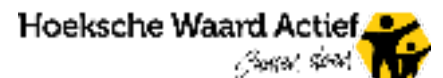


BEWEEEG WIJZER

HOESCHE WAARD



Voorwoord



Bewegen is goed voor iedereen! Welke leeftijd u ook heeft, sport en bewegen heeft een positief effect op zowel lichaam als geest. Het houdt u gezond en zorgt voor het maken en houden van sociale contacten. De Hoeksche Waard heeft gelukkig veel te bieden op het gebied van sport en bewegen!

Misschien bent u wel nieuwsgierig naar de mogelijkheden, maar weet u niet zo goed wat er bij u past? De BeweegWijzer voor aangepast sporten helpt u hierbij verder. Het geeft een mooi overzicht van het sportaanbod in de Hoeksche Waard waarbij er voor u (persoonlijke) begeleiding op maat is, veelal afgestemd op uw (on)mogelijkheden.

Nieuwsgierig?

Kijk dan ook eens op de website van de gemeente onder het kopje 'Zorg, welzijn en cultuur'.

Heeft u vragen?

Dan kunt u contact opnemen met:

Welzijn Hoeksche Waard via 088 7308900 of

Hoeksche Waard Actief via 0186 685802

Zij helpen u graag verder!



Paul Boogaard
Wethouder Sport





Inhoudsopgave

Goudswaard Piershil	3
Heinenoord	4 - 5
Klaaswaal	6 - 8
Mijnsheerenland Westmaas	9 - 11
Nieuw-Beijerland	12 - 13
Numansdorp	14 - 17
Oud-Beijerland	18 - 30

Puttershoek Maasdam	31 - 33
Mookhoek 's-Gravendeel	34 - 37
Zuid-Beijerland	38
Strijen	39 - 40
Hoeksche Waard	41 - 42
Slotwoord	43
Contactgegevens	43

BEWEEG WIJZER

HOEKSCHE WAARD

Goudswaard | Piershil



Milon Training | Biocircuit

Iedereen kan fit worden met de Milon cirkel.

De Milon cirkel is uw complete work-out in slechts 35 minuten.


Werk, gezin, sociale verplichtingen we hebben het allemaal erg druk. Ondanks dat we weten dat bewegen een must is, komt het er helaas niet van. Dan is het goed om te weten dat u op de Milon cirkel een complete training doet voor het hele lichaam in slechts 35 minuten. In een afwisselende work-out op volautomatische toestellen traint u de spieren én conditie op een veilige en zeer effectieve manier. U traint wanneer u wilt en bent in slechts 35 minuten klaar. Twee trainingen per week zijn voldoende om fit te blijven.

De voordelen:

- In de Milon cirkel worden de zes grote spiergroepen getraind en afgewisseld met cardiotraining;
- Op de spierversterkende oefeningen wordt steeds 1 minuut getraind;
- Op de cardio-oefeningen wordt er 4 minuten getraind met een wisseltijd van 30 seconden.
- De training is zeer afwisselend en compleet.

 Fit in Piershil

 Voorstraat 1, 3265 BT Piershil

 06 - 223 738 41

 info@fitinpiershil.nl

 www.fitinpiershil.nl











Heinenoord

Medisch Fitness Programma

Binnen Fysiotherapiepraktijk Heinenoord zijn deskundigen actief op het gebied van patiënten met chronische aandoeningen zoals: Claudicatio, CVA en Parkinson.

Ook fysiotherapie voor mensen die moeten revalideren ten gevolge van een Covid-19 infectie is mogelijk bij Fysiotherapie Heinenoord, evenals het revalideren na een ongeval.

-  Fysiotherapie Heinenoord
-  Emmastraat 2A, 3274 AC Heinenoord
-  0186 - 604 340
-  Rob Rook
-  info@fysiotherapieheinenoord.nl
-  www.fysiotherapieheinenoord.nl



Fysiotherapie
Heinenoord



Heinenoord



Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment. De cursus wordt gegeven op maandagochtend in De Tienvoet.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Tienvoet 2, 4374 BN Heinenoord
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl











Klaaswaal

PlusFit & Vallen Verleden Tijd

PlusFit is een fitness- en oefengroep voor 65-plussers waarbij met name conditie, kracht en balans getraind wordt. Tijdens de lessen wordt er gebruik gemaakt van verschillende fitnessapparaten. Alle oefeningen worden aangepast op eigen niveau.

Vallen Verleden Tijd is gericht op mensen die angst hebben om te vallen of in het verleden al eens gevallen zijn. Daarnaast is het goed voor het verbeteren van de balans, coördinatie en conditie. Het valpreventieprogramma Vallen Verleden Tijd is een cursus die bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur verdeeld over vijf weken.

-  Paramedisch Centrum Hoeksche Waard
-  Industrieweg 7B, 3286 BW Klaaswaal
-  0186 - 571 447
-  Nienke de Wit
-  nienke.de.wit@pmc-hoekschewaard.nl
-  www.pmc-hoekschewaard.nl



Klaaswaal



Wandelgroep

Elke vrijdagochtend om 9.00 uur start de gezellige wandelgroep onder begeleiding van trainer Aad. De trainingen vinden plaats op het terrein van SSS Klaaswaal.

Er wordt aandacht besteed aan een verantwoorde warming-up, opbouw in de training en de cooling-down. De trainingen worden aangepast naar niveau, waardoor iedereen welkom is. Vanwege de gelijke ondergrond is het zelfs mogelijk voor slechtzienden of zelfs blinden om deel te nemen aan deze groep.



Wandelgroep Klaaswaal



Jaap Kosterstraat 1a, 3286 VT Klaaswaal



06 - 402 218 89



Aad Vink



aad.vink@live.nl





Klaaswaal

Zitgym

Lekker bewegen in een groep. Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen.

U zit op een stoel en wordt deskundig begeleid door een docente met veel ervaring.

De lessen zijn op maandagochtend in Het Korstanjehuis.



Welzijn Hoeksche Waard



Oranjeplein 34, 3286 AP Klaaswaal



06 - 828 484 67



linda.vanderwal@welzijnhw.nl



www.welzijnhoekschewaard.nl



Mijnsheerenland | Westmaas



FysioFit Westmaas: osteopathie en begeleide fitness

FysioFit Westmaas kent al sinds de oprichting in 2004 osteopathie en begeleide fitness voor volwassenen.

De fitnessstrainingen worden gekenmerkt door een 0-meting bij de start en met vervolgmetingen. Deze fitnessactiviteiten worden begeleid door een vaste trainer. Er zijn vaste groepen in dag en tijd.

FysioFit Westmaas wordt ook bezocht door mensen na operaties (bijv. heup, knie, schouder en hernia). Bovendien is er begeleiding voor mensen met obesitas, Parkinson en post-chemopatiënten.

-  FysioFit Westmaas
-  Rootweide 1A, 3273 AX, Westmaas
-  0186 - 576 493
-  info@fysiofit-westmaas.nl
-  www.fysiofit-westmaas.nl





Mijnsheerenland | Westmaas

Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment. De cursus wordt gegeven op maandagmiddag in gymzaal 't Koetsveld.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Van Koetsveldlaan 19, 3273 AL Westmaas
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoeschewaard.nl



Mijnsheerenland | Westmaas



Stoelgym

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn inspirerend en gezellig. Om de 14 dagen op dinsdagochtend in de Hoeksche Huiskamer in De Munnik.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  De Roolaan 2, 3273 AD Westmaas
-  06 - 825 527 57
-  carin.witkam@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl





Nieuw-Beijerland

Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op dinsdagochtend in De Hoeksteen.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Kerkstraat 22, 3264 AJ Nieuw-Beijerland
-  088 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl



Nieuw-Beijerland



Trimmen

Gymnastiek Vereniging Nieuw-Beijerland is een vereniging voor jong en oud. De enthousiaste leden komen uit Nieuw-Beijerland, Piershil en Oud-Beijerland.

De lessen worden gehouden in Dorpshuis De Swaensvoet (Marktveld 9). Naast gymnastiek en turnlessen wordt er ook trimmen aangeboden aan een gemengde groep en beweeg-je-fit aan vrouwen.

 Gymnastiek Vereniging Nieuw-Beijerland

 Marktveld 9, 3264 AL Nieuw-Beijerland

 0186 - 692 188

 Ton Haakman

 gvnb1970@gmail.com

 www.gvnb.nl





Numansdorp

Meer bewegen voor ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment. De cursus wordt gegeven op donderdagochtend in Sporthal Cromstrijen.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Buttervliet 3, 3281 LK Numansdorp
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl



Numansdorp



Stoelgym

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn incidenteel op maandagochtend in de Hoeksche Huiskamer in Pandje20.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Torenstraat 20, 3281 XP Numansdorp
-  06 - 825 527 57
-  carin.witkam@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoeschewaard.nl





Numansdorp

Wandelgroep

Elke vrijdagochtend om 9.00 uur start de gezellige wandelgroep onder begeleiding van trainer Aad. De trainingen vinden plaats op het terrein van SSS Klaaswaal.

Er wordt aandacht besteed aan een verantwoorde warming-up, opbouw in de training en de cooling-down. De trainingen worden aangepast naar niveau, waardoor iedereen welkom is.

Vanwege de gelijke ondergrond is het zelfs mogelijk voor slechtzienden of zelfs blinden om deel te nemen aan deze groep.



AV Cromstrijen



Wilhelminastraat 1, 3281 BZ Numansdorp



06 - 127 703 27



info@avcromstrijen.nl



www.avcromstrijen.nl



Numansdorp




Revalidatiegym | Zwemmen

De Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard (GSH) is een sportvereniging die opgericht is op 23 september 1978. De vereniging is gericht op ouderen in het algemeen, mensen met hartproblemen of mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.

Bij GSH wordt aangepast zwemmen en revalidatiegym aangeboden. In de revalidatiegym wordt onder begeleiding van een professionele instructeur gewerkt aan conditie, kracht en balans.

De trainingen zijn ook nog eens erg gezellig.

 Gehandicapten Sportvereniging Hoeksche Waard

 Buttervliet 3, 3281 LK Numansdorp

 secretariaatgsh@kpnmail.nl

 www.facebook.com/gsh1978





Oud-Beijerland

Beweggroepen

Zorgwaard heeft diverse beweggroepen in Oud-Beijerland. Het gaat om gespecialiseerde beweggroepen die wekelijks met elkaar in groepsverband trainen. Ideaal voor iedereen die goede begeleiding wil bij het trainen, maar liever niet naar de sportschool gaat.

Er is een beweggroep voor mensen die zittend kunnen bewegen. Ook zijn er beweggroepen speciaal voor hartrevalidatie patiënten en voor Parkinson- en COPD-patiënten.

Iedere beweggroep krijgt specifieke, professionele begeleiding en de deelnemers bewegen op hun eigen niveau. Wilt u weten wat de mogelijkheden zijn voor ú om meer te bewegen? Neem vrijblijvend contact met Zorgwaard op of maak een afspraak voor een kijk- of proefles. De beweggroep voor zittend bewegen is voor iedereen vrij toegankelijk tegen betaling van een kleine bijdrage.

Aan de beweggroepen Hartrevalidatie, Parkinson en COPD kunt u alleen deelnemen na verwijzing door uw specialist.



Zorgwaard Fysiotherapie



Gravinnelaan 5, 3261 KE Oud-Beijerland



Rembrandtplein 1, 3262 HW Oud-Beijerland



085 - 782 95 80



fysiotherapie@zorg-waard.nl



www.zorg-waard.nl/fysiotherapie



Oud-Beijerland



Oefentherapie Cesar


Oefentherapie Cesar maakt bewegen weer leuk. Er wordt begeleiding geboden aan verschillende doelgroepen om op een verantwoordelijke en prettige manier in beweging te komen en te blijven.

Deze ondersteuning wordt geboden aan volwassenen met beweegproblemen bij dagelijkse activiteiten door artrose, osteoporose, MS, Parkinson, reuma en/of angst om te vallen.

Er wordt vanuit verschillende locaties in de Hoeksche Waard gewerkt, voornamelijk 1-op-1 begeleiding. Wilt u liever in een kleine groep bewegen, informeer dan naar de mogelijkheden.

 Praktijk Oefentherapie Cesar Hoeksche Waard

 Zoomwijckplein 15, 3262 DA, Oud-Beijerland

 0186 - 620 204

 praktijk@cesarhoeksewaard.nl

 www.cesarhoeksewaard.nl










Oud-Beijerland

Fysiotherapie

FysioFit is voor iedereen die op een verantwoorde manier wil werken aan zijn of haar gezondheid. Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Bewegen heeft een positieve invloed op uw hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterolgehalte en het verkleint de kans op overgewicht. Verder blijven uw botten langer sterk en heeft u minder kans op spier- en gewrichtsklachten.

Het Centrum voor Fysiotherapie Oud-Beijerland biedt kleinschalige groepstrainingen onder begeleiding van een fysiotherapeut. U kunt een trainingsprogramma volgen dat op uw individuele niveau is afgestemd en waarbij rekening wordt gehouden met uw mogelijkheden.

Het verschil tussen training in een fitnesscentrum en Fysiofit is dat u bij ons altijd begeleid wordt door één van de fysiotherapeuten. Er zijn vaste trainingstijden maar met een flexibele mogelijkheid tot inhalen. FysioFit is vooral bedoeld voor mensen met gezondheidsproblemen of een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

-  Fysiotherapie Oud-Beijerland
-  Van Goyenstraat 16, 3262 VK Oud-Beijerland
-  0186 - 614 031
-  info@fysiotherapie-oudbeijerland.nl
-  www.fysiotherapie-oudbeijerland.nl



Oud-Beijerland








Harttrimgroep

Na een hartinfarct of een hartoperatie is het belangrijk voldoende te bewegen.

Dit kan op een verantwoorde manier onder deskundige begeleiding bij de cursus harttrim. Deze cursus wordt georganiseerd voor zowel de jongere als oudere (ex)hartpatiënt. Het programma is gevarieerd en niet prestatiegericht.

Uw gezondheid en plezier staan voorop. De cursus wordt gegeven op dinsdagavond in gymzaal De Oosterse Gorzen.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Burgemeester Diepenhorstsingel 2, 3261 ED, Oud-Beijerland
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl





Oud-Beijerland

Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen.

Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam. Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op dinsdagochtend in De Bazuin.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Laningpad 2, 3262 JS Oud-Beijerland
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl



Oud-Beijerland



Meer Bewegen voor Ouderen (conditietraining)

Meer Bewegen voor Ouderen (voorheen heette deze cursus conditietraining) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen.

Er wordt gezegd dat het de 'norm' is om tenminste 30 minuten per dag intensief te bewegen. Maar wie voldoet aan die norm en wat moet u doen om 'matig intensief te bewegen'? Tenminste één keer per week een uur bewegen met een groep, die dat ook leuk vindt, kan een goede start zijn.

Deze cursus wordt gegeven op woensdagochtend in De Lindenhoeve.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Steenenstraat 24, 3262 JM Oud-Beijerland
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl





Oud-Beijerland







Yoga, stoel yoga, ademtherapie en levenscoaching

Yoga is uzelf ontdekken, uzelf ervaren, uzelf zijn. Yoga heeft veel weldadige effecten voor uw lichaam en geest. Het vergroot de fysieke en mentale veerkracht, de vitaliteit en het bevordert uw zelfgenezend vermogen.

Marjoleine is gediplomeerd yogadocent en geeft yogalessen in groepsverband en in 1 op 1 sessies. Haar doelstelling is om yoga toegankelijk te maken voor iedereen die yoga wil beoefenen en om mensen te inspireren om datgene te doen wat ze wezenlijk gelukkig maakt.

Naast yogalessen op de mat geeft zij stoelyoga-lessen voor iedereen die geen yoga op de mat kan of wil beoefenen. Ook als u gebonden bent aan een rolstoel of bed, of aan het revalideren bent, is yoga in aangepaste vorm mogelijk. We gaan altijd uit van mogelijkheden in plaats van beperkingen.

Marjoleine geeft ook ademtherapie en levenscoaching. Levenscoaching is gericht op het vinden van de innerlijke kracht en de wijsheid als u antwoorden zoekt op levensvragen, uzelf moet herpakken na bijvoorbeeld een burn-out of als u verder wilt met uw persoonlijke ontwikkeling.

-  Yoga Health & Inspiration
-  Klompenmaker, 3262 DC, Oud-Beijerland
-  06 - 233 905 21
-  Marjoleine Luijendijk
-  info@yogahealtheninspiration.nl
-  www.yogahealtheninspiration.nl



Oud-Beijerland



Walking Football

Een leven lang van voetbal blijven genieten. Met deze gedachte hebben de voetbalverenigingen SHO, OSV en De Zinkwegse Boys een Walking Football team opgestart. Dit is voetbal speciaal ingericht voor senioren.

Iedereen ouder dan 55 jaar kan meedoen aan deze nieuwe vorm van voetbal. Tijdens het spel wordt er niet gerend, maakt men geen slidings en blijft de bal onder heuphoogte. Door het fanatisme doet men soms een stapje harder, maar de scheidsrechter waakt hierover.

-  VV Zinkwegse Boys
-  Zinkweg 259, 3262 BH Oud-Beijerland
-  0186 - 615 734
-  walkingfootballhw@zinkwegseboys.nl
-  www.zinkwegseboys.nl





Oud-Beijerland

FUN&Fit

Op 25 september 1976 werd A.K.V. Korbato opgericht. De naam Korbato is enerzijds afkomstig van een beroemde Hoeksche Waardse struikrover uit de 17e eeuw, maar anderzijds ook te gebruiken als afkorting van de zin "KORfBAL Trekt Jong en Oud".

Sinds april 2019 biedt Korbato FUN&Fit: laagdrempelig bewegen in groepsverband. Leeftijd, geslacht en sportervaring van deelnemers zijn niet belangrijk. Plezier voorop! Tijdens het veldseizoen (september, oktober en april t/m juni) starten we iedere dinsdagavond om 19.45 uur bij of vanaf Korbato en tijdens het zaalseizoen (november t/m maart) iedere dondagavond om 20.00 uur in De Willem van Oranje.

FUN&Fit is een uur bewegen waarbij diverse sporten aan bod komen, mede afhankelijk van de wensen van de deelnemers. Denk aan korfbal, trefbal, wandelen, badminton, kubb, fietsen en volleybal.

-  Korbato
-  Hortensiastraat 29, 3263 RK Oud-Beijerland
-  06 - 440 094 98
-  Gerda Berdeaux
-  secretaris@kortbatjo.nl
-  www.korbatjo.nl



Oud-Beijerland



Sportief Wandelen

Samen met lotgenoten sporten, bewegen, fitter worden, conditie opbouwen en buiten zijn in de frisse lucht. A.V. Spirit staat voor bewegen voor iedereen. Wilt of kunt u niet hardlopen, dan is wandelen misschien wel iets voor u. Wandelen geeft energie en maakt u weerbaarder. Afhankelijk van de omstandigheden wordt er buiten of binnen het complex gelopen. Wandelen is een ideale activiteit voor iedereen die aan zijn of haar fitheid wil werken. Jong of ouder elke leeftijd is welkom.

Met spierversterkende oefeningen tussendoor werkt u aan uw conditie maar ook aan de soepelheid van de spieren. Een goede stap dus naar een actiever leven. Bij de Fitwalk is het naast de inspanning ook erg gezellig. Er is altijd ruimte voor een praatje.

-  A.V. Spirit
-  Langeweg 14, 3262 LE Oud-Beijerland
-  0186 - 625 646
-  wandelen@avspirit.nl
-  www.avspirit.nl





Oud-Beijerland

Senioren Personal Training

Wilt u uw lichaam sterk en fit houden? Fysieke beperkingen voorkomen of verminderen? Het verouderingsproces remmen? Dan is senioren personal training in de Hoeksche Waard iets voor u! Sturdy personal training geeft u de mogelijkheid om op uw eigen niveau te sporten. Ook wanneer u nog nooit heeft gesport of al een hele tijd niet actief bezig bent geweest.

- Sporten op uw eigen niveau
- Een gepersonaliseerd trainingsschema
- Voorkomen van gezondheidsklachten
- Voorkomen van fysieke beperkingen
- Het remmen van het verouderingsproces, u blijft er jong bij
- Leuk en gezellig sporten

- 📍 Sturdy Personal Training
- 📍 Aston Martinlaan 44, 3261 NB Oud-Beijerland
- ☎️ 06 - 543 702 11
- 👤 Nathalie Zweerman
- ✉️ info@sturdypersonaltraining.nl
- 🌐 www.sturdypersonaltraining.nl



STURDY
PERSONAL TRAINING



Oud-Beijerland



Milon Training/ Biocircuit

Het Biocircuit is de volgende stap in de fitness-evolutie. Supermoderne hoogwaardige apparatuur past zich automatisch aan op uw lichaam en sportprogramma. Uw resultaten zijn meetbaar zodat u weet welke progressie u boekt.

Met krachtige trainingen van 30 minuten al resultaat, zonder risico van blessures. Wanneer u de Fitboetiek binnenkomt met de polsband weet het Biocircuit van Technogym welk programma zij moet voorbereiden. De polsband communiceert namelijk met alle apparaten in het Biocircuit.

-  Fitboetiek
-  De Vriesstraat 6, 3261 PC Oud-Beijerland
-  0186 - 769084
-  info@fitboetiek.nl
-  www.fitboetiek.nl











Oud-Beijerland

Stoelyoga

Deze les is echt niet alleen voor ouderen! Het kan heel prettig zijn voor iedereen die lastig op een mat kan zitten, herstellende is van een blessure of het fijner vindt om een groot gedeelte van de les op de stoel te deel te nemen.

Deze les is een combinatie van oefeningen op en rond de stoel en/of staand en liggend op de mat.

-  Studio Soul Yoga
-  Touwslagerspad 2, 3262 AM Oud-Beijerland
-  Femke van 't Hof
-  06 - 248 800 14
-  info@soulyoga.nl
-  www.soulmala.nl





Puttershoek | Maasdam

Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek.

Het is een prettig en wekelijks sociaal moment. De cursus wordt gegeven op donderdagmiddag in De Kees Verkerkhal.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Laning 3, 3297 TB Puttershoek
-  088 - 730 8900
-  cursuswerk@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl





Puttershoek | Maasdam

Meer Bewegen voor Ouderen

Voor iedereen die de spieren soepel wil houden, maar niet meer intensief kan sporten of bewegen. De oefeningen worden vanaf een stoel gedaan of met een stoel als hulpmiddel.

De lessen zijn inspirerend en gezellig. Om de 14 dagen op maandagochtend in de Hoeksche Huiskamer in De Drie Lelies.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Narvikstraat 1, 3297 AM Puttershoek
-  06 - 825 527 57
-  carin.witkam@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl



Puttershoek | Maasdam



Doortrappen

Bent u een liefhebber van fietsen? Vindt u het leuk om nieuwe mensen te leren kennen en samen sportief bezig te zijn? Doe dan mee met Doortrappen! De fietstochten zijn op de even weken op woensdag vanaf The Point in Puttershoek.

Het hele jaar door zo lang het weer het toelaat. Een fietstocht duurt ongeveer 2 uur en gaat in een rustig tempo en wordt begeleid door fietsbegeleiders. Onderweg is er aandacht voor de omgeving, het fietsen in een groep én voor gezelligheid. Bij de start en/of onderweg is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken.

De fietstochten worden afgewisseld met een informatief en/of educatief onderdeel, zoals het opfrissen van de verkeersregels, tips voor het op- en afstappen, fietsen in groepen, dode hoek, enzovoorts.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  Sportlaan 6, 3297 TG Puttershoek
-  06 - 456 538 86
-  bianca.denouden@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl





Mookhoek | 's Gravendeel

Meer Bewegen voor Ouderen

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een doorlopende bewegingscursus waarbij op veel verschillende manieren de spiergroepen aan bod komen. Alles op een rustige evenwichtige wijze met aandacht voor het lichaam.

Een wekelijkse cursus voor iedereen die zo goed mogelijk wil blijven bewegen en de lichamelijke mogelijkheden op peil wil houden. Er wordt gebruik gemaakt van attributen zoals ballen, touwen en er zijn oefeningen op muziek. Het is een prettig en een wekelijks sociaal moment.

De cursus wordt gegeven op dinsdagochtend in Het Verenigingsgebouw in Mookhoek.



Welzijn Hoeksche Waard



Viskilstraat 18, 3293 AJ Mookhoek



088 - 730 8900



cursuswerk@welzijnhw.nl



www.welzijnhoekschewaard.nl



Mookhoek | 's Gravendeel








Medisch Fitness Programma

Fysiotherapie Praktijk Brockhus heeft op dinsdagavond en zaterdagochtend een medische fitness programma. De praktijk is 5 dagen in de week open. Cliënten kunnen er zonder en met verwijzing terecht.

Medisch fitness is een vorm van fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut, waarbij het trainingsschema zodanig is opgesteld dat u, ondanks uw beperkingen, toch kunt sporten. Ook kunt u medisch fitness zien als aanvulling op uw revalidatie na een blessure.

Deze vorm van fitness is niet alleen voor cliënten met een beperking, maar ook voor personen die willen afvallen, conditie willen opbouwen of advies nodig hebben en onder begeleiding hun doel willen behalen. Aan de hand van de resultaten van de intake wordt uw persoonlijke trainingsschema opgesteld. De intake bestaat uit een aantal tests die uw spierkracht, lenigheid, vetpercentage en uithoudingsvermogen meten.

-  Fysiotherapie Praktijk Brockhus
-  Weegje 1Q, 3295 CT, 's-Gravendeel
-  078 - 673 77 78
-  brockhus@fysiocoach.eu
-  www.fysiocoach.eu





Mookhoek | 's Gravendeel

Easy Yoga

711 yoga is een kleine en sfeervolle boetiek yogastudio gevestigd in 's-Gravendeel.

Er worden diverse yogalessen in kleine groepen of privé aangeboden. Daardoor is er veel persoonlijke aandacht voor u!

Daarnaast is het belangrijk om plezier te hebben in wat u doet. De lessen zullen dan ook luchtig en ontspannen zijn.

-  711 Yoga
-  Mijlweg 23, 3295 KG 's-Gravendeel
-  06 - 309 989 93
-  Christine Oskam
-  info@711yoga.nl
-  www.711yoga.nl



Mookhoek | 's-Gravendeel



Conditietraining 50+

Herenconditie

Wilt u werken aan uw conditie binnen een gezellige groep in de Hoeksche Waard? Kom dan naar de herenconditietraining. Naast een goede warming-up en aerobics wordt er ook aandacht besteed aan spierversterkende oefeningen en het verbeteren van de lichaamshouding. Elke week dus weer een leuke afwisselende les!

Damesconditie

Iedere week wordt er een uur conditie gym gegeven voor iedereen van 50 jaar en ouder. Een leuk, gezellig en actief uur waar iedereen op zijn of haar eigen niveau aan het bewegen is. Er wordt aandacht gegeven aan verschillende thema's zoals o.a. kracht, beweegbaarheid, evenwicht en spel. Alle thema's helpen u om op een gezondere manier ouder te worden. U houdt uw lichaam soepel en sterk. Op deze manier heeft u minder snel hulp nodig van hulpmiddelen als een rolstoel of een opstapje omdat u niet meer helemaal kunt rekken.



GymDOS



Schenkeltje 7/B, 3295 KK 's-Gravendeel



Joelle Robbemont



secretaris@gymdos.nl



www.gymdos.nl





Zuid-Beijerland

Medische training en Pilates

Bij FysioFitt Zuid-Beijerland kunt u medische trainingen en Pilates volgen.

Medische training is geschikt voor iedereen die na een blessure graag weer wil sporten of het sporten na lange tijd wil oppakken. Ook mensen met uiteenlopende aanhoudende aandoeningen kunnen veel baat hebben bij medische training. Past de sportschool niet goed bij u, maar wilt u toch aan uw lichaamsconditie werken? Dan kunt u bij FysioFitt komen trainen. Wanneer u niet van een teamsport houdt, maar het wel leuk vindt om in groepsverband iets aan uw gezondheid te doen, is medische training een goed alternatief. De trainingen zijn geschikt voor jong en oud. Er zijn dagelijks trainingen op verschillende tijden.

Pilates kan omschreven worden als een “inspannende ontspanningsles”. Pilates is een training waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve training die de spiergroepen versterkt én rekt om een sterk en soepel lichaam te krijgen. Pilates wordt ook therapeutisch gebruikt. De therapie kan behulpzaam zijn bij revalidatie voor zieken en bij chronische aandoeningen. Het helpt bij het herstel van blessures en fysieke ongemakken. De lessen worden gegeven op maandagavond en woensdagochtend.

 FysioFitt Zuid-Beijerland

 Gravin Sabinastraat 34G

 0186 662 531

 info@fysiofitt.nl

 www.fysiofitt.nl



FysioFitt



Strijen



Sporten onder begeleiding van een fysio & medische fitness en Covidrevalidatie

Praktijkvoorbeeld

'Mijn naam is Gerard. Ikzelf ben vierenzeventig, maar mijn heup is nog maar één! Ik zal u vertellen hoe dit zo gekomen is. Iets meer dan een jaar geleden merkte ik dat mijn heup wat stijf werd wanneer ik een poosje had gezeten.

Niet lang daarna kreeg ik moeite met op- en afstappen bij het fietsen en kreeg ik last van mijn lies. Ook werden de afstanden die ik kon wandelen met de dag korter. Gelukkig kon ik snel geopereerd worden en kreeg ik zo een nieuwe heup!

De operatie verliep heel soepel, maar om een nieuwe heup ook soepel te laten werken is het nodig om te revalideren bij een fysiotherapeut. Voor de operatie was ik niet erg sportief. Fietsen en wandelen waren mijn enige vormen van beweging. Tijdens mijn revalidatietraject kreeg ik echter de smaak te pakken en ik heb mij vervolgens direct aangemeld voor een sportabonnement, zodat ik kon blijven bewegen. Hiervoor hoefde ik niet naar een sportschool, want dit kon gewoon bij mijn eigen fysiotherapeut!





vervolg

Omdat ik nu weer gemakkelijk overal naartoe kan, ging ik gisteren op bezoek bij een oude vriend. Hij vertelde dat hij zijn tijd voornamelijk thuis besteedt en nauwelijks beweegt. Naast dat hij in het constante gezelschap van zijn pijntjes en stijfheid verkeert, gaf hij ook aan dat het alleen zijn hem somber stemt. U begrijpt dat ik hem direct vertelde over de mogelijkheden bij mijn fysiotherapeut:

We sporten 1 keer in de week in een kleine groep. Er is altijd een vriendelijke en enthousiaste fysiotherapeut aanwezig om de oefeningen te controleren en waar nodig aan te passen en ons waar nodig aan te sporen. Ik vind het altijd erg gezellig en voel me na het trainen lichamelijk ook heel goed. Of ik mijn vriend mee heb gekregen om te sporten, vraagt u? Misschien bent u mijn vriend wel!

In de Praktijk voor Fysiotherapie Strijen wordt ook revalidatie na Covid-19 infectie gegeven. Afhankelijk van de klachten wordt de behandeling ingezet op spierkracht en conditie, ontspanning en ademhaling en met aandacht voor zelfmanagement.

 Praktijk voor Fysiotherapie Strijen

 Molenstraat 17, 3291 EE Strijen

 078 - 674 37 54

 info@fysiotherapiestrijen.nl

 www.fysiotherapiestrijen.nl



Hoeksche Waard



Samen Bewegen

Als mensen ouder worden, vermindert hun stabiliteit en de spierkracht en beweeglijkheid nemen af. De kans op vallen wordt groter, angst en onzekerheid nemen toe. Hierdoor gaat men minder bewegen en minder de deur uit. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Het programma Samen Bewegen helpt dan om letterlijk “sterker in uw schoenen te leren staan”. Neemt u mobiliteit af? Heeft u angst om te vallen? Als u ouder bent dan 70 en in de Hoeksche Waard woont, kunt u meedoen aan Samen Bewegen.

Samen Bewegen is een valpreventietraining waarbij u in kleine groepen 10 weken op een vaste dag en tijd oefeningen doet die helpen uw balans en coördinatie te verbeteren, uw spieren sterker maken en uw gewrichten soepeler. De trainingen worden per dorp ingepland bij voldoende aanmeldingen en gegeven door hiervoor speciaal opgeleide trainers. Na afloop van de training is er natuurlijk ook tijd voor een kopje koffie en een praatje.

Voor meer informatie of aanmelding neemt u contact op.



Samen Bewegen



06 - 456 538 86



bianca.denouden@welzijnhw.nl



www.welzijnhoekschewaard.nl

Samen
Bewegen





Hoeksche Waard

Gezond Natuur Wandelen

Een uurtje wandelen samen met andere mensen, in een rustig tempo, begeleid door wandelbegeleiders die onderweg iets vertellen over de natuur en/of de omgeving en daarna een kopje koffie of thee, dat is Gezond Natuur Wandelen!

In Puttershoek en Strijen zijn wekelijks wandelingen en in Oud-Beijerland is zowel een wekelijkse wandeling als een maandelijkse wandeling.

-  Welzijn Hoeksche Waard
-  06 - 456 538 86
-  bianca.denouden@welzijnhw.nl
-  www.welzijnhoekschewaard.nl



Slotwoord



Beste lezer,

Hopelijk heeft de 1e editie van de **BeweegWijzer** u geïnspireerd en op weg kunnen helpen naar het vinden van passend beweegaanbod. De brochure is zorgvuldig opgesteld door Welzijn Hoeksche Waard en Hoeksche Waard Actief in samenwerking met lokale aanbieders en is gericht op volwassenen die extra begeleiding nodig hebben bij sporten en bewegen.

Het beweegaanbod in de Hoeksche Waard is altijd in ontwikkeling. Mochten wij wat gemist hebben, neem dan contact met ons op. Dan zorgen wij dat dit aanbod wordt meegenomen in de volgende editie.

Heeft u nog vragen of ideeën dan kunt u contact opnemen met:



Kim Zuidema



Hoeksche Waard Actief



0186 - 685 802



kim@hoekschewaardactief.nl



www.hoekschewaardactief.nl



Bianca den Ouden



Welzijn Hoeksche Waard



06 - 456 538 86



bianca.denouden@welzijnhw.nl



www.welzijnhoekschewaard.nl





**Wij wensen u veel
beweegplezier!**



Aangeboden door:



Hoeksche Waard Actief

