMIDDEL LENEN

Via **Uniek Sporten Uitleen** kun je gratis een sporthulpmiddel uitproberen voor maximaal 4 maanden.

Van een tennisrolstoel tot handbike, via onze partner Welzorg is van alles mogelijk. Doordat je kunt kiezen uit een breed aanbod, kun je uiteindelijk de sport kiezen die het beste bij je past.

Scan de QR-code voor de Uniek Sporten Uitleen



Alle **vervoersregelingen** zijn regionaal gedekt. De actuele informatie en voorwaarden vind je op de websites van onderstaande initiatieven. Deze initiatieven worden niet vanuit Team Sportservice georganiseerd.

### WMO vervoer

Het Wmo-vervoer rijdt zeven dagen per week van 06.00 tot 00.00 uur. Inwoners kunnen online, via een app of telefonisch hun rit reserveren.

### Leerlingen vervoer

Om het onderwijs voor alle leerlingen toegankelijk te houden, kunnen kinderen gebruik maken het Leerlingenvervoer.

### Dagbesteding

Voor cliënten van dagbestedingsorganisaties biedt Gooi en Vechtstreek vervoer tussen de dagbestedingslocatie en het woonadres. Dit vervoer is vergelijkbaar met het leerlingenvervoer. Cliënten reizen veelal samen in een kleine bus of rolstoelbus

### Stichting Rolstoelbus 't Gooi - Rollybus

De stichting verzorgt het vervoer van mensen met een beperking. Vaak rolstoel gebonden of ouderen die slecht ter been zijn. Deze bus staat ook wel bekend als de Rollybus.

### ANWB automaatje

Vervoer voor als je minder mobiel bent en geen redelijk alternatief hebt. ANWB AutoMaatje is een samenwerking tussen de ANWB, gemeenten, Versa Welzijn en vrijwilligers.

Kijk voor meer informatie over de vervoersregelingen per gemeente op [www.kennisoversportondersteuning.nl/noord-holland](http://www.kennisoversportondersteuning.nl/noord-holland).

Scan de QR-code



**Sporters die hulp nodig hebben om de kosten van contributie en sportbenodigdheden te dekken, kunnen financiële ondersteuning aanvragen via fondsen of gemeentelijke regelingen.**

### Jeugdfonds Sport & Cultuur

Actief in gemeente: Blaricum, Eemnes, Laren, Hilversum, Wijdmeren, Gooise meren.

### Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Actief in gemeente: Blaricum, Eemnes, Laren en Wijdmeren.

### Lokale regelingen

- BEL combinatie: de meedoen HBEL regeling
- Gooise meren: DOE- budget
- Huizen: de meedoen HBEL regeling,
- Hilversum: Activeringsregeling, regeling kindpakket, Leergeld Hilversum-wijdmeren
- Wijdmeren: Welzijnssubsidie, Leergeld Hilversum-Wijdmeren, Declaratiefonds 18+, individuele inkomens toeslag



## SPORT EN BEWEGEN IS VOOR IEDEREEN!

Ben je net klaar met je revalidatie of rond je binnenkort je traject af? Het is belangrijk om actief te blijven en je gezondheid verder te verbeteren. Maar hoe pak je dat aan? Wij helpen je graag op weg!

Tijdens het **adviesgesprek** in het revalidatiecentrum staan onze professionals voor je klaar. Of je nu vragen hebt over het hervatten van sporten, het vinden van een passende activiteit of gewoon leefstijladvies wilt over hoe je beweging kunt blijven integreren in je dagelijks leven. Je bent van harte welkom!

Elke woensdag van 09.00 tot 11.00 uur  
Revalidatiecentrum Merem, Soestdijkerweg 131  
Plataan - vleugel D - kamer 7

### MELVIN DIRKS

Regiocoördinator Aangepast Sporten

mdirks@teamsportservice.nl

06 - 27 88 62 52



## KOM IN BEWEGING MET UNIEK SPORTEN THUIS

### Wat je beperking ook is, sporten kan altijd!

Met Uniek Sporten Thuis kan jij thuis sporten en bewegen. De workouts zijn gemaakt voor én door sporters met een beperking! Met Uniek Sporten Thuis krijg je gratis toegang tot de leukste workouts, speciaal voor jou!

Natuurlijk wil je direct starten, want wist je dat:

- De oefeningen en workouts zijn bedacht door top trainers.
- Kies de workouts die passen bij jou, welke beperking je ook hebt.
- Werk aan je conditie op jouw tempo.
- De site is helemaal gratis!

Hier vind je meer informatie over **Uniek Sporten Thuis**.





*Samen in beweging  
voor gezonder leven*