

SLA SNEL OM!

Met ruim
50
activiteiten

BEWEEGAANBOD VOOR SENIOREN

IN DE GEMEENTE CASTRICUM

Alle beweegactiviteiten bij jou in de buurt • tips voor thuis
• beweegweetjes • valpreventie • en meer...



ONTDEK WAT BIJ JOU PAST - BEWEEG MEE MET DE 60-PLUS BEWEEGGIDS!

Bewegen houdt je fit, vitaal én vrolijk – in de gemeente Castricum is er voor 60-plussers volop keuze om in actie te komen! Of je nu graag samen sport of liever individueel beweegt, intensief of juist in een rustig tempo, binnen of buiten: het kan allemaal. Het sport- en beweegaanbod voor senioren is gevarieerd én groeiend.

Om het overzichtelijk te maken, is dit aanbod gebundeld in een Beweeggids 60-plus. Deze gids helpt jou – en ook verwijzers zoals huisartsen of fysiotherapeuten – om gemakkelijk passend aanbod te vinden. Zo kom je sneller in beweging, op een manier die bij jou past.

Let op: het aanbod blijft zich ontwikkelen. Deze gids is uitgebracht in de zomer van 2025. Voor het meest actuele aanbod raden we aan om de website van de aanbieder te raadplegen.

Vragen of hulp nodig bij het kiezen? De buurtsportcoaches van Team Sportservice staan voor je klaar!

*Heel veel plezier
en beweegzin gewenst!*

HEB JIJ EEN VERHOOGD RISICO OM TE VALLEN?

Doe de test!

Wist je dat er landelijk én in de gemeente Castricum extra aandacht is voor valpreventie? Speciaal voor thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico organiseren de buurtsportcoaches gratis testmomenten. Doe eerst de zelftest.

DRIE VRAGEN:

NEE JA

Ben je in de afgelopen 12 maanden gevallen?

☐ ☐

Ben je bezorgd om te vallen?

☐ ☐

Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden?

☐ ☐

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

OP EEN VAN DE VRAGEN 'JA' GEANTWOORD?

Neem contact op met de buurtsportcoach via 088-2037340 of kennemerland@teamsportservice.nl

SPORT-/BEWEEGAANBIEDERS IN BEELD



INHOUD

ONZE BUURTSPOORTCOACHES

6

BEWEEGAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT

AKERSLOOT

9

CASTRICUM

13

LIMMEN

25



'Door dit programma ben ik gaan tafeltennissen en ga ik naar de sportschool'

deelnemer
fit & vitaal

Zin om meer te bewegen

MAAR WEET JE NIET GOED WAAR TE BEGINNEN?

Geen zorgen, wij helpen je graag op weg!
Wij zijn de buurtsportcoaches van de gemeente Castricum.
Onze missie? Zoveel mogelijk inwoners in beweging krijgen, want bewegen is goed voor lichaam én geest.

Dankzij ons uitgebreide netwerk van sportaanbieders, zorgorganisaties en welzijnspartners kunnen we samen zoeken naar een activiteit die past bij jou! En als er iets ontbreekt? Dan denken wij graag mee over nieuw aanbod! Misschien ken je ons al van het sportkennismakingsprogramma Fit & Vitaal 60+, de senioren zeskamp of van de gezellige fietstochten en fietslessen.

Wij zijn trots op deze beweeggids, want het biedt een helder overzicht van alles wat er te doen is voor 60-plussers. Het belangrijkste? Dat je plezier beleeft aan bewegen! Dus blader door deze gids, kies iets wat bij je past en kom lekker in beweging.

Vragen of benieuwd naar gratis persoonlijk beweegadvies?

Bel ons op 088-2037340 of stuur een mail naar kennemerland@teamsportservice.nl.

Wij zien jou graag in beweging,
De buurtsportcoaches van Castricum

Voor nieuws
en activiteiten
scan de QR code





AMAK (AKERSLOTTER MARATHON KLUB)

Voor iedereen die in conditie wil blijven. Wandelen op diverse momenten in de week en hardloop-training iedere dinsdagavond.

Dinsdag 19:00-20:30 uur
In en rond Akersloot

AMAK (Akerslotter Marathon Klub)
Sandra Eriks-Mynett (voorzitter) -
06 - 17 37 85 56
sanmynett@gmail.com
www.amakakersloot.nl

€ 17,50 per jaar. Hardlopers trainen met een trainer en betalen € 35,-

DANSSCHOOL FABULOUS FIFTIES

Rock 'n roll dansen in groepsverband op swingende jaren 50-muziek. Goed voor balans, conditie en hersens. Geschikt voor iedereen vanaf 18 jaar.

Donderdag 09:30-22:00 uur

Dansschool Fabulous Fifties
Sporthal de Lelie, Rembrandtsingel 3
Elma - 06-202 391 19
infofab50s@gmail.com
www.dansschoolfabulousfifties.nl

Een cursus van 10 lessen kost € 90,-

HANDBALVERENIGING MEERVOGELS'60

Walking handbal (vanaf ongeveer 40 jaar). Voor oud-handballers, maar ook ouderen die nog nooit gehandbald hebben.

Maandag 19:00-20:00 uur
Winter (binnen):
Sporthal de Lelie, Rembrandtsingel 3
Zomer (buiten):

Handbalvereniging Meervogels'60
Boschweg 3
Susan Bron
voorzitter@meervogels60.nl
www.meervogels60.nl

€ 2,- per keer

STICHTING KIDS AND PARENTS BIKESCHOOL (KPB)

Buiten mountainbiken op een parcours onder deskundige leiding en op ieder niveau.

Maandag 11:00-12:00 uur
Donderdag 11:00-12:00 uur

Stichting Kids and Parents Bikeschool
Sportcomplex de Cloppenburg,
Boschweg 17
Ton Kramer - 06-505 060 87
info@kpbiking.nl (aanmelden via mail)
www.kpbiking.nl

€ 12,50 per les inclusief mountainbike
€ 8,- per les met eigen mtb

STICHTING WELZIJN OUDEREN AKERSLOOT

Country line dance

Iedereen vanaf 18 jaar.

Woensdag 10:00-11:30 uur
€ 70,- per seizoen

Senioren gymnastiek

Ouderen boven 60 jaar.

Dinsdag 10:30-11:15 uur
€ 37,50 per seizoen

Tai chi & Gi gong

Alle leeftijden

Vrijdag 09:15-10:15 uur en
10:15-11:15 uur
€ 90,- per seizoen

Stichting welzijn
ouderen Akersloot
't Kruispunt, Mozartlaan 1a
Liesbeth Putter - 06-242 040 31
l.putter@quicknet.nl
www.kruispuntswoa.nl

TTV MEERTREFFERS

Spelen van competitie tafeltennis en
recreanten onder begeleiding van
eigen trainers.

Dinsdag 20:00-22:30 uur
Vrijdag (even weken) 20:00-22:30 uur

TTV Meertreffers
Rembrandtschool, Mozartlaan 65
Ad Obdam - 06-134 025 04
ttvmeertreffers@quicknet.nl

Eerste 3 avonden gratis, daarna i.o.m.
bestuur (afhankelijk van de datum van
toetreding). € 60,- per half jaar (bij
het spelen van competitie; toeslag
van € 32,-)

Beweegweetje...

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen (senioren) luidt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals Nederland in Beweging, gymmen, wandelen en fietsen, tuinieren en huishoudelijk werk. Verspreid over diverse dagen.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.

Veilig op de fiets

Problemen met opstappen? Bang om te vallen? Twijfel over de juiste fiets?

Het project Doortrappen in Castricum is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. De buurtsportcoaches geven jaarlijks meerdere fietslessen aan senioren. Tijdens de lessen werken we aan zelfvertrouwen in het verkeer. Deelnemers leren veilig omgaan met hun elektrische fiets, soepel op- en afstappen en scherp bochten nemen.

*'Na 9 maanden niet gefietst te hebben,
fiets ik eindelijk weer!' (deelnemer fietsles)*

Interesse?

Meld je aan bij de buurtsportcoach, 088-2037340 of
via kennemerland@teamsportservice.nl



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}





ATLETIEK VERENIGING CASTRICUM

Blijf Fit

In groepsverband buiten sporten, onderhoud conditie o.b.v. individuele mogelijkheden. Geschikt voor ieder niveau en iedereen vanaf 50+

Zaterdag 08:30-10:00 uur

Fit & Vitaal

In klein gezelschap buiten sport met veel aandacht voor spierversterking, flexibiliteit, coördinatie en motoriek. Geschikt voor ieder niveau. 50+

Maandag 13:30-14:45 uur

Sportief Wandelen

In groepsverband buiten stevig wandelen met aandacht voor conditie, balans, coördinatie, motoriek. Geschikt voor iedereen 50+

Donderdag 09:15-10:30 uur

Atletiek Vereniging Castricum
Sportpark De Duinloper, Zeeweg 4
Frank van Esch - 06-525 876 21
voorzitter@avcastricum.nl
www.avcastricum.nl

Paar keer gratis deelnemen
€ 149,- per jaar
€ 12,50 administratiekosten
inschrijving

BIODANZA IN CASTRICUM

Biodanza is dansexpressie voor meer levensvreugde, vitaliteit, balans en ontspanning. Muziek uit alle werelddelen. Danservaring is niet nodig.

Donderdag 19:45-21:15 uur

Biodanza in Castricum
Supreme College,
Koning Willemstraat 1
Petra Boverhoff - 06-301 930 57
info@biodanzabakkum.nl
www.biodanzabakkum.nl

3 Proeflessen **€ 30,-**
10-ritten kaart **€ 140,-**
Losse les **€ 16,-**

CASTRICUMSE INVALIDEN SPORTCLUB

Zwemmen in een rustige omgeving voor mensen met een tijdelijke of blijvende beperking in water van 30 graden.

Dinsdag 18:30-19:30 uur

Castricumse Invaliden Sportclub
Zwembad de Witte Brug,
Jacob Rensdorpstraat1
G. Porsius - 06-114 832 45
info@zwemvereniging-cis.nl
www.zwemvereniging-cis.nl

Lidmaatschap **€ 100,-** per jaar
Begeleider **€ 85,-** per jaar
(40 x zwemmen incl. lidmaatschap)

CASTRICUMSE REDDINGSBRIGADE

Zwemtraining, EHBO en strandbewaking voor iedereen vanaf 6 jaar. Verbeter je zwemvaardigheid, conditie en hulpverlening in teamverband.

Vrijdag 19:30-21:00 uur

Winter: Jacob Rensdorpstraat 1
Zomer: Strand Castricum

Castricumse Reddingsbrigade
info@rbcastricum.nl
www.rbcastricum.nl

€ 40,- per jaar

CLUBMARIZ

Zumba Gold. Makkelijke dansen met focus op balans, bewegingsvrijheid en coördinatie. In combinatie met lekkere latin beats en nadruk op een gezellige sfeer.

Vrijdag 11:00-12:00 uur

clubMariz Castricum, Dorpsstraat 72
Mariska Tauber - 06-531 924 61
info@clubMariz.nl
www.clubMariz.nl

Gratis proefles

€ 90,- voor een 10-rittenkaart (onbeperkt geldig)

CROSSFIT CASTRICUM

Wij bieden groepstraining aan voor 18+ waarbij Kracht Conditie en mobiliteit centraal staan.

Maandag t/m vrijdag

07:00-11:00 uur en 17:30-19:30 uur

Zaterdag 08:00-11:00 uur

CrossFit Castricum
Bedrijventerrein, Heemsterderweg
Paul Bruggeling - 06-216 061 90
info@crossfitcastricum.nl
www.crossfitcastricum.nl

Abonnementen v.a. **€ 64,95** per maand

Rittenkaart v.a. **€ 13,50** per les

CULTURE AIKIDO STICHTING

Aikido lessen voor jong en oud.

Woensdag 19:15-20:45 uur

Culture Aikido Stichting
Sportcentrum De Bloemen,
De Bloemen 71
Sonja Winkelman - 06-260 638 75
aikikai@xs4all.nl
www.aikido-info.nl

Gratis proefles

DANSSCHOOL FABULOUS FIFTIES

Rock 'n roll dansen. In groepsverband dansen op swingende jaren 50-muziek, goed voor balans, conditie, motoriek en hersens, geschikt voor iedereen vanaf 18 jaar.

Dinsdag 19:30-21:10 uur

Woensdag 19:10-22:00 uur

Dansschool Fabulous Fifties
ClubMariz, Dorpsstraat 72
Elma - 06-202 391 19
infofab50s@gmail.com
www.dansschoolfabulousfifties.nl

Een cursus van 10 lessen kost **€ 90,-**

DE BLOEMEN

Sportinstuif voor volleyballen, badmintonnen en tafeltennissen met leeftijdsgenoten. Samen gezellig en sportief bezig zijn. Voor elk niveau vanaf 55+

Donderdag 14:00-15:45 uur

Sportcentrum De Bloemen
De Bloemen 71
0251-652 555
info@debloemen.nl
www.debloemen.nl

Gratis proefles, geen lidmaatschaps-geld, entree **€ 5,-** per keer.



DOS

Buitenfit 55+

Een gecombineerde les van wandelen door het bos - ongeveer 2 tot 3 km. - met onderweg staande oefeningen voor verschillende spiergroepen.

Maandag 9:30-10:30 uur

De start is wisselend om de twee maanden vanaf een andere locatie rondom het bos bij Castricum.

Conditietraining dames

Een gevarieerd programma: de ene week aerobisch, de andere week steps of werken aan spieroefeningen zoals bij callanetics, soms met elastieken gewichten

Woensdag 19:30-20:30 uur

Gymzaal Rooseveltsschool
Rooseveltlaan 3

Callanetics

In de Callanetics -les wordt vooral gewerkt aan de spierconditie van buik, benen, borst en billen (BBBB), alsook armen en rug.

Dinsdag 19:30-20:30 uur

Gymzaal Rooseveltsschool
Rooseveltlaan 3

Dames 50+ Beweeg je fit

In Dames 55+ gym worden uithoudingsvermogen en conditie verbeterd, ritmegevoel versterkt en de spieren worden soepeler en sterker.

Maandag 10:00-11:00 uur

Locatie: zie website
doscastricum.nl

2 gratis proeflessen
Lidmaatschap DOS **€ 180,-** per jaar

**TIP VOOR THUIS**

Ga je vaak met de auto? Probeer de auto te verruilen voor de fiets of een wandeling. Lukt dat niet? Parkeer de auto dan wat verder, en wandel het laatste stukje.

ELS TIERS

Yoga in groepsverband met veel aandacht voor ontspanning, de adem, spierkracht, balans en flexibiliteit.

Maandag

09:00-10:00 en 10:15-11:15 uur

19:00-20:15 en 20:30-21:45 uur

Dinsdag

09:30-10:45 en 11:00-12:15 uur

19:00-20:15 en 20:30-21:45 uur

Woensdag

18:00-19:15 en 19:30-20:45 uur

Vredeburg, Dusseldorperweg,
Limmen

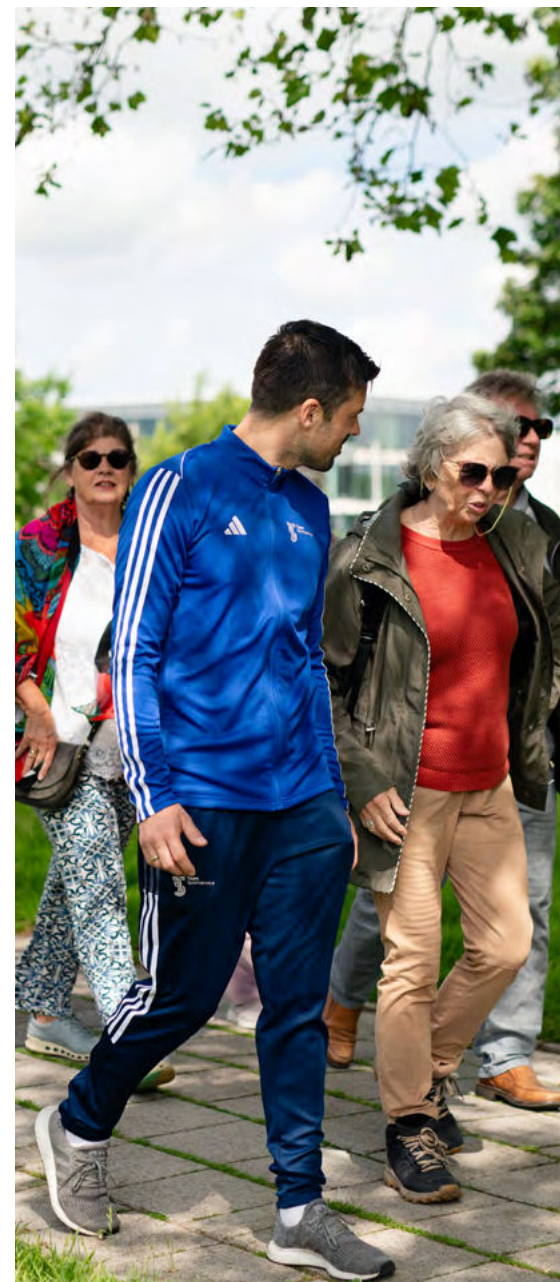
Marshallstraat 27, Castricum

Els Tiers - 06-292 804 90

etiers@ziggo.nl

www.hatha-yogacastricum.nl

€ 12,50 per les, betaling per 3 maanden. Proefles **€ 12,50**



FC CASTRICUM

Voetbal, waaronder senioren voetbal op het boardingveld (geen competitie) en Walking Football.

*Maandag 20:00-21:00 uur
Donderdag 20:15-21:15 uur
Zaterdag 13:30-16:30 uur*

FC Castricum
De Bloemen 71-A
Willem Jobse - 06-499 345 51
secretaris@fccastricum.nl
www.fccastricum.nl

€ 65,- per jaar

FRUNSPREFYSIOTHERAPIE

Op basis van de oude jazzdans lindy-hop dansen en bewegen en daardoor werken aan valpreventie. Op de stoel, met rollator en staand met veel plezier!

Nog nader te bepalen. Opties dinsdag/donderdag- of vrijdagmiddag

Frunsprefysiotherapie
Fruandsstudio, Verlegde Overtoom 9
Wynzen Pahzenga - 06-510 460 44
Frunsforslindy@gmail.com
www.frunsprefysiotherapie.nl/valpreventie

€ 10,- per les. Heel jaar **€ 400,-**

FULL OF LIFE

Krachttraining zorgt voor een betere balans, meer weerbaarheid, minder kans op blessures, verlaagde kans op vallen en vooral Fit & Vitaal oud worden.

Maandag, Dinsdag, Donderdag & Vrijdag van 10:00-11:00

Full of Life
Castricummerwerf 84
Wessel Pirovano - 0251-672 030
castricum@fulloflife.nl
fulloflife.nl/castricum

Een gratis proefweek om alle trainingen bij Full of Life uit te proberen. Veterans, Yoga & EGYM trainingen vanaf **€ 50,-** per maand.
€ 155,- voor een 10 Rittenkaart.

FYSIOTHERAPIE ROOTJES**Senioreentraining**

In groepsverband trainen met veel aandacht voor spierversterking, conditie en stabiliteit. Deze lessen zijn geschikt voor ieder niveau vanaf 75 jaar.

*Woensdag 11:00-12:00 uur
Woensdag 14:00-15:00 uur
Donderdag 11:00-12:00 uur*

€ 80,- voor een 10-rittenkaart

Medisch Fitness

Medisch fitness is een op maat gemaakte trainingsmethode, gericht op herstel en verbetering van gezondheid bij chronische aandoeningen of blessures.

*Maandag 14:00-15:00 uur
Dinsdag 10:00-11:00 uur
Donderdag 18:00-19:00 uur*

€ 130,- voor een kwartaal abonnement

Fysiotherapie Rootjes
Dorpsstraat 109
Ralph Knol - 0251-670 371
info@fysiotherapierootjes.nl
fysiotherapierootjes.nl

Beweegweetje...

30 minuten per dag bewegen in plaats van zitten kan angstklachten al verminderen.



INTERNATIONALE DANSVERENIGING IGRAM

Igram organiseert internationale danslessen voor beginners en gevorderden. Genieten van dansen op wereldmuziek; goed voor conditie en gezondheid.

Beginners/gevorderd

Maandag 19:00-21:30 uur
Gymzaal Walingstuin, Walingstuin 1 (maandag)

Beginners /semigevorderd

Dinsdag 19:00-22:00 uur

Ouderengroepen

Donderdag 10:00-12:30 uur
Geesterhage, Geesterduinweg 3

Internationale Dansvereniging Igram
Cathy Halsema - 06-510 166 05
info@igram.nl
www.igram.nl

€ 105,- per seizoen (1 uur training)
€ 157,50 per seizoen (1,5 uur training)

Seizoen loopt van sept t/m mei. Gratis
2x proefles. Korting voor dansen in
meerdere groepen.

KLIK OUTDOORTRAINING

Totalbodytrainingen voor vrouwen
vanaf 25 jaar, met aandacht voor
kracht, uithoudingsvermogen,
coördinatie en mobiliteit.

Maandag 09:00-10:00 uur

Donderdag 09:00-10:00 uur

Vrijdag 09:00-10:00 uur

Verschillende startplaatsen in het
duingebied of op het strand van
Castricum. Vaak starten vanaf de
Hoep, het Ruiterhuys, het
strandplateau of ingang Diederik

Klik Outdoortraining

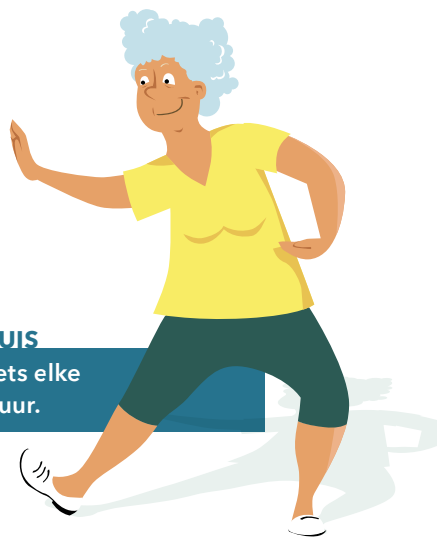
Petra Zomerdijk - 06-502 175 41

info@klikoutdoortraining.nl

www.klikoutdoortraining.nl

Gratis proefles

€ 80,- per 3 maanden 1 x per week



TIP VOOR THUIS

Wandel of fiets elke
dag een halfuur.

OEFENTHERAPIE DE GRAAF & VAN VULPEN

In groepsverband met therapeut
werken aan je evenwicht, kracht en
soepele gewrichten. Lessen zijn voor
60+, ook geschikt bij lichamelijke
klachten.

Maandag 11:00-12:00 uur

Buurt- en biljartcentrum Castricum,
Van Speykkade 61

Oefentherapie de Graaf & van Vulpen
Michael de Graaf - 06-579 403 18
oefenmens@gmail.com

Gratis proefles

€ 98,- voor een 10-lessenkaart

OPRECHT & RECHTOP

Active en strekkende meridiaan oefeningen op Japanse wijze.

Maandag 19:15-20:30 uur

Dansstudio Fruns, J.Obregtstraat 1

Oprecht & rechtop

Marga van Koeveringe

06-303 353 21 (voicemail)

marga@oprechtenrechtop.nl

www.oprechtenrechtop.nl

€120,- lessen reeks 12x

€13,- losse les

€ 6,- proefles

PICKLEBALL CASTRICUM

Voor 18+. Pickleball combineert tennis, tafeltennis en badminton tot een toegankelijke, sociale sport. We leren de regels en lenen de uitrusting uit.

Dinsdag 19:00-21:00 uur

Donderdag 19:00-21:00 uur

Vrijdag 19:00-21:00 uur

Sportcentrum De Bloemen,
De Bloemen 71

C.S.V Handbal (buitenseizoen)

Van Haerlemlaan 27

Pickleball Castricum

Megan Janicke en Marcel de Graaf -
06-114 173 69

PickleballCastricum@gmail.com

Gratis proefles, daarna € 5,- per keer

STICHTING GEZOND NATUUR WANDELEN

Gratis wekelijkse natuurwandelingen
samen met buurtgenoten. Een wandeling van een uurtje op een rustig tempo. Gezellig, groen en gezond!

Zondag 10:30 uur

Verzamelen bij de ingang van
De Hoep, Johannisweg 2

Stichting Gezond Natuur Wandelen
communicatie@gezondnatuurwandelen.nl
www.gezondnatuurwandelen.nl

Gratis

TAFELTENNISVERENIGING CASTRICUM

Tafeltennis op een ieders niveau.
Goed voor conditie, motoriek, oog-
hand coördinatie met gezelligheid.
Iedereen is welkom vanaf 9 jaar.

Jeugd
Dinsdag en Donderdag 19:00-20:00 uur
Senioren
Dinsdag en Donderdag 20:00-22:30 uur
50+
Woensdag en Donderdag
09:00-12:00 uur
Inloop (ook voor niet leden)
Zondag 14:00-16:00 uur

Tafeltennisvereniging Castricum
Gobatstraat 12 A
Secretariaat
Kees van der Meulen - 06-295 545 10
secretariaatttvcastricum@ziggo.nl

50+
Marjan Bakker - 0251-670 375
marjanlbakker@ziggo.nl
www.ttvccastricum.nl

3 Gratis proeflessen
Basis lid Jeugd **€ 78,-** per jaar
Basis lid Senior **€ 130,-** per jaar
Losse keren overdag mogelijk

VOETEN IN BEWEGING 2002

1,5 uur wandelen in een stevig tempo
met een wandelbegeleider, warming
up, soms een oefening tussendoor.

Maandag 10:00-11:30 uur
Dinsdag 09:30-11:00 uur
Vrijdag 09:30-11:00 uur
Wisselende startlocaties tussen
Bergen en Castricum

Henrietta Klut - van der Meer
06-426 920 65
voeteninbeweging2002@gmail.com
vib2002.nl

Gratis proefles
€ 6,- per maand
eenmalig inschrijfkosten

VOLLEYBAL VERENIGING CROONENBURG

Fitvolley

Bij Fitvolley bieden we een gemeng-
de groepstraining aan voor boven de
18. Lekker bewegen in een gezellige
groep en een ontspannen sfeer.

Donderdag 19:30-21:00 uur
Basisschool Cunera, Vondelstraat 25

secretariaat@croonenburg.nl
www.croonenburg.nl/fitvolley

Volleybal voor dames

op recreatief niveau.

Maandag 19:00-20:30 uur
Sportcentrum De Bloemen,
De Bloemen 71

technischecommissie@croonenburg.nl
www.croonenburg.nl

Volleybal voor heren

op recreatief niveau.

Dinsdag 20:00-21:30 uur
Sportcentrum De Bloemen,
De Bloemen 71

recreanten@croonenburg.nl
www.croonenburg.nl

3 Gratis proeflessen

ZONDAGSE WANDELCLUB

Zondagse wandelclub. Wandelen
voor actieve wandelaars.

Zondag vanaf 10:00 uur
De Hoep, Johannisweg 2

Caroline Wulp - 06-303 030 07
cmjwulp@gmail.com

Gratis proefles

Beweegweetje...

Wandelen bevordert een goede
nachtrust! Tijdens je (avond)
wandeling kan je je hoofd leeg
maken. Dit kan piekeren
verminderen of zelfs voorkomen.

**DE FRISSE NEUZEN**

Vrijblijvend wandelen in goed tempo.

Dinsdag 13:30-16:00 uur

Donderdag 09:00-10:30 uur

Sporthal de Enterij

Marianne Disseldorp

06-108 844 01

Mariannedisseldorp@hotmail.com

Gratis, rustpauze bij horeca gelegenheid voor eigen rekening.

FIT4LADY

30 minuten Circuittraining. op muziek. Ladies only. Goede begeleiding en sfeer. Leefstijl coaching en steun bij gewichtsverlies.

Maandag t/m donderdag

08:30-12:30 & 16:30-20:30 uur

Vrijdag en zaterdag

08:30-12:30 uur

Zondag 09:30-12:00 uur

Fit4lady

de Drie Linden 3

Arina van Damme - 06-222 140 29

085-487 54 10

limmen@fit4lady.nl

fit4lady.nl/clubs/limmen

Gratis proefles. **€ 54,50** pmnd voor onbeperkt sporten en coaching.

GYMVERENIGING TIOS

Onderhoudsoefeningen voor 50+: coördinatie, balans, kracht, souplesse

Dinsdag 09:00-10:00 uur

Vrijdag 09:00-10:00 uur

Gymzaal Hogeweg en

sporthal De Enterij

Lea Dam - 06-308 816 08

Leadam@quicknet.nl

2 gratis proeflessen. Kosten rond de **€130,-** per seizoen. De schoolvakanties geen les.

**TIP VOOR THUIS**

Probeer niet meer dan een uur achter elkaar te zitten.

INNERWISE YOGA STUDIO LIMMEN

Helende yin yoga. Rustige, helende en zachte vorm van yoga in kleine groepen. De docent heeft kennis van lichaam en geest en persoonlijke aandacht.

Woensdag 09:30-10:30 uur
Dinsdag 09:30-10:30 uur
Vrijdag 09:30-10:30 uur

Innerwise yoga studio Limmen
(onderdeel van Academie voor Gevoel)

Studio aan huis, Schoolweg 7
Judith Bosman-Draai - 072-505 11 47
info@academievoorgevoel.nl
www.academievoorgevoel.nl/helendeyinyoga

Proefles € 10,-
10 rittenkaart € 150,-

TAFELTENNISVERENIGING LIMMEN HEILOO

Tafeltennis voor jong en oud ! Bijzonder goede sport voor coördinatie en motoriek.

Maandag 20:00 uur tot ca 23:00 uur
Vrijdag 20:00-23:00 uur

Tafeltennisvereniging Limmen Heiloo
Hogeweg 61
Kris van der Vlies - 06-233 013 84
bestuur@tafeltennislimmen.nl
www.tafeltennislimmen.nl

€ 120,- per jaar, eerst paar keer kennismaken is gratis

TAI CHI/QI GONG GROEP

Door middel van langzaam uitgevoerde bewegingen, dus nooit spierpijn, brengt tai chi/qi gong het lichaam in balans en is geschikt voor jong en oud!

Dinsdag 09:00-09:30 Tai chi en
09:45-10:45 Qi gong
Vredeburch, Dusseldorperweg 64

Tai chi/qi gong groep
Margriet Rosier - 06-234 622 82
jrosier@planet.nl

Gratis proefles
€ 100,- voor 14 lessen

WATERSPORTVERENIGING "LIMMEN"

Beschikbaar stellen van een tweepersoons kano voor een vaartocht door de Limmer polder.

Elke dag

Watersportvereniging "Limmen"
Haven "Het Stet"
Co Nanne (secretaris/
penningmeester) - 06-170 367 25
conanne@quicknet.nl

€ 5,- per kano

HATHA YOGA

In groepsverband yoga voor 50-plussers voor meer souplesse, kracht en bewustwording.

Maandag 09:00-10:00 en 10:15-11:15 uur
Vredeburch, Dusseldorperweg 64

Els Tiers - 06-292 804 90
etiers@ziggo.nl
www.hatha-yogacasticum.nl

Gratis proefles
€ 6,25 per les. Betaling 2x per jaar.





*Samen in beweging
voor gezonder leven*

WWW.TEAMSPORTSERVICE.NL/KENNEMERLAND

088 203 73 40