Beweegaanbod Oudewater

65-plussers

Blijf in beweging, blijf genieten!

Bewegen is gezond, gezellig en vooral leuk! In Oudewater 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



(G)OLDIES ON TE MOVE

GROENE HART VITAAL

Iedere woensdag van 10:00 uur tot 10:45 uur geeft Groene Hart Vitaal een laagdrempelige beweegles voor 65-plussers. Onder begeleiding van een beweegcoach werkt u aan balans, kracht, flexibiliteit en conditie. Geschikt voor elk niveau.

Locatie:
Kunstgrasveld FC Oudewater (achter YellowBellies, Waardsedijk 209)
☕ Na afloop: samen koffie of thee

Contact:
Kom langs voor een gratis proefles. Meld je aan door te mailen naar **info@groenehartvitaal.nl** of bel naar **06-15298817** en kijk voor meer informatie op **oudewatervitaal.nl/goldies**.

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

Groene Hart Vitaal
Waardsedijk 209, Oudewater



SCOOTMEE!

GROENE HART VITAAL

Iedere woensdagmiddag om 13.30 uur vertrekken we vanaf De Wulverhorst voor een gezellige tocht van ca. 15 km. Rond 16.30 uur zijn we terug. Onderweg drinken we samen een kopje koffie. Opvouwbare scootmobielen zijn helaas niet geschikt.

We zoeken nog fietsvrijwilligers! Woon je aan een mooie route, heb je een groot erf en vind je het leuk om de groep onderweg eens te ontvangen voor koffie? Laat het ons weten door te mailen naar **info@groenehartvitaal.nl** of bel naar **06-15298817**.

Groene Hart Vitaal
Waardsedijk 209, Oudewater

FIETSEN VOOR M'N ETEN

Ontdek onderweg de mooiste plekken voor lokaal en gezond eten. Van boerderijwinkels en melktaps tot streekmarkten en fruitplukdagen: je vindt ze op de interactieve regiokaart van Fietsen voor mijn Eten.

Meer informatie:
https://fietsenvoormijneten.nl/regio/krimpenerwaard/

Contact:
krimpenerwaard@fietsenvoormijneten.nl
06-25524787

Praktijk voor Fysiotherapie Mastwijk/Wagemakers

FYSIOFITNESS

FYSIOTHERAPIE MASTWIJK/WAGEMAKERS

Bewegen is belangrijk op iedere leeftijd, en zeker naarmate u ouder wordt. Regelmatig trainen helpt u om sterk, fit en zelfstandig te blijven. Het verbetert de spierkracht, conditie, balans en coördinatie en heeft een positieve invloed op uw gezondheid en dagelijks functioneren.
Bij Fysiotherapie Mastwijk/Wagemakers kunt u verantwoord trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Op iedere werkdag worden op verschillende tijdstippen fysiofitnessgroepen aangeboden. Er zijn groepen voor verschillende leeftijden en niveaus.
Tijdens de trainingen is er aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en conditie. De oefeningen worden afgestemd op uw niveau en persoonlijke mogelijkheden.

Interesse?
Wilt u deelnemen aan fysiofitness? Neem dan contact met ons op. Samen bekijken we welke groep en welk tijdstip het beste bij u passen.
Voor meer informatie kunt u kijken op **www.fysiooudewater.nl** of neem contact op via **0348-562502**.

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

Fysiotherapie OUDEWATER

FYSIOTHERAPIE OUDEWATER

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

Fit bij Fitterdays in het kort:

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

Contact:
Bezoek: www.fitterdays.nl
Mail: fit@fitterdays.nl
0348-563739

Fysotherapie Oudewater
Rodezand 46, Oudewater

FYSIOTHERAPIE - INTERVENTIE - TRAINING
FITOUDEWATER

FIT OUDEWATER

FYSIO FITNESS

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

Contact:
Voor meer informatie mail naar **info@fitoudewater.nl** of bel naar **06-19740742**.

FIT Oudewater
Damweg 2-D-4, Oudewater



FIT & VITAAL

RICHARD PROOST SPORT

Iedere dinsdag en donderdag van 10:15 tot 11:15 uur wordt er een Fit en Vitaal les gegeven bij Richard Proost Sport. Tijdens deze les worden er, onder begeleiding van een trainer, oefeningen gedaan die de conditie en spierkracht bevorderen.

Wilt u op een meer ontspannen manier uw spierkracht en balans oefenen? Iedere dinsdag (09:00 - 10:00) en donderdag (21:00 - 22:00) kunt u een BodyBalance les volgen. Dit is een mix van yoga, pilates en Tai Chi.

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

Contact:
Voor meer informatie, neem contact op per e-mail via **info@richardproostsport.nl** of bel naar **0348-560097**.

Richard Proost Sport
Toleind 3, Oudewater



JEU DE BOULES

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

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



TRIMGROEP VITO

GYMGROEP OUDEWATER

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

Contact:
Voor vragen en meer informatie, mail naar **barry.engels@live.nl** of bel naar **0348-563102**.

Gymgroep Oudewater
Waardsedijk 213, Oudewater (FC Oudewater)



HEKENDORP IN BEWEGING

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

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

Hekendorp in Beweging
De Boezem
Prinsen Wilheminastraat 17, Hekendorp



YOGA & PILATES

BEST YOU OUDEWATER

Best You biedt een breed scala aan yoga-en pilates lessen aan. De lessen zijn toegankelijk voor alle leeftijden.

Pilates:
Werk aan je core, houding, flexibiliteit en lichaamsbewustzijn. De lessen worden gegeven op de mat.

Hatha Yoga:
Een afwisseling van actieve en ontspannen houdingen. Een fijne combinatie van inspanning, ontspanning en balans tussen lichaam en geest.

Yang-Yin Yoga:
Een combinatie van actie en ontspanning. We starten actief en sluiten af met rustige, meditatieve houdingen.

Yin Yoga:
Een rustige yogavorm waarbij je tijd neemt voor ontspanning en reflectie. Houdingen worden langer aangehouden voor een diepe ontspanning.

Low Impact Sport:
Naast yoga en Pilates bieden we afwisselende low-impact sportlessen. We combineren conditie en kracht op een leuke en toegankelijke manier. Ook 60+ is van harte welkom!
Maandag

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

Best You Oudewater
Wijngaardstraat 48, Oudewater

KEVIN'S GYM
PLEZIER IN BEWEGING

KEVIN'S GYM

Bij Kevin's Gym draait bewegen niet om harder gaan maar om je beter voelen. Of je net begint of weer in beweging wilt komen, wij helpen je op een manier die goed voelt voor jouw lichaam en jouw leven. Geen druk. Gewoon vooruitgang op jouw tempo, met een glimlach.

Voor meer informatie:
Kijk op **www.kevinsgym.nl** of bel/app naar **06-83940804**.

Kevin's gym
Wilgenweg 4, Oudewater



SENIORENLOOPGROEP

LOOPGROEP OUDEWATER (LOGO)

Loopgroep Oudewater (LOGO) heeft in samenwerking met Groene Hart Vitaal een senioren wandelgroep opgericht. Iedere vrijdag om 10:00 uur start de groep bij de ingang van FC Oudewater. De groep loopt onder begeleiding van een wandelcoach van LOGO. Achteraf is er gelegenheid om (op eigen kosten) samen een kop koffie te drinken. **Je kan ook hardlopen en powerwalken.**

Contact:
Lijkt de wandelgroep iets voor u? Loop gerust een keer gratis mee. Mail naar Joke Bode via **jokebd@yahoo.nl** of telefonisch via **06-20919895**, maar is niet noodzakelijk.

Kijk voor meer infmatie op loopgroep-oudewater.nl.

Loopgroep Oudewater
Waardsedijk 213, Oudewater (FC Oudewater)



YIN YOGA LESSEN

COLORS OFGROWTH

Yin Yoga:
We starten met zachte flow-oefeningen om het lichaam los te maken. Daarna gaan we over in rustige Yin-houdingen die langer worden aangehouden en werken op het bindweefsel. De houdingen zijn voornamelijk zittend of liggend en geven ruimte voor ontspanning en verdieping.

Restorative Yoga:
Met behulp van bolsters en kussens wordt het lichaam volledig ondersteund. Zo kan het steeds verder loslaten. De focus ligt op diepe ontspanning van lichaam en zenuwstelsel.

Mindfulness & Compassie:
Leer je aandacht te richten, contact te maken met je lichaam en je zenuwstelsel beter te begrijpen. Met mindfulness en compassie leer je bewust en vriendelijk om te gaan met wat je ervaart. Zo ontstaat meer rust, veiligheid en ontspanning.

Wat:
Wekelijkse yin yoga lessen gericht op het vergroten van mobiliteit, veerkracht en het loslaten van spanning.

Waar:
Marktstraat 7, Oudewater Studio World of chi
Wanneer: dinsdag avond 18.45-19.45 & 20.00-21.00.

Hoe:
Individueel af te nemen lessen of een vaste plek voor jou gereserveerd.
Meld je aan via **sanne_smit3@hotmail.com** of kijk op: www.colorsofgrowth.nl

Colors of growth
Marktstraat 7, Oudewater (Studio World of Chi)



CHI NENG QIGONG

WORLD OF CHI

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

Contact
Kijk voor het actuele lesaanbod en -rooster op www.world-of-chi.nl, bel naar **06-23920622** of mail naar **harriet@world-of-chi.nl**

World of Chi
Marktstraat 7, Oudewater



STUDIO MAX DANCE

DANCE FIT 60+

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

Elke vrijdagochtend in Oudewater zetten we de muziek aan en komen we samen in beweging. Onze dansles draait om plezier, gezelligheid en even helemaal loskomen. Ervaring of niet, je bent je van harte welkom!
Dansen zorgt niet alleen voor een glimlach op je gezicht, het geeft je ook nieuwe energie en brengt je in contact met leuke mensen. Een fijne start van je dag!

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

- Laagdrempelig
- Ongedwongen sfeer
- Goed voor lichaam en geest

Contact:
Voor meer informatie en inschrijven kijk op www.studiomaxdance.nl, mail naar **info@studiomaxdance.nl** of bel **06-23343266**.

Studio Max Dance
Iepenweg 5, Oudewater



BADMINTON CLUB OUDEWATER

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

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

Contact:
Voor vragen, meer informatie of inschrijven, neem contact op via **bcoudewater@gmail.com**.

Badmintonclub Oudewater
Sporthal De Noortsyde
Touwslag 3, Oudewater



KOERSBAL VERENIGING OUDEWATER

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

Meer informatie over Koersbal?
Mail naar info@groenehartvitaal.nl

Koersbalvereniging Oudewater
Sporthal De Noortsyde
Touwslag 3, Oudewater

TENNIS- EN PADELVERENIGING
DE HEKSENMEPPERS

TENNIS & PADEL

T.P.V. DE HEKSENMEPPERS

T.P.V De Heksenmeppers
Touwslag 4, Oudewater

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

Wat kun je verwachten?

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

Contact:
Neem gerust contact met ons op!
Mail: info@heksenmeppers.nl
Tel: 0348-508 129



ZWEMMEN

SBZO OUDEWATER

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

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

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

Contact:
Kijk voor meer informatie en de exacte tijden en dagen kijk op de website www.sbzo.nl of neem contact op via **0348-663256**.

SBZO Oudewater
Statenland 1, Oudewater

OZV 19 40 OUDEWATER

OUDEWATERSE ZWEMVERENIGING

Van half september tot en met half april biedt OZV de mogelijkheid om te blijven zwemmen en te genieten van een positieve sfeer en warm badwater.
In deze periode organiseert OZV namelijk het **Masterzwemmen**. Inmiddels zwemt er iedere donderdagochtend van **10.00 tot 11.00 uur** een enthousiaste groep van zo'n 30 deelnemers vanuit Oudewater in het **zwembad H2O te Harmelen**. Na afloop is er gelegenheid om gezellig bij te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Deelnemen kan door voor die periode een **lidmaatschap** als "Zwemmaster "af te sluiten bij OZV. Na die periode stopt dit lidmaatschap automatisch.

Een keertje komen proefzwemmen? Dat kan! Voor meer informatie kunt u een mailtje sturen naar **info@ozvoudewater.nl** of bellen naar **06-41611013.**

De Wulverhorst

ACTIVITEITEN IN DE WULVERHORST

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

- **Dinsdag 10:30 - 11:15:**
  Bewegen onder leiding van de fysio
- **Vrijdag: 10:15 - 11:00 uur:**
  Sport en spel in de tuinzaal:
  wisselende activiteiten in groepsverband.

Contact
Heeft u vragen of wilt u contact opnemen over de activiteiten in De Wulverhorst?
Mail naar **welzijn@wulverhorst.nl** of bel naar **0348-562214**.

Woon- en zorgcentrum De Wulverhorst
Prins Bernhardstraat 2, Oudewater



WANDELMAATJE

HET TOUWTEAM

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

Contact
U kunt contact opnemen met Het Touwteam via **06-82091699** of via **vrijwilligers@wulverhorst.nl**.



DUOFIETS

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

Contact
Heeft u interesse? Neem contact op met Het Touwteam via **06-82091699** of mail naar **vrijwilligers@wulverhorst.nl**.



ACTIVITEITEN SCHUYLENBURCH

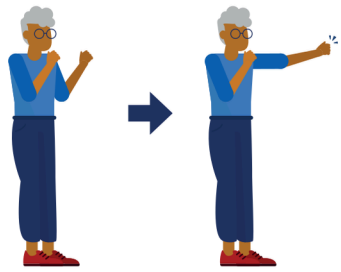
Maandagmiddag: Jeue de Boules
Dinsdagochtend: Bewegen op muziek (10:30 uur)

Schuylenburcht
Hekendorpweg 1, Oudewater

Beweegposter

Sterk bovenlichaam

Boksen



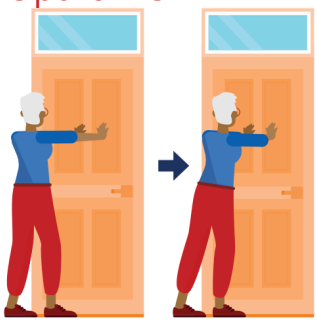
Uitleg

- 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, houdt 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

Opdrukken



Uitleg

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

Meer variatie

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

Armen heffen ('appeltjes plukken')



Uitleg

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

Meer variatie

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

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

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

kenniscentrum sport & bewegen

Verbeter de balans

Elleboog naar knie



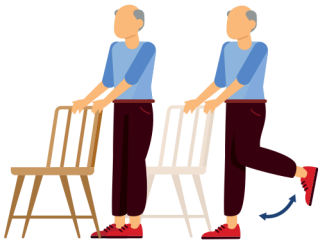
Uitleg

- 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

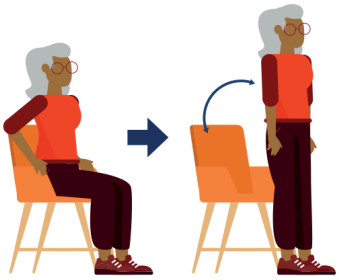
- Ga achter een **stoel of tafel** staan
- Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en ti l één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte Houd deze positi e
- **tien seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

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

Stevig op de benen

Squat



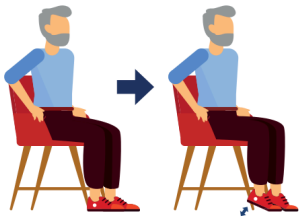
Uitleg

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

Meer variatie

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

Op de tenen staan



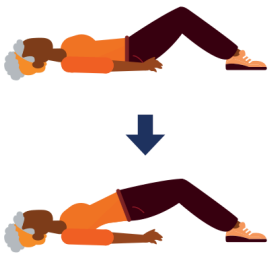
Uitleg

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

Meer variatie

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

Bruggetje



Uitleg

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

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

kenniscentrum sport & bewegen

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