

BEWEEGAANBOD AANGEPAST SPORTEN IN HET GOOI

Alle beweegactiviteiten bij jou in de buurt!

UNIEK SPORTEN

Team Sportservice

"Je motiveert elkaar en dat geeft een goed gevoel"

INHOUD

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

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

BEWEEGAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT

GOOISE MEREN	**6**
HILVERSUM	**10**
HUIZEN	**22**
BLARICUM, EEMNES, LAREN	**34**
WIJDEMEREN	**38**
REGELINGEN	**44**

BEWEEG JE OOK MEE?

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

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

Medewerker Aangepast Sporten
Annelou Hertogh
ahertogh@teamsportservice.nl
06 - 11 27 81 53





BETEKENIS SYMBOLEN

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

HARDLOPEN

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

PAARDENSPORT

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

PARKISON BOKSEN

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

GOOISE MEREN

SPORT, SPEL EN BEWEGEN

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

STOELYOGA

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

SPORT VOOR JE BREIN

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

VOETBAL



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

ZWEMLES



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

ZWEMLES



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

ZWEMMEN



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

ZWEMMEN



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

ZWEMMEN



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

ATLETIEK



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

BADMINTON



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

BOKSEN



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

MEDISCH FITNESS



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

BEWEGEN OP MUZIEK



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

BOKSEN



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

BOOTCAMP

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

DANSEN

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

FIETSEN

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

FITNESS

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

FITNESS

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

FITNESS

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

FITNESS

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

FITNESS

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

FITNESS

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



GOLF



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

HARDLOPEN



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

JEU DE BOULES



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

JUDO



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

KICKBOXING



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

KICKBOXING



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

MEDISCH FITNESS

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

MEDISCH FITNESS

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

NORDIC WALKING

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

PILATES

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

RECREATIESPORT

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

SCHUIFTAFELTENNIS

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

SPINNING



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

SPORT, SPEL EN BEWEGEN



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

VOETBAL



Aanbieder	SV Olympia
Locatie	Kininelaantje 11, 1243LD Hilversum
Dag en tijd	Dinsdag (G1 jeugdspelers) 19.00 - 20.15
Contact	Erich Nagel
Telefoon	06 - 53963017
E-mail	nagel595@planet.nl
Website	www.svolympia25.nl

WANDELEN EN HARDLOPEN



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

WEERBAARHEIDSTRAINING



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

WIELRENNEN



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

YOGA



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

ATLETIEK

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

BADMINTON

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

BOKSEN

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

BOKSEN

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

BOWLING

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

BRIDGE

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

DANSEN



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

DANSEN



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

FITNESS



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

FITNESS



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

FRAMERUNNING



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

JUDO

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

KORFBAL

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

MEDISCH FITNESS

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

MEDISCH FITNESS

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

SKIËN



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

SKIËN



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

SKIËN & SNOWBOARDEN



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

SPORT, SPEL EN BEWEGEN



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

SPORT, SPEL EN BEWEGEN



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

SPORT, SPEL EN BEWEGEN



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

TAFELTENNIS

K

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

TENNIS

K J V

Aanbieder	Stichting Aangepast Tennis 'Komt ie'
Locatie	IJsselmeerstraat 5B, 1271AA Huizen
Dag en tijd	Donderdag (3 groepen) 19.00 - 21.00
Contact	Monique Teeuwissen
Telefoon	06 - 83248908
E-mail	moniqueteeuwissen4@gmail.com
Extra informatie	niet rolstoel gebonden

VOLLEYBAL

J V

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

WINTERGUARD THE PRIDE

J V

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

YOGA

V S

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

ZEILEN

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

ZWEMMEN

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

ZWEMMEN

Aanbieder	Sportintituut Rebel
Locatie	Kerkstraat 68, 1271 RM Huizen
Dag en tijd	Dinsdag 13.30 - 14.30
Contact	Pauline Rebel
Telefoon	035 - 5251806
E-mail	pauline@rebelsport.nl
Website	www.rebelsport.nl



BASKETBAL

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

BOKSEN

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

BOKSEN

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

BLARICUM, EEMNES, LAREN

BOOTCAMP

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

HOCKEY

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

MEDISCH FITNESS

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

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

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

BLARICUM, EEMNES, LAREN

YOGA

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

FITNESS

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

GOLF

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

HANDBOOGSCHIETEN

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

HONKBAL

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

KANOVAREN

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

NORDIC WALKING

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

SPORT, SPEL EN BEWEGEN

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

STOELYOGA

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

WANDELEN

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



SURFEN

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

WATERSKIËN

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

ZEILEN

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

WIJDEMEREN

ZEILEN

Aanbieder	Sailability Loosdrecht
Locatie	Zuwe 20, 1241NC Kortenhoef
Dag en tijd	Weekenden 10.30 - 17.00
Contact	Dhr. E.J.M. Breuker
Telefoon	06 - 39772381
E-mail	sailabilityloosdrecht@hotmail.nl
Website	www.sailability.nl



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

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

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

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

Stichting Rolstoelbus 't Gooi - Rollybus
De stichting verzorgt het vervoer van mensen met een beperking. Vaak rolstoel gebonden of ouderen die slecht ter been zijn. Deze bus staat ook wel bekend als de Rollybus.

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

Kijk voor meer informatie over
de vervoersregelingen per gemeente op
www.kennisoversportondersteuning.nl/noord-holland.

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

Jeugdfonds Sport & Cultuur
Actief in gemeente: Blaricum, Eemnes, Laren, Hilversum, Wijdemeren, Gooise meren.

Volwassenenfonds Sport & Cultuur
Actief in gemeente: Blaricum, Eemnes, Laren en Wijdemeren.

Scan de QR-code

Lokale regelingen
- BEL combinatie: de meedoen HBEL regeling
- Gooise meren: DOE- budget
- Huizen: de meedoen HBEL regeling,
- Hilversum: Activeringsregeling, regeling kindpakket, Leergeld Hilversum-wijdemeren
- Wijdemeren: Welzijnssubsidie, Leergeld Hilversum-Wijdemeren, Declaratiefonds 18+, individuele inkomenstoeslag



SPORT EN BEWEGEN IS VOOR IEDEREEN!

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

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

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

Buurtsportcoach Aangepast Sporten
Annelou Hertogh
ahertogh@teamsportservice.nl
06 - 11 27 81 53



KOM IN BEWEGING MET **UNIEK SPORTEN THUIS**

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

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

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



Samen in beweging voor gezonder leven

TEAM SPORTSERVICE
www.teamsportservice.nl