

# *Kom in beweging!*

Beweegaanbod in Voorne aan Zee

2023/2024



*Fijn je  
te zien.nl*

# 55+

Deze brochure is een uitgave van





***Het maakt niet uit hoe langzaam je gaat  
Als je maar niet stopt  
(Confucius)***

# Beweging brengt geluk

*Waarom is bewegen zo essentieel?*

*Stel je voor dat je lichaam een goed geoliede machine is. Net zoals een machine regelmatig onderhoud nodig heeft om soepel te blijven draaien, heeft ons lichaam beweging nodig om optimaal te functioneren. Bewegen heeft een reeks positieve effecten op ons lichaam en onze geest. Het versterkt niet alleen onze spieren en botten, maar het verbetert ook de bloedcirculatie en verhoogt de zuurstoftoevoer naar onze cellen, wat leidt tot meer energie en vitaliteit.*

*Maar beweging beperkt zich niet alleen tot lichamelijke voordelen. Het heeft een diepgaande invloed op onze stemming en geestelijke gezondheid. Wanneer we bewegen, scheiden onze hersenen endorfines af, natuurlijke 'gelukshormonen' die stress verminderen en ons een gevoel van welzijn geven. Dus, als je je ooit gestrest of somber voelt, onthoud dan dat een simpele wandeling of een danssessie in je woonkamer wonderen kan verrichten voor je geestelijke gesteldheid.*

*Deze brochure zal je niet alleen inspireren om te bewegen, maar het zal je ook voorzien van praktische tips en eenvoudige oefeningen die je in je dagelijkse routine kunt opnemen. Onthoud dat bewegen geen marathon hoeft te zijn; het gaat erom dat je actief blijft gedurende de dag. Van korte wandelingen tot trappen nemen in plaats van de lift, elke kleine stap telt mee op weg naar een gezonder leven. Laten we de voordelen van beweging omarmen en stap voor stap een gezondere versie van onszelf worden. Blader door de pagina's en ontdek welke mogelijkheden er zijn in Hellevoetsluis. Zie ook welke financiële ondersteuning de gemeente Voorne aan Zee biedt.*

*Is bewegen voor jou niet mogelijk wegens een fysieke beperking? Neem dan contact op met een fysiotherapeut in je omgeving. Zoek naar iemand met de juiste specialisatie\* voor jouw beperking. Mijn specialisatie is geriatric. Deze vorm van fysiotherapie richt zich specifiek op de unieke behoeften en uitdagingen die ouderen kunnen ervaren als gevolg van veroudering, medische aandoeningen en functionele beperkingen.*

*Liesbeth van der Wagt  
MSc Geriatricfysiotherapeut  
Werkzaam bij Weeda van den Berg fysiopraktijken  
Locaties: Haring 2 en 't Dok Medisch Centrum*

*\*zie bijvoorbeeld pagina 6*



# Participatiefonds

*Gemeente Voorne aan Zee vindt het belangrijk dat iedere inwoner mee kan doen aan (sportieve) activiteiten.*

*Ook wanneer iemand daar niet genoeg geld voor heeft.*

*De gemeente Voorne aan Zee heeft een Participatiefonds waar inwoners met een laag inkomen een beroep op kunnen doen, om bijvoorbeeld de contributie voor een sportclub te betalen.*

*Iedere volwassene inwoner met een inkomen dat lager is dan 120% van de bijstandsnorm (geldend voor jouw levenssituatie) kan in aanmerking komen voor een bijdrage van maximaal €100 per jaar.*

| Leefsituatie          | Leeftijd                 | Hoogte bijstandsnorm                   |
|-----------------------|--------------------------|--|
| Gehuwd of samenwonend | 21 jaar tot AOW-leeftijd | 100% van het netto minimumloon (samen) |
| Alleenstaande         | 21 jaar tot AOW-leeftijd | 70% van het netto minimumloon          |

*Het eigen vermogen speelt daarbij ook een rol.*

*Dat mag niet hoger zijn dan:*

- ⇒ € 7.605,- voor alleenstaanden
- ⇒ € 15.210,- voor alleenstaande ouders
- ⇒ € 15.210,- voor gehuwden / samenwonenden

*Als je een eigen woning hebt is er een extra vrijlating van € 64.100,-.*

*Kijk op [www.voorneaanzee.nl/participatiefonds](http://www.voorneaanzee.nl/participatiefonds) voor meer Informatie. Daar kan je te weten komen of je in aanmerking komt en kun je direct een aanvraag indienen.*

*Na 8 weken krijg je een bericht van de gemeente waarin staat of er een bedrag uit het Participatiefonds wordt toegekend.*

*Daarna wordt het bedrag naar je rekening overgemaakt.*

*Je betaalt zelf de kosten voor de activiteit.*

*Bewaar de rekeningen en bonnen goed, zodat de gemeente achteraf kan controleren of de vergoeding goed besteed is.*

*Heb je nog vragen?*

*Stuur een e-mail naar*

*[gemeente@voorneaanzee.nl](mailto:gemeente@voorneaanzee.nl)*

*of bel met 140181*



*Heb je altijd al gehockeyd en wil je dit weer oppakken? Of ben je gewoon op zoek naar een verantwoorde teamsport? Kom naar HC Voorne en maak kennis met OldStars Hockey. Met OldStars Hockey blijf je in beweging en beleef je het verenigingsleven bij een gezellige sportclub aan de Boerseweg 1 in Hellevoetsluis.*



## **OldStars Hockey HC Voorne**

*Ontmoet nieuwe mensen en blijf samen bewegen!*



Bij OldStars Hockey bestaat de training uit een warming-up met diverse beweegoefeningen, gevolgd door een hockeyspel op een kleiner veld, zonder slaan. Het spel kan ook gespeeld worden met knots en zachte bal. Op deze manier kan je hockeyen en werken aan een betere coördinatie en motoriek.

De trainers werken volgens het *Athletic Skills Model*. De bewegers en sporters staan centraal in deze andere manier van denken over bewegen. Dit model wordt gebruikt als leidraad voor de Oldstars beweegvormen, met als uitgangspunt dat iedereen nu en later mee kan blijven doen. Naast bewegen staat bij OldStars Hockey het ontmoeten van elkaar centraal.

De trainingen sluiten we af met een kop koffie in ons gezellige clubhuis.

*HC Voorne is dit aanbod aan het ontwikkelen en zal begin 2024 van start gaan.*

*Maak je interesse alvast kenbaar via:*

*[voorzitter@hcvoorne.nl](mailto:voorzitter@hcvoorne.nl)*

*dan word je door ons op de hoogte gehouden.*

*Bij ANDERS ACTIEF worden beweeglessen gegeven voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische ziekte.*

Je traint er in een groep binnen je eigen fysieke mogelijkheden. Gezamenlijk sporten vergroot je lenigheid, kracht, balans, coördinatie, maar ook je sociale en maatschappelijke contacten. Mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische ziekte krijgen hier de mogelijkheid te bewegen op hun eigen niveau, onder leiding van een deskundige fysiotherapeut en gebruikmakend van moderne apparatuur. Daarnaast word je bijgestaan door een team van ervaren vrijwilligers. De groepsbewegingstherapie wordt gegeven in buurthuis de Klinker. De vergoeding van deze bewegingslessen is afhankelijk van je zorgverzekeraar en polis.



**anders actief  
afgestemd  
bewegen**  
www.fysiohellevoet.nl

*De PARKINSONGROEP is speciaal voor mensen met de ziekte van Parkinson of op Parkinson lijkende aandoeningen.*

In de wekelijkse training is er aandacht voor souplesse, houding, freezing en tremor (trillen). Ook is er aandacht voor balans, coördinatie en het lopen. Het is verantwoord bewegen begeleid door ervaren fysiotherapeuten aangesloten bij het ParkinsonNet Zuid-Hollandse Eilanden. De Parkinsongroep is een initiatief vanuit de praktijken FysioHellevoet en Fysiotherapie van Amstel uit Hellevoetsluis. Fysiotherapeuten Anke Weijers en Christine van Amstel zijn beiden aangesloten bij het ParkinsonNet, wat bestaat uit regionale netwerken van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van patiënten met de ziekte van Parkinson, parkinsonismen, extra-piramidale stoornissen, MSA en PSP.

## Gespecialiseerde groepsbeweging bij FysioHellevoet



**fit met kanker  
afgestemd  
bewegen**  
www.fysiohellevoet.nl

*ONCOFIT is een trainingsprogramma voor mensen, die onder deskundige begeleiding hun conditie op peil willen houden of willen verbeteren tijdens of na de behandeling van kanker.*

Voor mensen die behandeld worden/zijn voor kanker is het moeilijk de juiste balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid.

Vaak is het niet duidelijk wat verstandig is op het gebied van bewegen. Wanneer hier onzekerheid over is, wordt men beperkt in het dagelijkse leven.

De vertrouwde sportschool of vereniging is er veelal niet op toegerust om met deze specifieke klachten aan de slag te gaan. Daarom is bewegen onder begeleiding van een oncologiefysiotherapeut aan te bevelen. Daarnaast blijkt het trainen met lotgenoten als prettig ervaren te worden.

Met het programma Oncofit kun je al tijdens een oncologische behandeling starten met trainen. Het maakt niet uit of deze behandeling bestaat uit een operatie, bestraling, chemo-, hormonale- of immunotherapie of een combinatie hiervan. Natuurlijk kun je ook na afronding van de behandelingen aan het programma (blijven) deelnemen.

Alle zorgverzekeraars vergoeden oncologie, fysiotherapie en Oncofit, maar je hebt hiervoor wel een verwijsbrief van je arts nodig.

# Beweegaanbod 55+

## Bewegen (specifiek)

### **Anders Actief**

*Bewegingslessen voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische ziekte.*

Donderdag 09:00 - 12:00 uur

FysioHellevoet

Buurthuis De Klinker

Bolwerk 48

0181 - 31 82 43

[www.fysiohellevoet.nl](http://www.fysiohellevoet.nl)

### **Parkinsongroep**

*Beweeggroep voor mensen met de ziekte van Parkinson of op Parkinson lijkende aandoeningen.*

Dinsdag 14:00 - 16:00 uur

FysioHellevoet

Buurthuis De Klinker

Bolwerk 48

0181 - 31 82 43

[www.fysiohellevoet.nl](http://www.fysiohellevoet.nl)

### **Oncofit**

*Trainingsprogramma voor mensen die onder deskundige begeleiding hun conditie op peil willen houden of willen verbeteren tijdens of na de behandeling van kanker.*

FysioHellevoet

0181 - 31 82 43

[www.fysiohellevoet.nl](http://www.fysiohellevoet.nl)



### **Oncologische Revalidatie**

*Samen met lotgenoten werk je, in een kleine groep aan je eigen persoonlijke doel, bijv. het weer opbouwen van je conditie.*

Fysio & Fit Hellevoetsluis

Hoonaatstraat 27

0181 - 32 28 65

[www.fysiofithellevoetsluis.nl](http://www.fysiofithellevoetsluis.nl)

### **COPD Training**

*Deze training is aangepast aan je persoonlijke situatie. Je traint in een kleine groep met mensen die ook luchtwegklachten hebben.*

Fysio & Fit Hellevoetsluis

Hoonaatstraat 27

0181 - 32 28 65

[www.fysiofithellevoetsluis.nl](http://www.fysiofithellevoetsluis.nl)

### **Reva-fit**

*Voor mensen met aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel, zoals MS, Parkinson, CVA, systeemziekten en mensen met een spierziekte.*

Fysio & Fit Hellevoetsluis

Hoonaatstraat 25

0181 - 32 28 65

[www.fysiofithellevoetsluis.nl](http://www.fysiofithellevoetsluis.nl)

## Fitness

### **Vrij Fitnessen voor 55+**

Maandag 09:45 - 10:45 uur

Sportcentrum De Kooistee

Forel 4

0181 - 31 00 10

[www.sportcentrumkooistee.nl](http://www.sportcentrumkooistee.nl)

### **Bewegen voor 55+**

*Beweegles waarin elke week iets anders gedaan wordt.*

Maandag 09:15 - 10:15 uur

Donderdag 09:15 - 10:15 uur

Sportcentrum De Kooistee

Forel 4

0181 - 31 00 10

[www.sportcentrumkooistee.nl](http://www.sportcentrumkooistee.nl)

### **Fit20**

*Een wekelijkse personal training van 20 minuten op afspraak.*

Maandag t/m vrijdag

Struytse Hoeck 1

Jennifer Groeneweg

0181 - 31 44 54

[www.fit20hellevoetsluis.nl](http://www.fit20hellevoetsluis.nl)

### **Small Group 55-plus**

*Training onder begeleiding in en groep van maximaal 6 mensen.*

Maandag 10:00 – 11:00 uur

Donderdag 10:00 – 11:00 uur

Let's Go Sport

Burgemeester van der Jagtkade 5

06 - 5324 9871

[www.letsgosport.nl](http://www.letsgosport.nl)

### **Aerobics**

Maandag 19:00 - 20:00 uur

KDO Sport

Gymzaal Plataanlaan

Plataanlaan 4

Annie Hagendijk

0181 - 31 76 49

[www.kdosport.nl](http://www.kdosport.nl)

### **Senior+**

*Sportfit groepsles bewegen op muziek. Na afloop koffie.*

Dinsdag 18:30 - 19:30 uur

Gymnastiekvereniging O.D.I. Tinte

Gymzaal de Odiaan

Kade 1, Tinte

(ingang aan achterzijde plein)

06 – 10 87 07 11

[odi.tinte@gmail.com](mailto:odi.tinte@gmail.com)

[www.odi-tinte.nl](http://www.odi-tinte.nl)

### **Fit Plus**

*Allround low-impact workout, ideaal voor actieve 55-plussers die graag de voordelen van een verbeterde conditie, kracht en flexibiliteit willen ervaren.*

Donderdag 09:00 - 10:00 uur

Sportpoint

Sporthal De Fazant

Fazantenlaan 10

0181 - 32 39 50

[www.sportpoint.nu](http://www.sportpoint.nu)

# Beweegaanbod 55+

## **Conditietraining Dames**

Woensdag 19:00 - 20:00 uur  
Gymzaal Plataanlaan  
Plataanlaan 4  
0181 - 31 76 49  
Donderdag 19:30 - 20:30 uur  
Gymzaal De Windroos  
Bolwerk 46  
[www.kdosport.nl](http://www.kdosport.nl)

## **Conditietraining Heren**

Maandag 20:30 - 21:30 uur  
Woensdag 20:00 - 21:00 uur  
Gymzaal Plataanlaan  
Plataanlaan 4  
0181 - 31 33 86  
[www.kdosport.nl](http://www.kdosport.nl)

## **55+ Fitness**

*De lessen worden gegeven in kleine groepen onder begeleiding van een professionele trainer.*

Maandag t/m zondag diverse tijden  
Fysio & Fit Hellevoetsluis  
Hoonartstraat 25  
0181 - 32 28 65  
[www.fysiofithellevoetsluis.nl](http://www.fysiofithellevoetsluis.nl)

## **Medical Fitness**

*Onder begeleiding van een Fysiotherapeut, wordt er met losse oefeningen gewerkt aan het sterker maken van spieren en de soepele beweging van gewrichten.*

Dinsdag 11:00 - 12:00 uur  
Zaterdag 10:30 - 11:30 uur  
The Health Factory  
Rie Mastenbroekplein 4a  
0181 - 39 95 01  
[www.feelgoodclubthehealthfactory.nl](http://www.feelgoodclubthehealthfactory.nl)

## **Easy Body**

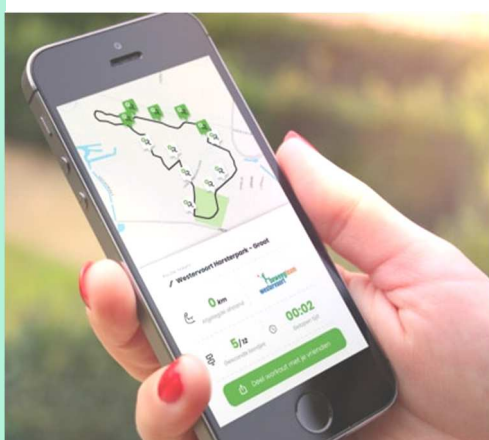
*Eenvoudige lichaamstraining, verdeeld in vetverbranding, conditie en spierversteviging.*

Donderdag 10:30 - 11:30 uur  
The Health Factory  
Rie Mastenbroekplein 4a  
0181 - 39 95 01  
[www.feelgoodclubthehealthfactory.nl](http://www.feelgoodclubthehealthfactory.nl)

## **QR - Fit Route**

*QR codes op paaltjes waar wandelaars en hardlopers een beweegroute kunnen volgen. Door het scannen van de codes krijg je gratis beweg opdrachten in de buitenlucht.*

Op eigen initiatief 24/7  
Vesting Hellevoetsluis  
Duinen Oostvoorne / Rockanje  
[www.fijnjetezien.nl/pagina/qr-fit](http://www.fijnjetezien.nl/pagina/qr-fit)



## **Fitness Circuit**

*Eenvoudige training voor senioren, tbv het gehele lichaam.*

Maandag 10:15 - 11:15 uur (circuit)  
Donderdag 11:00 - 12:00 uur  
(op fitnessapparaten)  
The Health Factory  
Rie Mastenbroekplein 4a  
0181 - 39 95 01  
[www.feelgoodclubthehealthfactory.nl](http://www.feelgoodclubthehealthfactory.nl)

## **SeniorenFit**

*Beweegprogramma dat is afgestemd op 55-plussers. Groepstraining max 12 personen.*

Maandag, woensdag en vrijdag  
in de ochtend  
FysioHellevoet  
Woordbouwerplein 1b  
0181 - 31 82 43  
[www.fysiohellevoet.nl](http://www.fysiohellevoet.nl)

## **Sportfit 55+**

*De invulling is niet prestatiegericht, maar er worden andere doelen gesteld. Het gaat vooral om de uitdaging en het hebben van plezier in het bewegen.*

Woensdag 14:00 - 15:00 uur  
Woensdag 15:00 - 16:00 uur  
KDO Sport  
Sportcomplex de Eendr8  
Rie Mastenbroekplein 4a  
Daan Dijkma  
[recreatiesport@kdosport.nl](mailto:recreatiesport@kdosport.nl)

## **Dansen**

### **Line dancing**

*Een dansvorm, geschikt is voor mensen die graag dansen maar geen danspartner hebben.*

Donderdag 12:30 - 14:00 uur  
Interdans  
Dansschool Ri-Jo  
Kanaalweg OZ 134  
Jenke van Zeventer  
[yankeedoodle767@hotmail.com](mailto:yankeedoodle767@hotmail.com)

### **Internationale Dans**

*Beleef de gezamenlijke vreugde van dansen en muziek.*

Maandag 13:00 - 15:00 uur  
Dansschool Ri-Jo  
Kanaalweg OZ 134  
Dinsdag 20:00 - 22:00 uur  
Buurtcentrum de Klinker  
P.A. de Genestetlaan  
(brug over t.o. huisnummer 51)  
[www.interdans.nl](http://www.interdans.nl)

### **Zumba voor 55+**

*Dynamisch fitnessprogramma, dat oefeningen en dansen combineert. Alles is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen.*

Vrijdag 09:15 - 10:15 uur  
Sportcentrum De Kooistee  
Forel 4  
0181 - 31 00 10  
[www.sportcentrumkooistee.nl](http://www.sportcentrumkooistee.nl)



# Voorne aan Zee

## Gymnastiek

**Beweeg met ons mee 75+**  
*Beweegprogramma voor thuiswonende senioren, die ervaren dat het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten moeilijker wordt.*

Maandag 10:00 - 12:00 uur  
Vrijdag 10:00 - 12:00 uur  
Stichting PUSH  
Buurtkamer Ons Midden  
Bremstraat 3  
06 - 31 90 37 70  
[t.brosky@stichting-push.nl](mailto:t.brosky@stichting-push.nl)  
[www.stichting-push.nl](http://www.stichting-push.nl)

**Meer Bewegen voor Ouderen**  
*Een les bestaat uit zittend of staand dansen en bewegen op gezellige muziek.*

Maandag 10:30 - 11:20 uur  
Activiteiten Bureau Ouderen  
Dansschool Ri-Jo  
Kanaalweg OZ 134  
Iris Eijfferts  
06 - 46 50 68 21



## Lopen of fietsen

**Hardlopen**  
*Op ieder niveau.*

Dinsdag 19:00 - 20:30 uur  
Donderdag 19:00 - 20:30 uur  
Pallas'93  
Start bij Sportcomplex de Eendr8  
[www.pallas93.nl](http://www.pallas93.nl)

## Powerwalking

*Conditioneel wandelen, ook wel sportief wandelen genoemd.*

Dinsdag 10:30 - 11:30 uur  
Let's Go Sport  
Burg. van der Jagtkade 5  
Tel: 06 - 53 24 98 71

## Outdoor PowerWalk

*Sportief/stevig wandelen in de Buitenlucht.*

Dinsdag 09:00 - 10:00 uur  
Vrijdag 19:30 - 20:30 uur  
Gewoon Fit  
06 - 46 41 24 12  
[info@gewoonfit.nl](mailto:info@gewoonfit.nl)

## Wandelclub Rockanje

*5 km wandelen in Oostvoorne, Stellendam, Hellevoetsluis, Zwartewaal of Rozenburg. Startpunten steeds op wisselende locaties.*

Woensdag 19:00 - 20:15 uur  
Wandelclub Rockanje  
[lschilt@planet.nl](mailto:lschilt@planet.nl)  
06 - 30 69 44 07

## OldStars Hardlopen

*Hardloop training voor 55-plussers, die meer willen bewegen of het hardlopen weer willen oppakken. Iedere training bevat warming-up, kracht- en balans oefeningen.*

Dinsdag 19:15 - 20:45 uur  
Donderdag 19:15 - 20:45 uur  
Voorne Atletiek  
Geuzenpark 3, Vierpolders  
[trainerscommissie@voorneatletiek.com](mailto:trainerscommissie@voorneatletiek.com)

## Wandelen

*Het uitgangspunt is om gedurende een uurtje met elkaar een fijne wandeling te maken.*

Maandag 09:45 - 11:00 uur  
Activiteiten Bureau Ouderen  
Start Hart van Hellevoet  
De Eik 68  
Gijsa Booster  
06 - 40 98 29 97  
[www.abohellevoetsluis.nl](http://www.abohellevoetsluis.nl)

## Oefenen (rustig)

### Qi-Gong

*Oefen met 18 bewegingsoefeningen voor een goede ademhaling, een betere houding en concentratie.*

Woensdag 19:30 - 20:30 uur  
Wudang School  
Gymzaal de Woelhoek  
Dorpsstraat 22  
Ineke Vink  
06 - 18 04 33 73  
[www.artdusilence.nl](http://www.artdusilence.nl)

### Yin yoga

*Yoga op de mat, voor ouderen die nog redelijk flexibel zijn en geen moeite hebben met zitten, liggen en staan op een oefenmat.*

Zondag 10:30 - 11:30 uur  
Yogastudio Hellevoetsluis  
Kay van Maastricht  
Smitsweg 51a  
06 - 53 24 98 71

### Stoelyoga

*De oefeningen zijn afgeleid van de yogahoudingen uit de Hatha yoga. Meestal worden deze zittend op de stoel gedaan, maar ook wel naast de stoel of met de voeten op de stoel.*

Dinsdag 10:00 - 11:00 uur  
Yogastudio Hellevoetsluis  
Sandra de Jager  
Smitsweg 51a  
06 - 53 24 98 71

# Beweegaanbod 55+

## **Pilates**

*Een instructeur geeft uitdagende oefeningen om op muziek aan de conditie te werken.*

Woensdag 19:30 - 20:15 uur  
Sportcomplex de Eendr8  
Rie Mastenbroekplein 4  
0181 - 31 35 84

## **Body & Mind easy**

*Eenvoudige variant van Yoga en Pilates.*

Dinsdag 10:00 - 11:00 uur  
The Health Factory  
Rie Mastenbroekplein 4<sup>a</sup>  
0181 - 39 95 01  
[www.feelgoodclubthehealthfactory.nl](http://www.feelgoodclubthehealthfactory.nl)

## **Sporten (actief)**

### **Badminton**

Maandag 19:30 - 21:30 uur  
Woensdag 19:30 - 21:30 uur  
BC Metoor  
Sporthal De Morgenstont  
Forel 4  
[bcmetoorhellevoetsluis@gmail.com](mailto:bcmetoorhellevoetsluis@gmail.com)

### **55+ Tafeltennis**

*Deelname €3,- per keer*

Dinsdag 09:30 - 12:00 uur  
Tafeltennisvereniging de Sprint  
Rik 22<sup>B</sup> in Brielle  
0181 - 41 56 69

### **Tafeltennis**

Maandag 20:00 - 22:00 uur  
TTV Hellevoet Effects  
Sportcentrum De Eendr8  
Carola Kweekel  
0181 - 32 48 14  
[www.ttvhe.nl](http://www.ttvhe.nl)

### **Volleybal (recreatief)**

Donderdag 20:00 - 22:00 uur  
KDO Sport  
Sportzaal De Meent  
Molenweg 14 in Oudendoorn  
[www.kdosport.nl](http://www.kdosport.nl)

## **Walking Football**

Zondagmiddag  
FC Vlotbrug  
Schelpenpad 1  
Patricia de Buck  
06 - 28 48 61 68  
[www.fcvlotbrug.nl](http://www.fcvlotbrug.nl)

## **Darten**

*Voor beginners en gevorderden.*

Woensdag 19:00 - 21:00 uur  
Buurtkamer Ons Midden  
Bremstraat 3  
Koos van Strien  
06 - 15 68 98 39



## **Sporten (rustig)**

### **Koersbal**

*Deze balsport lijkt een beetje op jeu de boules, maar wordt vooral binnen beoefend.*

Woensdag 13:30 - 16:00 uur  
(iedere even week)  
Activiteiten Bureau Ouderen  
Buurthuis De Klinker  
Bolwerk 48  
Fam. Berkelaar  
0181 - 77 17 35  
[www.abohellevoetsluis.nl](http://www.abohellevoetsluis.nl)

### **Biljarten**

Maandag 12:30 - 16:00 uur  
Woensdag 12:30 - 16:30 uur  
Activiteiten Bureau Ouderen  
Buiten Veste  
Leo Bruinaars 0181 - 31 55 44  
Chiel Huijgen 06 - 20 55 98 90  
[www.abohellevoetsluis.nl](http://www.abohellevoetsluis.nl)

### **Sjoelen**

*Vrije inloop*

Dinsdag 09:00 - 12:00 uur  
Buurtcentrum Oude Woelhoek  
Achterdorp 9  
Truus Sprangers, 0181 - 33 92 74  
[www.oudewoelhoek.nl](http://www.oudewoelhoek.nl)

Donderdag 13:30 - 15:30 uur  
(in de even weken)  
Hart van Hellevoet  
De Eik 68  
0181 - 32 22 73

### **Jeu de Boeles**

*Dames en heren spelen gemengd.*

In de winter →  
Woensdag 13:00 - 18:00 uur  
Donderdag 13:00 - 18:00 uur  
In de zomer →  
Donderdag 19:00 - 23:00 uur  
Buurtcentrum Oude Woelhoek  
Achterdorp 9  
Rob Swaep  
[jdwoeles@gmail.com](mailto:jdwoeles@gmail.com)  
[www.oudewoelhoek.nl](http://www.oudewoelhoek.nl)

# Voorne aan Zee

## In het water

### **Aquajogging**

*Behalve loopbewegingen in het water, worden oefeningen gedaan voor armen, benen en buikspieren. De gevarieerde oefeningen zijn voor iedereen goed te volgen.*

Dinsdag 10:45 - 11:30 uur  
Woensdag 18:30 - 19:15 uur

### **Aquapilates**

*Een rustige activiteit, bevorderlijk voor je lenigheid en spierkracht, maar tevens ontspannend. De oefeningen worden in ondiep water uitgevoerd.*

Donderdag 09:45 - 10:30 uur  
Vrijdag 14:15 - 15:00 uur

### **Aquavitaal**

*Een beweegprogramma, dat bedoeld is om de spieren en gewrichten te versterken, zodat alledaagse bewegingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden. Denk hierbij aan reiken, draaien, zitten en staan.*

Woensdag 11:15 - 12:00 uur



### **Banen zwemmen**

*Er zijn weinig sporten waarbij je zoveel spiergroepen gebruikt als bij zwemmen. Door te zwemmen verbeter je je conditie, spierkracht én je humeur.*

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Maandag   | 07:30 - 08:30 uur |
| Maandag   | 12:00 - 13:30 uur |
| Maandag   | 19:30 - 21:00 uur |
| Dinsdag   | 07:30 - 08:30 uur |
| Dinsdag   | 12:00 - 13:30 uur |
| Woensdag  | 07:30 - 08:30 uur |
| Woensdag  | 11:30 - 13:00 uur |
| Woensdag  | 20:00 - 21:30 uur |
| Donderdag | 07:30 - 08:30 uur |
| Donderdag | 11:30 - 13:00 uur |
| Donderdag | 20:00 - 21:30 uur |
| Vrijdag   | 07:30 - 08:30 uur |
| Vrijdag   | 12:00 - 13:30 uur |
| Zondag    | 10:00 - 11:00 uur |

### **Zwemles voor dames**

*Fijn met vrouwen onder elkaar.*

Maandag 20:15 - 21:00 uur  
Maandag 21:15 - 22:00 uur

### **Zwemles voor volwassenen**

*Opnieuw vertrouwd raken met water of beter leren zwemmen? In een kleine groep en onder begeleiding van een ervaren zweminstructeur gaat het lukken.*

Vrijdag 18:30 - 19:15 uur



Sportcomplex de Eendr8  
Rie Mastenbroekplein 4  
0181 - 31 35 84  
[www.deeendr8.nl](http://www.deeendr8.nl)



Scan de QR-code  
en kom direct op de website

*Hét platform voor alle sport- en beweegactiviteiten  
in Voorne aan Zee.*

*Deze website is bedoeld om een sport makkelijker te vinden.  
Je vindt in een paar klikken één of meer activiteiten die bij je passen.*

**[www.sportiefvoorneaanzee.nl](http://www.sportiefvoorneaanzee.nl)**

