Beweegaanbod Montfoort & Linschoten

65-plussers

Blijf in beweging, blijf genieten!
Bewegen is gezond, gezellig en vooral leuk! In Montfoort/Linschoten en omgeving is er volop keuze om actief te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en plezier te maken.
Ontdek welk beweegaanbod bij jou past!



Beweeg je mee?

Groene Hart Vitaal
GROENE HART VITAAL | WAARDSEDIJK 209 | OUDEWATER
WWW.GROENEHARTVITAAL.NL | INFO@GROENEHARTVITAAL.NL

TAFELTENNIS

OldStars tafeltennis is speciaal voor senioren (55+) die veilig en met plezier willen bewegen. Ervaring of niet? Geen probleem! Bij tafeltennisvereniging De Schans kunt u zo instappen! Wij hebben competitie-leden, recreanten en winterleden. Kom 3x gratis proefspelen!

Wanneer?

- Elke woensdagmiddag van 16.00 tot 17.30 uur in de voorste helft van de sporthal.
- Elke donderdagavond vanaf 19.30 uur voor recreanten en spelen de competitieteams hun thuiswedstrijden.

Contact:
Wilt u weten of onze club wat voor u is? Neem gerust contact op door te mailen naar **oldstars@ttv-deschans.nl** of bel naar **06-22687052.**

Tafeltennisvereniging De Schans
Sporthal Hofland
Bovenkerkweg 80

T.V. MONTFOORT
TENNIS EN PADEL



TENNIS & PADEL

Wilt u graag actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten en samen plezier beleven aan bewegen? Dan bent u van harte welkom bij Tennisvereniging Montfoort. Bij TVM staat tennis centraal op een gezonde, gezellige en respectvolle manier. Of u nu gewoon recreatief wilt spelen of graag iets fanatieker bezig bent: er is ruimte voor iedereen.
Nieuwsgierig? Kom gerust eens langs om te kijken of de sfeer te proeven. U bent van harte welkom!

Wat kunt u verwachten?

- Een tennisclub met ongeveer 400 leden
- Een divers aanbod waarbij u competitief of recreatief kunt tennissen
- Interne en externe toernooien en events
- Trainingen van maandag tot woensdag met eigen invulling aan dag en tijd
- 2 padelbanen

Contact:
Mail: secretariaat@tvmontfoort.nl
Telefoon: 0348-745 200

Tennisvereniging Montfoort (TVM)
Bovenkerkweg 4

badmintonvereniging Montfoort
LUCK RAECK

BADMINTON

Badmintonvereniging Luck-Raeck
Sporthal Hofland
Bovenkerkweg 80

Wilt u op een leuke en ontspannen manier in beweging blijven? Kom een keer kijken bij onze badmintonvereniging. Iedereen kan meedoen, ongeacht ervaring.

Actie:

- Dinsdag vanaf 20.00 tot en met 21.00 uur Daarna de mogelijkheid tot vrijspelen tot 22.00 uur
- Badmintonrackets zijn aanwezig

Contact:
Aanmelden of meer informatie? Neem contact op via onze mail **secretaris@luck-raeck.nl** of telefonisch via **06-13460652**.

VOLLEYBAL

Bij volleybalvereniging De Valk in Montfoort staan sportiviteit en gezelligheid centraal. Speel samen een bal over het net, blijf actief en geniet van bewegen op je eigen niveau. Nieuwsgierig? Je mag 3 keer gratis meetrainen om het zelf te ervaren!

Contact:
Meer informatie? Kijk op onze website www.volleybaldevalk.nl
of mail naar **secretaris@volleybaldevalk.nl**.

Volleybalvereniging De Valk
Sporthal Hofland
Bovenkerkweg 80, Montfoort

TRIMHOCKEY

Trimhockey is voor iedereen, met of zonder hockeyervaring. Er wordt getraind op de maandagavond van 20.30 tot 22.00 uur. Leeftijd variërend en voor mannen en vrouwen. Train gezellig samen met andere volwassenen op je eigen niveau. Je kunt vrijblijvend drie keer meedoen!

Contact:
Meer informatie: Mail naar **trimhockey@hockeyclubmontfoort.nl**.

Volleybalvereniging De Valk
Sporthal Hofland
Bovenkerkweg 80, Montfoort

BILJART EN DARTVERENIGING DE PLAATS



Bent u gek op biljarten en/of darten? Bij ons bent u welkom, ongeacht uw niveau, kom gezellig langs! Onze biljartcompetities vinden plaats op doordeweekse avonden en op woensdagavonden spelen wij dartcompetitie! Kom langs, doe mee en ontdek!

Contact:
E-mail: info@cafedeplaats.nl
Telefoon: 06-30212314

Kosten en tijden gaan via de Woerdense bond. Kosten hangen af van de competitie waarin u terecht komt.

Biljart & dartvereniging De Plaats
De Plaats 2

BILJARTVERENIGING KASTEELZICHT MONTFOORT



Wij zijn een gezellige Montfoortse vereniging van 60+ die graag biljart spelen. De zaal in Antoniushof is ma–za 09.30–18.00 uur open (maandag- & woensdagavond ook) en er is altijd iemand om mee te spelen of een kop koffie te drinken.
Van oktober tot maart op dinsdagen organiseren wij de onderlinge competitie in het librespel. In deze periode worden ook op maandagavond biljart technieken uitgelegd. Geheel kosteloos en zonder afspraak!

Contact:
Mail naar onze secretaris via **secretariaat-kasteelzicht@outlook.com** of telefonisch via **06-53940209.**

Kasteelzicht Montfoort
Antoniushof 1-A



HET KNOOPPUNT

Van wandelen, fietsen en zwemmen tot jeu de boules, sjoelen, gymnastiek en klaverjassen: er is voor ieder wat wils!

Aanbod:
Neem een kijkje op onze website voor diverse activiteiten, de tijden en welke dagen wat georganiseerd wordt!

Contact:
E-mail: secretaris@knooppuntmontfoort.nl
Telefoon: 06-57395307

Knooppunt Montfoort/Linschoten
G. van Voorst van Beestraat 14



DASRA CENTER YOGA MONTFOORT

We verzorgen diverse vormen van Yoga, Pilates en Qi Gong. Je kunt altijd een gratis proefles komen volgen, meld je aan via de website, mail of telefonisch.

Contact:
E-mail: info@yogamontfoort.nl
Telefoon: 06-5513660

Dasra Centrum Yoga Montfoort
Zalencentrum St. Joseph
Verlengde Hoogstraat 22 OF Heilig Levenstraat 4



SPORTSCHOOL FITFEVER

Bij FitFever geloven we dat u op elke leeftijd sterk en zelfstandig moet kunnen blijven bewegen. We bieden kleinschalige **Senioren Fit-groepslessen** gericht op kracht, conditie en mobiliteit, en speciale trainingen voor stabiliteit en valpreventie, waarbij we werken aan balans, coördinatie, houding en spierkracht.

Liever zelfstandig trainen met begeleiding?
Met eGym werkt u veilig en effectief aan uw spierkracht.

Na elke les is er tijd voor koffie en ontmoeting. Vraag gerust een gratis proefles aan!

Contact:
Neem contact met ons op via **0348-468 787.**

Sportschool FitFever Montfoort
Waardsedijk Oost 8-A

OPEN CLUB LEEFSTIJL MONTFOORT



Open club leefstijl Montfoort
Sporthal Hofland
Bovenkerkweg 80

Wilt u in beweging komen maar lukt dat nog niet zo goed?
Elke maandagmiddag (16.00 – 17.00 uur) en donderdagmiddag (16.00 – 17.00 uur) verzorgen de beweegcoaches in de Hoflandhal sport- en beweegactiviteiten voor volwassenen die fitter willen worden, gezonder willen leven of willen werken aan hun gewicht. Volhouden wordt beloond!

Contact:
E-mail: info@groenehartvitaal.nl
Telefoon: 06-29161118



BEWEEGMEE MET DEMENTIE

Langer fit blijven, zowel fysiek als mentaal waardoor u langer zelfstandig kunt blijven wonen? BeweegMee met dementie biedt u deze kans! Ontmoetingscentrum 't Bakkershuis organiseert beweegactiviteiten speciaal voor mensen met geheugenklachten en/of beginnend dementie.

Meedoen is geheel **kosteloos** en biedt u veel **gezelligheid** en sociale **contacten**!

Wanneer:
Elke dinsdagochtend van 10.45 tot 11.30 uur bij Ontmoetingscentrum 't Bakkershuis, Mannenhuisstraat 20.

Contact:
E-mail: info@groenehartvitaal.nl
Telefoon: 06-29161118

BeweegMee met dementie
'T bakkershuis
Mannenhuisstraat 20



OPEN CLUB MONTFOORT

Elke woensdagavond van 20.15 – 21.15 uur verzorgen de beweegcoaches in de Hoflandhal afwisselende sport- en beweegactiviteiten voor volwassenen.
Elke week een andere activiteit!

Contact:
E-mail: info@groenehartvitaal.nl
Telefoon: 06-29161118

Open club Montfoort
Sporthal Hofland
Bovenkerkweg 80

VITATRAIL

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Het helpt u fit, zelfstandig en in balans te blijven.

Bij ADFYS Fysiotherapie Montfoort kunt u deelnemen aan het **VitaTrail-programma**: een persoonlijke en begeleide manier van trainen, afgestemd op uw lichaam en mogelijkheden. U traint in een rustige en moderne oefenzaal onder andere aan kracht en spieropbouw, balans en stabiliteit, conditie en energie, en vertrouwen in bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Voor wie is VitaTrail?
Voor inwoners die actief willen blijven, klachten willen verminderen, sterker en zekerder willen bewegen en zelfstandig willen blijven bewegen. U kunt op verschillende momenten in de week trainen.

Meer weten of een afspraak maken voor een kennismaking? Neem gerust contact met ons op.

Meer informatie of aanmelden?
Mail naar info@adfys-montfoort.nl
of bel naar 0348-476 840.

Medisch Centrum Hofplein,
Montfoort



KNOPENBAD MONTFOORT

In ons prachtige openluchtzwembad kunt u op een fijne en toegankelijke manier in beweging blijven. Trek in uw eigen tempo baantjes, werk aan uw conditie of geniet simpelweg van het heerlijke water. Of u nu een snelle zwemmer bent of vooral komt voor een gezellig praatje, u bent altijd welkom.

Zo blijft u actief, fit en ontmoet u tegelijkertijd andere inwoners uit de gemeente.

Contact:
Kijk voor meer informatie, exacte tijden en dagen op de website www.knopenbad.nl of neem telefonisch contact op via **0348-471 577** of door te mailen naar **info@knopenbad.nl**

Knopenbad, Montfoort
Godfried van Rhenenlaan 55

DANSCENTRUM PROMENADE

Zumba Gold 50+
Dans, beweeg en werk aan je gezondheid! Zumba Gold is een leuke, laagdrempelige dansles voor beginners en actieve 50-plussers, dames én heren. Meld je vooraf aan. Ook organiseert Promenade Stijldansen partnercursus voor beginners en gevorderden.
Locatie St. Joseph
Montfoort. Donderdagavond 19.00 uur.

Danscentrum Promenade
St.Joseph

Contact:
E-mail: promenade@ziggo.nl
Telefoon: 06-37610103

SOCIAAL WELZIJN OP MAAT











Ontmoetingscentrum 't Bakkershuis

Samen fietsen op de duofiets

Zin in een frisse neus? Op verschillende momenten in de week kunt u samen met een vrijwilliger een ontspannen fietstocht maken op de duofiets. De fiets heeft elektrische trapondersteuning. Mee trappen kan, maar dat hoeft niet. U hoeft dan alleen maar te genieten van de mooie omgeving en een gezellig praatje onderweg.

Elke woensdagmiddag wandelgroep om 13.30 uur

We trekken er samen op uit voor een rustige wandeling en een gezellig praatje onderweg.

Elke donderdagmiddag BeweegMee vanaf 13.30 uur

Rustige oefeningen in de buitenlucht onder begeleiding van de buurtsportcoach. Geschikt voor ieder niveau.

Vanuit team Welzijn

Zowel in Montfoort als in Linschoten kunt u een **duofiets** of **rolstoelfiets** huren voor een dagdeel. Daarnaast zijn er in Linschoten meerdere momenten waarop u met een vrijwilliger mee kunt fietsen op de duofiets. Vraag naar de mogelijkheden via onze contactgegevens.



Scootmobielclub

Van begin mei tot en met eind september worden er gezellige scootmobieltochten voor senioren met een eigen scootmobiel georganiseerd. **Elke woensdagmiddag om 13.30 uur** vertrekt de groep vanaf de achterzijde van het Antoniushof (alleen bij goed weer). Halverwege de route is er een pauze bij een leuke locatie of bezienswaardigheid. U kunt ook eerst een keer proefrijden. Voor vragen of aanmelding kunt u contact opnemen met Team Welzijn.

Contact

E-mail: info@swomontfoort.nl
Telefoon: 0348-469109

SWOM, Montfoort
Kasteelplein 5



LOOPGROEP LINSCHOTEN

Loopgroep Linschoten is een vereniging voor **hardlopen en sportief wandelen**. We hebben een programma “van wandelen naar rustig hardlopen”, waarbij sportief wandelen afgewisseld mag worden met rustig hardlopen. U kunt twee keer gratis meedoen.

Wat kunt u verwachten?

- Afwisselende trainingen op uw eigen niveau
- Eén training sportief wandelen in de groep en twee trainingen die u zelf kunt doen
- De trainingen gaan het hele jaar door
- Een gediplomeerde trainer die u helpt met de juiste houding en looptechniek
- Veiligheid en gezelligheid

Wanneer?
Het sportief wandelen vindt plaats op maandagavond van 20.00 tot ca. 21.15 uur vanaf Sportpark Rapijnen in Linschoten.

Meer informatie of aanmelden?
Neem contact op via **06-30316767.**

Loopgroep Linschoten
Sportpark Rapijnen
De Beide Vlooswijkenlaan 45

WANDELGROEP DONDERDAGAVOND

Elke donderdag om 19:00 uur bij gezondheidscentrum, Laan van Overvliet 9. Wandelingen van 5 à 7 kilometer.

Meer informatie?
Mail naar margreet.splinter@gmail.com.



WANDELGROEP SENIORENSOCIËTEIT HET KNOOPPUNT

Wilt u ook een keer meelopen?
De 5 km groep blijft overwegend in omgeving Linschoten en **de 10 km groep** gaat met de auto naar een leuke bestemming binnen een straal van ongeveer 15 km van Linschoten.
Iedere maandagochtend aanvang om 9.15 uur op het Burgemeester De Geusplein.

Meer informatie?
Neem contact op via **06-13051850**.

SO MOVE / QR-FIT

Beweegroute door **Linschoten en/of Montfoort.**
Start: Uilenbosje

Langs beide routes ligt een nieuwe natuurspeelplaats en staat een beweegbank. Ook staan er verschillende paaltjes langs de routes. Hierop staat een **QR-code** die je kan scannen. Elke dag zie je nieuwe oefeningen, dus elke dag is een unieke workout.

De route in Montfoort is 3,1 km en loopt door het stadspark en de wijk Hofland.

De route in Linschoten is 3,7 km lang.

Meer informatie?
Mail naar info@qr-fit.nl of ga naar www.qr-fit.nl.



BRIDGECLUB LINSCHOTEN

- Maandag 13.30 uur Café Dorpshuis de Vaart (ook toegankelijk voor niet-leden)
- Donderdag 19.30 uur Grote zaal Dorpshuis de Vaart

Contact:
bclinschoten@gmail.com of 0348-418 382.

Bridgeclub Linschoten
Dorpshuis de Vaart
Jacob Barneveldstraat 24



JEU DE BOULES

Al jarenlang vormt jeu de boules een geliefde bezigheid voor een groepje enthousiaste spelers in Linschoten. Zo ongeveer twintig spelers maken regelmatig gebruik van de twee 'jeu de boules banen' op het **het plein voor dorpshuis De Vaart.**

Elke **dinsdagmiddag en zaterdagmiddag** vanaf 13.30 uur.

Neem contact op via **dorpshuisdevaart@gmail.com**.



KOERSBAL

Iedere woensdag van 13:30 uur tot 15:30 uur uur spelen wij koersbal in de Vaart. Doe mee met een enthousiaste groep van gemiddeld 18 personen en beleef de spanning van de individuele competitie!

Contact:
Rita de Loo: 0348-432 380

Koersbal
Dorpshuis De Vaart
Jacob Barneveldstraat 24



BILJARTEN

- Iedere dinsdagochtend
- 10.00 tot 12.00 uur
- Dorpshuis De Vaart, Biljarten



YOGA SANNE

In De Proeftuin laat je de dagelijkse drukte even achter je en kom je tot rust. Te midden van de perenboomgaard bieden ervaren yogadocenten en culinaire chefs een gevarieerd programma met yogalessen, XL-lessen en specials.
De lessen zijn laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ook zonder ervaring. Het seizoen loopt van april tot en met september.
Bekijk het actuele aanbod op de website!

Locatie:
Proeftuin van Linschoten

Contact:
Mail: yoga@proeftuinvanlinschoten.nl
Website: www.proeftuinvanlinschoten.nl/yoga.

Yoga sanne
Proeftuin van Linschoten
Noordlinschoterdijk 26, Linschoten



BEWEEG U FIT

Dit programma is speciaal ontwikkeld voor mensen vanaf 65 jaar, met oefeningen die aansluiten bij uw niveau en conditie. Zo blijft u op een verantwoorde manier in beweging, waarbij er altijd rekening wordt gehouden met uw mogelijkheden en eventuele beperkingen.
Doe mee en ervaar hoe leuk en effectief bewegen kan zijn!

Wanneer?
Elke maandag van 11.45 tot 12.30 uur

Locatie:
De grote zaal van 'De Vaart'

Contact:
E-mail: info@groenehartvitaal.nl
Telefoon: 06-29161118

Beweeg U Fit
Laan van Rapijnen 36

ACTIEF BEZIG ALS VRIJWILLIGER

Geniet van het buiten zijn, ontmoet nieuwe mensen en steek samen de handen uit de mouwen. Van zaaien en planten tot oogsten en andere tuinklussen: we kijken wat bij jou past en wat je aankunt. Soms hoort daar ook een minder leuk klusje bij. Groene vingers zijn niet nodig, zin om mee te doen wel!
Wanneer? Na een vast dagdeel per week of de maandelijkse meewerkdag.

Meld je aan door te mailen naar **tuinders@proeftuinvanlinschoten** en voor meer informatie op www.proeftuinvanlinschoten.nl.



Elke week organiseren wij laagdrempelige en leuke beweeglessen speciaal voor 60-plussers. Tijdens de les werken we met apparatuur en lichte gewichten, gecombineerd met oefeningen op lichaamsgewicht en ontspannend stretchen. Alles gebeurt op eigen tempo, in een gezellige en veilige sfeer. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen!

Wanneer?
Dinsdag van 08.00 tot 08.45 uur in Linschoten
Donderdag van 10.00 tot 10.45 uur in Linschoten

Contact:
info@calmotivation.nl
Telefoon: 06 10536168

DE VROEGE VOGELS

Elke zaterdag vanaf 08:30 uur en/of woensdagavond vanaf 20:00 uur: een uur bewegen. Na de warming-up spelen wij een potje hockey of voetbal.

Locatie:
Sportpark Rapijnen 45
Trainingsveld Voetvalvereniging Linschoten
(bij het veld van Greenhearts)

Contact:
E-mail: paulkeereweer@ziggo.nl

De vroege vogers
Sportpark Rapijnen 45

FYSIOTHERAPEUTEN MAATSCHAP WOERDEN

De Fysiotherapeuten Maatschap Woerden levert u deskundige fysiotherapeutische zorg. We zijn een grote praktijk: onze fysiotherapeuten hebben veel ervaring op bijna alle specialisaties van jong tot oud. Dat maakt dat u altijd de meest passende behandeling krijgt. Het draait steeds om de vraag hoe we het beste resultaat voor ú kunnen behalen.

Onze hoofdlocatie is in het St. Antonius Ziekenhuis Woerden. Maar bij u in de buurt hebben we ook een locatie in het gezondheidscentrum in Linschoten.

Contact:
E-mail: info@fysiotherapie-woerden.nl
Telefoon: (0348) 427 250
Website: https://www.fysiotherapie-woerden.nl/

TENNIS VERENIGING LINSCHOTEN

Wilt u sociaal deelnemen in een gezellige tennisactiviteit voor senioren waarbij **plezier** en **ontmoeten** centraal staan? Iedere **vrijdagochtend** van **09.30 tot 11.00 uur** wordt er in groepjes van vier op eigen niveau en ontspannen sfeer gespeeld! Dankzij onze all-weatherbanen is het mogelijk het gehele jaar door te tennissen en ook op andere vrije momenten!

Na het spelen is er uiteraard tijd om een drankje in het clubhuis of het terras te drinken!

Locatie:
Tennispark Linschoten
Jacob Barneveldstraat 26

Contact:
E-mail: info@tvlinschoten.com
Telefoon: 06 13461514

Tennis vereniging Linschoten
Tennispark Linschoten
Jacob Barneveldstraat 26

Calmotivation
Jacob Barneveldstraat 24

TOOS BODYSHAPE & YOGA

De les Bodyshape bestaat uit een warming-up en diverse oefeningen waarbij alle grote spiergroepen aan bod komen. In de lessen maken we veel gebruik van materialen als een dynaband, gewichtjes en het eigen lichaamsgewicht. De hele les wordt gezellig op muziek gegeven.

Naast de les Bodyshape hebben we ook onze steps- en yogalessen. Vooral Yoga helpt bij balans, soepelheid en ontspanning. Voel u welkom om eens mee te doen en te ervaren wat bij u past!

Het seniorenuur is op **maandag van 11.00 tot 12.00 uur** en wordt in een rustiger tempo gegeven dan de avondlessen. De effectiviteit en gezelligheid blijft even groot.

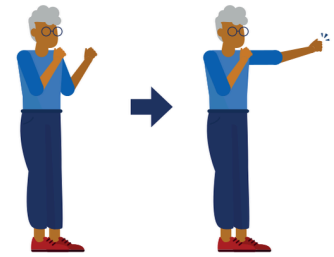
Contact:
info@toos.nl

Toos Bodyshape & Yoga
Sporthal De Vaart
Jacob Barneveldstraat 24

Beweegposter

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

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

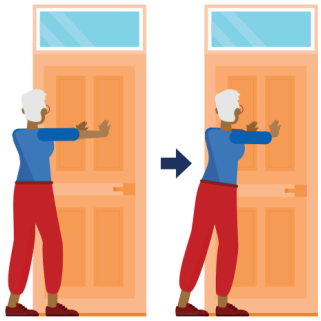
Meer variatie

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

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- 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 uw voeten plat op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- Plaats uw **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- **Buig** zodat uw bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- Houd uw rug recht
- **Strek uw armen** weer tot uw ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- Zet uw 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 uw voeten op schouderbreedte
- Plaats uw **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**

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

kenniscentrum sport & bewegen

Verbeter de balans

Elleboog naar knie



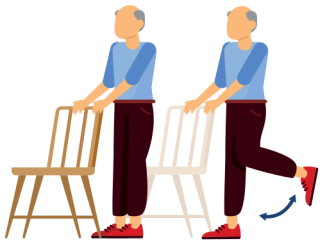
Uitleg

- 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

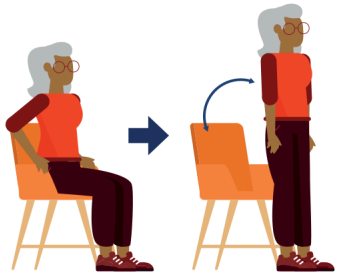
- Ga achter een **stoel of tafel** staan
- Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- Houd deze positie **tien seconden** vast en breng uw been daarna weer in ruststand

Meer variatie

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

Stevig op de benen

Squat



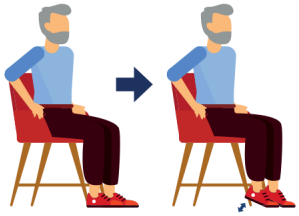
Uitleg

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

Meer variatie

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

Op de tenen staan



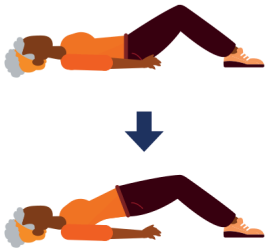
Uitleg

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

Meer variatie

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

Bruggetje



Uitleg

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

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

kenniscentrum sport & bewegen

6 tips
om sterk te blijven staan



1 Train uw evenwicht

Door uw evenwicht en spieren te trainen, voelt u zich zeker en staat u stevig.



2 Controleer uw medicijnen

Sommige medicijnen geven een duizelig of slaperig gevoel. Bespreek regelmatig uw medicijngebruik met de huisarts.



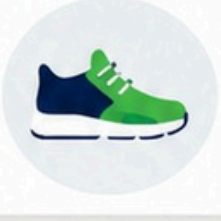
3 Eet lekker en gezond

Goede voeding zorgt voor sterke botten en spieren. Eet fruit, groenten, peulvruchten, volkoren granen, noten en vis.



4 Controleer uw ogen

Goed kunnen zien is belangrijk om uw evenwicht te bewaren. Controleer regelmatig uw ogen en bril bij de opticien.



5 Zorg voor goed passende schoenen

Door het dragen van stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak staat u steviger.



6 Voorkom dat u in huis valt

Zorg voor goede verlichting in huis, werk losse snoeren en objecten weg en gebruik antislip onder vloerkleden.

Vragen of meer informatie?



GROENE HART VITAAL

Beweegcoaches

Heb je hulp nodig bij het vinden van de juiste beweegactiviteit, wil je meer informatie over ons beweegaanbod of heb je andere vragen?

Neem contact op met de beweegcoaches van Groene Hart Vitaal!

Tel: 06 29 16 11 18

E-mail: info@groenehartvitaal.nl

Of scan de QR-code

Blijf stevig op de been!

Je wilt natuurlijk zo lang mogelijk veilig en zelfstandig blijven bewegen. Door op tijd te werken aan je balans en spierkracht, verklein je de kans op een val. Wacht daarom niet tot je een keer valt, maar kom nu in actie! Test hier je valrisico.

www.groenehartvitaal.nl/valpreventie