



## Inhoud

Aquasport MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen).....	3
Aquavaria .....	4
Badminton.....	5
Banen zwemmen.....	6
Biljarten.....	7
Bootcamp .....	8
Countryline dansen.....	9
Dru yoga .....	10
Fit & Vitaal (senioren gym) .....	11
Fitness.....	12
Fysio Fitness (revalidatietraining) .....	13
FysioFitness (revalidatietraining) .....	14
Gym MBVO (Meer bewegen voor Ouderen) .....	15
Hockey (veteranen 45+) .....	16
Jeu de Boules .....	17
Korfbal (Oldstars).....	18
Soepel & Ontspannen.....	19
Start to run.....	20
Stoelgym .....	21
Stoelyoga.....	22
Sport en Spel 55+ .....	23
Sportief 55+ .....	24
Sportief wandelen .....	25
Sportief wandelen .....	26
Tennis en Padel .....	27
Walking Voetbal (Oldstars) .....	28
Wekelijkse Wandeling (4,5 km).....	29



## Voorwoord

Blijf in beweging: *Het belang van bewegen en sporten op latere leeftijd*

Naarmate we ouder worden, blijft bewegen essentieel voor een gezonde en vitale levensstijl. Regelmatig sporten en bewegen helpt om **spieren en gewrichten soepel te houden**, het vermindert de kans op chronische aandoeningen en **draagt bij aan een beter evenwicht**, waardoor de kans op vallen afneemt. Daarnaast heeft bewegen een positief effect op het mentale welzijn en draagt het bij aan sociale verbinding.

2

Gelukkig is er in Alblasserdam een breed en gevarieerd beweeg- en sportaanbod voor 55-plussers. Of u nu kiest voor wandelen, yoga, zwemmen of een andere activiteit, er is altijd iets dat bij u past. Alle informatie over het beweeg- en sportaanbod is in dit document overzichtelijk gebundeld op alfabetische volgorde.

Klik in de inhoudsopgave op een activiteit, om uitgebreide informatie over deze activiteit te bekijken en ontdek welke beweegmogelijkheden het beste bij u passen!

Vitale groet,

Freek de Gier, wethouder sport

Harro Beugelink, welzijnscoach (positieve gezondheid)

Laurens Barnhoorn, buurtsportcoach



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Aquasport MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Sportcentrum Blokweer</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	<p>U bent nog actief en fit en natuurlijk wilt u dat graag zo houden. Bewegen in het water is de ideale manier om uw botten en spieren sterk te houden, uw coördinatie te verbeteren en uw conditie op peil te houden zonder extra kans op blessures. Naast al deze belangrijke voordelen is het natuurlijk ook leuk en gezellig om in groepsverband actief bezig te zijn. Aquasports instructeurs geven les in borstdiep water met gezellige muziek.</p> <p><a href="http://www.blokweer.nl/zwembad/aquasport/">www.blokweer.nl/zwembad/aquasport/</a></p>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Vrijdag 10.30-11.45 uur
<b>Kosten:</b>	€52,- Aqua training 10-baden kaart zie actuele tarieven overzicht: <a href="http://www.blokweer.nl/zwembad/tarieven/">www.blokweer.nl/zwembad/tarieven/</a>
<b>Locatie:</b>	Sportcentrum Blokweer Sportlaan 3, 2951 HL Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078 - 692 00 40 E-mail: <a href="mailto:info@blokweer.nl">info@blokweer.nl</a> Website: <a href="http://www.blokweer.nl">www.blokweer.nl</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Aquavaria</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Sportcentrum Blokweer</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Tijdens deze les zullen er verschillende varianten van aquasporten aan bod komen. Voornamelijk zal er een afwisseling gemaakt worden van aquajogging en aquarobics. Er wordt gewerkt in diverse waterdieptes en we maken gebruik van allerlei materialen om spieren te versterken en/of oefeningen leuker en pittiger te maken. <a href="http://www.blokweer.nl/zwembad/aquasport/">www.blokweer.nl/zwembad/aquasport/</a>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Vrijdag 10.30-11.45 uur
<b>Kosten:</b>	€52,- Aqua training 10-baden kaart zie actuele tarieven overzicht: <a href="http://www.blokweer.nl/zwembad/tarieven/">www.blokweer.nl/zwembad/tarieven/</a>
<b>Locatie:</b>	Sportcentrum Blokweer Sportlaan 3, 2951 HL Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078 - 692 00 40 E-mail: <a href="mailto:Info@blokweer.nl">Info@blokweer.nl</a> Website: <a href="http://www.blokweer.nl">www.blokweer.nl</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Badminton</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Badmintonclub Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	De Badmintonclub Alblasserdam is een club is een gezellige en toegankelijke vereniging waar sportiviteit en plezier centraal staan. Wekelijks komen leden van alle leeftijden en niveaus samen om te trainen en vrij te spelen.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Dinsdag van 20:15 - 21:00 uur trainen en daarna vrij spelen tot 22:30 uur. Op donderdag is er vrij spelen van 20:30 22:30 uur. <a href="https://www.facebook.com/bcalblasserdam/">https://www.facebook.com/bcalblasserdam/</a>
<b>Kosten:</b>	€ 211,00 per jaar / € 111,00 per half jaar Incidenteel meespelen oude leden/gasten: €6,- per keer
<b>Locatie:</b>	Sporthal Blokweer Sportlaan 3, 2951 HL, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Nynke Visser, secretaris BCA E-mail: <a href="mailto:secretaris@bc-alblasserdam.nl">secretaris@bc-alblasserdam.nl</a> Website: <a href="http://bc-alblasserdam.nl">bc-alblasserdam.nl</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Banen zwemmen</b>										
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Sportcentrum Blokweer</b>										
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	<p>Banenzwemmen is goed voor lichaam en geest. En is een van de meest effectieve lichamelijke work-outs. Daarnaast is het een sport die iedereen van jong tot oud kan beoefenen. Zowel voor de plezierzwemmers als de fanatieke baantjestekkers.</p> <p>Ons zwembad is 25 meter lang en beschikt over 8 banen. De banen 6 t/m 8 kunnen in diepte versteld worden de overige banen zijn 2,60 diep.</p> <p><a href="http://www.blokweer.nl/zwembad/banenzwemmen/">www.blokweer.nl/zwembad/banenzwemmen/</a></p>										
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	<table> <tr> <td>maandag</td> <td>11:00 - 13:00 uur 17:00 - 18:30 uur 19:00 - 22:00 uur</td> </tr> <tr> <td>dinsdag</td> <td>07:00 - 08:30 uur 12:00 - 13:00 uur 14:00 - 15:00 uur</td> </tr> <tr> <td>woensdag</td> <td>07:00 - 08:30 uur 11:00 - 14:30 uur 17:00 - 18:00 uur 19:30 - 22:00 uur</td> </tr> <tr> <td>donderdag</td> <td>09:00 - 14:00 uur 17:00 - 18:00 uur</td> </tr> <tr> <td>vrijdag</td> <td>08:30 - 14:00 uur</td> </tr> </table> <p>Let op: Na 15:00 is er geen luie trap meer in het zwembad.</p>	maandag	11:00 - 13:00 uur 17:00 - 18:30 uur 19:00 - 22:00 uur	dinsdag	07:00 - 08:30 uur 12:00 - 13:00 uur 14:00 - 15:00 uur	woensdag	07:00 - 08:30 uur 11:00 - 14:30 uur 17:00 - 18:00 uur 19:30 - 22:00 uur	donderdag	09:00 - 14:00 uur 17:00 - 18:00 uur	vrijdag	08:30 - 14:00 uur
maandag	11:00 - 13:00 uur 17:00 - 18:30 uur 19:00 - 22:00 uur										
dinsdag	07:00 - 08:30 uur 12:00 - 13:00 uur 14:00 - 15:00 uur										
woensdag	07:00 - 08:30 uur 11:00 - 14:30 uur 17:00 - 18:00 uur 19:30 - 22:00 uur										
donderdag	09:00 - 14:00 uur 17:00 - 18:00 uur										
vrijdag	08:30 - 14:00 uur										
<b>Kosten:</b>	<p>€43,70 10 badenkaart vanaf 16 jaar €41,70 10 badenkaart vanaf 65 jaar</p> <p><a href="http://www.blokweer.nl/zwembad/tarieven/">www.blokweer.nl/zwembad/tarieven/</a></p>										
<b>Locatie:</b>	<p>Sportcentrum Blokweer Sportlaan 3, 2951 HL Alblasserdam</p>										
<b>Contactinformatie:</b>	<p>Tel: 078 - 692 00 40 E-mail: <a href="mailto:Info@blokweer.nl">Info@blokweer.nl</a> Website: <a href="http://www.blokweer.nl">www.blokweer.nl</a></p>										



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Biljarten</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Biljart vereniging Landvast</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	<p>Biljart vereniging Landvast, is al 40 jaar een 55+ biljartclub, met ca 50 leden, welke op doordeweekse middagen vanaf 13.00 uur in "Landvast" vrij kunnen biljarten op maar liefst 3 biljarts.</p> <p>Ook bestaat er de mogelijkheid mee te spelen in een onderlinge competitie op maandagmorgen en aan een regio competitie tegen teams uit Ridderkerk en H.I. Ambacht. Biljartvereniging Landvast kan wel wat nieuwe senior leden gebruiken, daar door de vaak hoge leeftijd leden door ouderdom moeten stoppen.</p>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Alle doordeweekse dagen van 13.00 uur tot 18.00 uur., m.u.v. feestdagen.
<b>Kosten:</b>	Huidige contributie € 35,- per jaar voor de middagbiljarters resp. € 45,- voor de competitiespelers.
<b>Locatie:</b>	Cultureel Centrum Landvast, Haven 4, 2951 GC Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Jan Forman (Secretaris) Tel: 078-6474695 of 06-50846082 E-mail: <a href="mailto:biljartlandvast@outlook.com">biljartlandvast@outlook.com</a> Website: <a href="http://www.landvast-biljartvereniging.nl">www.landvast-biljartvereniging.nl</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Bootcamp</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>A.A.A. Atletiekvereniging Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Wil je aan je kracht, conditie, souplesse, explosiviteit en snelheid werken, maar dan met stukjes hardlopen er tussendoor? Zoek je een intensieve en gezellige training op de baan of een parcours heerlijk in de buitenlucht en zonder moeilijke apparaten? Zoek je verbetering van je conditie en de motivatie, stimulans en gezelligheid van een groep? Dan is Running Bootcamp bij A.A.A. Atletiekvereniging Alblasserdam wat voor jou! <a href="https://aaa-atletiek.nl/home/samen-sporten/bootcamp/">https://aaa-atletiek.nl/home/samen-sporten/bootcamp/</a>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	maandag 19:45 – 21:00 uur, donderdag 19:45 – 21:00 uur,
<b>Kosten:</b>	Senioren betalen elk kwartaal € 42,00 contributie (jaarprijs € 156,-) <a href="https://aaa-atletiek.nl/home/leden/contributie/">https://aaa-atletiek.nl/home/leden/contributie/</a>
<b>Locatie:</b>	Sportpark Souburgh Bas Verhoevenweg 4, 2952 AV Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	E-mail: <a href="mailto:info@aaa-atletiek.nl">info@aaa-atletiek.nl</a> Website: <a href="https://aaa-atletiek.nl/">https://aaa-atletiek.nl/</a>





Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Countryline dansen</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Stichting Welzijn Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Onder begeleiding van dansdocente Miranda, een energieke vrouw met een duidelijke passie voor dansen, worden de lessen verzorgd. Tijdens de les leren de dansers verschillende line dance routines, variërend van beginner tot gevorderd niveau. Er wordt gelachen, gezweet en veel plezier gemaakt.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Dinsdag Groep 1: 09:30 – 12:00 uur, gevorderden Groep 2: 19:30 - 21:00 uur, beginners
<b>Kosten:</b>	€12,50 per maand via automatische incasso
<b>Locatie:</b>	Cultureel Centrum Landvast, ruimte Royaal en/of Salon Haven 4, 2951 GZ Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-202 11 11 E-mail: <a href="mailto:info@hetbrughuis.nl">info@hetbrughuis.nl</a> Website: <a href="https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/">https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Dru yoga</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Ontmoet Tilly</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	<p>Dru betekent "stilte punt", de diverse houdingen, reeksen van Energy Block Releases (EBR's) brengen een mens naar de stilte toe, van waaruit het leven in balans genoten kan worden. EBR is typisch iets wat Dru yoga "Dru" maakt. EBR's zijn reeksen waarmee Dru zich van andere yoga soorten onderscheidt. Deze zachte, vloeiende bewegingsreeksen zorgen ervoor dat hart, lichaam en geest in balans zijn en dat alle energie gaat stromen.</p> <p><a href="http://www.ontmoettilly.nl/index.php/rooster">www.ontmoettilly.nl/index.php/rooster</a></p>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Maandag 9.30-10.45 uur
<b>Kosten:</b>	€13,- per les (per half jaar of heel jaar te voldoen)
<b>Locatie:</b>	Cultureel Centrum Landvast Haven 4 2951 GC, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tilly Huyzer Tel.: 06-10956783 E-mail: <a href="mailto:ontmoettilly@gmail.com">ontmoettilly@gmail.com</a> Website: <a href="http://www.ontmoettilly.nl">www.ontmoettilly.nl</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Fit &amp; Vitaal (senioren gym)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Stichting Welzijn Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Een beweeg les voor het hele lichaam. Sport en spel op een recreatieve manier, soms met muziek, stimuleert de concentratie en geheugen, fitheid en sociale contacten. De lessen worden verzorgd door Gerda die met haar aanstekelijke enthousiasme en bak aan ervaring de mensen met veel plezier in beweging brengt.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Groep 1: Woensdag, 11:00 - 12:00 uur Groep 2: Donderdag, 11:00 - 12:00 uur Groep 3: Donderdag, 14:45 - 15:30 uur
<b>Kosten:</b>	1 uur les, €12,50 per maand 3 kwartier les €9,50 per maand
<b>Locaties:</b>	Groep 1 en 3: Recreatieruimte 'Het Anker' Wilgenplein 106 2951 EM, Alblasserdam  Groep 2: Sportzaal MFC Maasplein Maasstraat 30 2953 CH Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-202 11 11 E-mail: <a href="mailto:info@hetbrughuis.nl">info@hetbrughuis.nl</a> Website: <a href="https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/">https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Fitness</b>
<b>Naam Health Club:</b>	<b>Club You Health Fitness &amp; Sports</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	<p>Of je nou alleen of samen bent, iedereen is welkom! Bij Club You speelt maatschappelijke betrokkenheid voor diverse doelgroepen een grote rol. 1 van de doelgroepen waar Club You zich op richt is 55+. We worden ouder en het dagelijks leven eist steeds meer van ons. Het is zeer belangrijk naarmate je ouder wordt om je uithoudingsvermogen en krachtlevel goed op peil te houden, zodat spierafbraak wordt voorkomen en de conditie niet achter uit gaat! Dit kan door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individueel te sporten;</li> <li>• Met hulp van een Personal Trainer;</li> <li>• Of het volgen van 1 van de zeer gevarieerde Live spinning- of groepslessen;</li> </ul> <p>Zie het volledige aanbod op:  <a href="http://www.clubyou.nl">www.clubyou.nl</a></p>
<b>Dagen en Tijden:</b>	<p>Maandag 07:00 - 22:00 uur                  Dinsdag 07:00 - 22:00 uur                  Woensdag 07:00 - 22:00 uur                  Donderdag 07:00 - 22:00 uur                  Vrijdag 07:00 - 20:00 uur                  Zaterdag 08:00 - 13:00 uur                  Zondag 08:00 - 13:00 uur</p>
<b>Kosten:</b>	<p>Vanaf € 29.95 per maand onbeperkt sporten                  GRATIS proefles:  <a href="http://www.clubyou.nl/gratis-personal-training">www.clubyou.nl/gratis-personal-training</a></p>
<b>Locatie:</b>	<p>Adres: Plantageweg 25,                  2951 GN Alblasserdam  <i>Gelegen op de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> verdieping.</i>  <i>Lift is aanwezig.</i></p>
<b>Contactinformatie:</b>	<p>Tel.: 078-691 4217 (Lucinda contactpersoon)                  E-mail: <a href="mailto:info@clubyou.nl">info@clubyou.nl</a>                  Website: <a href="http://www.clubyou.nl">www.clubyou.nl</a></p>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Fysio Fitness (revalidatietraining)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Paramedisch Centrum Haven Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Bewegen en oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Max 4 personen per groep. Oefeningen aangepast aan persoonlijke/individuele behoeftes. <a href="#">Beweeggroepen - PMC Haven</a>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Woensdag 10.30-11.30 uur, 11.30-12.30 uur Vrijdag 10.30-11.30 uur, 11.30-12.30 uur
<b>Kosten:</b>	€ 28,- per maand
<b>Locatie:</b>	Adres: Haven 1 2951 GC Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Corina Jongeneel Tel: 078 - 6914310 E-mail: <a href="mailto:fysiotherapie@pmchaven.nl">fysiotherapie@pmchaven.nl</a> Website: <a href="http://www.pmchaven.nl">www.pmchaven.nl</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>FysioFitness (revalidatietraining)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>PMC in Balans Fysiotherapie &amp; Revalidatie Sliedrecht e.o.</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	FysioFitness (revalidatietraining) wordt in groepsverband gegeven, waarbij ieder een specifiek trainingsprogramma volgt wat inspeelt op het individuele klachtenpatroon. De training duurt een uur en er wordt veilig en verantwoord getraind. Vanwege een optimale begeleiding wordt er in kleine groepen van maximaal 6-8 personen getraind. Het is mogelijk om 1 of 2x per week te trainen. <a href="http://pmcinbalans.nl/behandelingen/fysiofitness">pmcinbalans.nl/behandelingen/fysiofitness</a>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Maandag – vrijdag 07:30-21:00 (de exacte tijden van de trainingsmomenten kunnen wisselen per behandellocatie. Neem voor actuele tijden voor de locatie Alblasserdam contact op via 088-3602200)
<b>Kosten:</b>	€ 39,95 per maand (1x p.w. sporten) € 49,95 per maand (2x p.w. sporten) Sportmedische intake € 56,65
<b>Locatie:</b>	MFC Maasplein Maasstraat 30, 2953CH Alblasserdam (Wilheminastraat 69a, 3361XV te Sliedrecht)
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 0184-414942 of 088-3602200 E-mail: <a href="mailto:info-sliedrecht@pmcinbalans.nl">info-sliedrecht@pmcinbalans.nl</a> Website: <a href="http://pmcinbalans.nl/alblasserdam">pmcinbalans.nl/alblasserdam</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Gym MBVO (Meer bewegen voor Ouderen)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Het ABC-team</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Tijdens de gymles worden spier versterkende oefeningen, zowel staand als zittend op de stoel aangeboden. Ook worden er oefeningen op muziek en met aangepast materiaal gedaan, zodat de lessen uitdagend en leuk zijn. Na afloop is het gezellig koffie drinken.
<b>Kosten:</b>	Geen kosten (exclusief drankjes) Specifiek aanbod voor 55+ bewoners van de Pieter de Hoochflats in Alblasserdam.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Maandag 14:00 – 15:00 uur
<b>Locatie:</b>	Buurtkamer 't Hoochhuis Pieter de Hoochplaats 430 2951 SC, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Lauren Barnhoorn (Buurtsportcoach) Tel: 06-40963206, E-mail: <a href="mailto:lv.barnhoorn@alblasserdam.nl">lv.barnhoorn@alblasserdam.nl</a>  Hil Bos (Contactpersoon buurtkamer 't Hoochhuis) Tel: 0612925577 of 0610077199 E-Mail: <a href="mailto:hill.bos278@kpnmail.nl">hill.bos278@kpnmail.nl</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Hockey (veteranen 45+)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>H.C. Souburgh</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	H.C. Souburg is een regio hockey vereniging voor West Alblasserwaard. Waar iedereen van jong tot oud op eigen niveau kan hockeyen. Zo is er ook een veteranen (45+) team waar veelal 55+ spelers wekelijks hockeyen <a href="https://www.souburgh.nl/site/default.asp?Option=101&amp;Teamnummer=1021">https://www.souburgh.nl/site/default.asp?Option=101&amp;Teamnummer=1021</a>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Informeer voor actuele trainingstijden: <a href="mailto:info@souburgh.nl">info@souburgh.nl</a> Bij lidmaatschap is het mogelijk om via een inlog op de website zelf de informatie te benaderen.
<b>Kosten:</b>	Basis lid, niet spelend € 65,00 per jaar Trimmers / trainingslid / Spelers 7 € 188,00 per jaar Spelend lid € 330,00 per jaar Zie: <a href="https://www.souburgh.nl/site/default.asp?option=2502&amp;stcname=declub_contributies">https://www.souburgh.nl/site/default.asp?option=2502&amp;stcname=declub_contributies</a>
<b>Locatie:</b>	Sportcomplex Souburgh Bas Verhoevenweg 7, 2952 BV, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-6913054 E-mail: <a href="mailto:info@souburgh.nl">info@souburgh.nl</a> website: <a href="http://www.souburgh.nl">www.souburgh.nl</a>





Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Jeu de Boules</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>CKC Kinderdijk</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Wekelijks is er Jeu de boules op het kunstgrasveld bij Sportcomplex Molenzicht. Er is een competitieve maar toch ontspannen sfeer tijdens een jeu de boules middag.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	dinsdag 09:00 uur opstarten met koffie dinsdag 09:30 – 11:00 uur,
<b>Kosten:</b>	€ 7,50 per maand (eerste koffie gratis)
<b>Locatie:</b>	Sportcomplex Molenzicht Groen van Prinstererstraat 9, 2953 BD, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Piet Erkelens Tel: 06 – 127 55 44 E-mail: <a href="mailto:perkelens@ziggo.nl">perkelens@ziggo.nl</a> Website: (begin 2025 zal er informatie op de website van CKC kinderdijk komen over de Jeu de Boules)



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Korfbal (Oldstars)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>CKC Kinderdijk</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	<p>OldStars korfbal is geschikt voor oud-korfballers die gestopt zijn, maar ook voor senioren die nog nooit hebben gekorfbald. Senioren die op zoek zijn naar een gezonde en sportieve invulling van hun vrije tijd en gezelschap van gelijkgestemde leeftijdsgenoten. OldStars korfbal biedt de wat oudere doelgroep de mogelijkheid om hun conditie op peil te houden en te werken aan een gezonde levensstijl. Uiteraard biedt het een sociaal netwerk en een leuke invulling van de vrije tijd.</p> <p><a href="http://www.ckc-kinderdijk.nl/oldstars">www.ckc-kinderdijk.nl/oldstars</a></p>
<b>Kosten:</b>	Contributie is €12,- per maand
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Woensdag 10:00 – 11:00 uur
<b>Locatie:</b>	Adres: Groen v. Prinstererstraat 107 Postcode: 2953 BD, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Annemieke de Jong Tel: 06 – 48 54 09 65 Website: <a href="http://www.ckc-kinderdijk.nl">www.ckc-kinderdijk.nl</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Soepel &amp; Ontspannen</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Stichting Welzijn Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Soepel & Ontspannen is een les die bestaat uit verschillende yoga-oefeningen en andere vormen van ontspanning- en ademhalingsoefeningen. In een gezellige sfeer werken we aan het ontspannen van het lichaam en het hoofd.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Dinsdag, 10:30 - 11:30 uur Woensdag, 10:30 - 11:30 uur
<b>Kosten:</b>	€12,50 per maand
<b>Locatie:</b>	Cultureel Centrum Landvast, ruimte Studio Haven 4, 2951 GZ Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-202 11 11 E-mail: <a href="mailto:info@hetbrughuis.nl">info@hetbrughuis.nl</a> Website: <a href="https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/">https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Start to run</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>A.A.A. Atletiekvereniging Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Start to Run voor beginnende hardlopers Heb je nog geen loopervaring. Regelmatig starten we een Start to Run om je op leuke en verantwoorde manier kennis te laten maken met hardlopen. Onder begeleiding van ervaren trainers leren we de belangrijkste vaardigheden met betrekking tot hardlopen.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	maandag 20:00 – 21:00 uur, woensdag 20:00 – 21:00 uur,
<b>Kosten:</b>	Senioren* betalen elk kwartaal € 42,00 contributie (jaarprijs € 156,-) <a href="https://aaa-atletiek.nl/home/leden/contributie/">https://aaa-atletiek.nl/home/leden/contributie/</a>
<b>Locatie:</b>	Sportpark Souburgh Bas Verhoevenweg 4, 2952 AV Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	E-mail: <a href="mailto:info@aaa-atletiek.nl">info@aaa-atletiek.nl</a> Website: <a href="https://aaa-atletiek.nl/">https://aaa-atletiek.nl/</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Stoelgym</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Stichting Welzijn Alblasserdam (onderdeel van het brughuis)</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Stoelgym is een ideale bewegingsvorm voor senioren die moeite hebben met langdurig staan of intensieve fysieke activiteiten. Deze vorm van lichaamsbeweging vindt plaats vanuit een zittende positie, waarbij gebruik wordt gemaakt van een stoel als ondersteuning. Het combineert eenvoudige oefeningen om kracht, flexibiliteit, balans en coördinatie te verbeteren, zonder de gewrichten of spieren te overbelasten. Bovendien is het ook nog een gezellige activiteit die motiveert om samen in beweging te blijven.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Donderdag 13:30 - 14:15 uur
<b>Kosten:</b>	€9,50 per maand via automatische incasso
<b>Locatie:</b>	Recreatieruimte 'Het Anker' Wilgenplein 106 2951 EM, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-202 11 11 E-mail: <a href="mailto:info@hetbrughuis.nl">info@hetbrughuis.nl</a> Website: <a href="https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/">https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Stoelyoga</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Stichting Welzijn Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Voor mensen die niet (meer) zo gemakkelijk van de grond op kunnen staan, is er een stoelyoga variant. Deze vorm van yoga is net zo goed, alleen worden de oefeningen dan op een stoel aangeboden. Yoga is een vorm van bewegen, die het lichaam en de geest ontspant. Door middel van verschillende oefeningen wordt er gewerkt aan een goede ademhaling en een soepel en ontspannen lichaam.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Donderdag 13:30 - 14:15 uur
<b>Kosten:</b>	€12,50 per maand
<b>Locatie:</b>	Cultureel Centrum Landvast, ruimte Studio Haven 4, 2951 GZ Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-202 11 11 E-mail: <a href="mailto:info@hetbrughuis.nl">info@hetbrughuis.nl</a> Website: <a href="https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/">https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/beweeggroepen/</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Sport en Spel 55+</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>KDO-Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	In de les staat het samen sporten centraal. Een ieder doet dat op zijn of haar niveau. Wekelijks gebruiken we een ander thema. Dit kan zijn: conditietraining, oefeningen aan het rek, bewegen op muziek, een partijtje korfbal, lijnbal, hocky, badminton. Het kan allemaal.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Maandag 10:30 – 11:30 uur, Vrijdag 10:00 – 11:00 uur
<b>Kosten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inschrijfgeld : eenmalig € 8,09</li> <li>- Contributie KNGU (verplicht, behoudens voor rustende leden) : € 8,50 per kwartaal</li> <li>- Contributie KDO-Alblasserdam :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 uur per week : € 40,43 per kwartaal</li> <li>- 2 uur per week : € 69,30 per kwartaal</li> <li>- 3 uur per week : € 90,09 per kwartaal</li> </ul> </li> </ul>
<b>Locatie:</b>	Sporthal Molenzicht Groen van Prinstererstraat 107, 2953 BD Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Brenda van Geffen Tel: 06 – 10 05 37 61 E-mail: <a href="mailto:secretariaat@kdo-alblasserdam.nl">secretariaat@kdo-alblasserdam.nl</a> , Website: <a href="http://www.kdo-alblasserdam.nl">www.kdo-alblasserdam.nl</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Sportief 55+</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>KDO-Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	In de les staat het samen sporten centraal. Een ieder doet dat op zijn of haar niveau.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Vrijdag 09:00 – 10:00 uur
<b>Kosten:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inschrijfgeld : eenmalig € 8,09</li><li>- Contributie KNGU (verplicht, behoudens voor rustende leden) : € 8,50 per kwartaal</li><li>- Contributie KDO-Alblasserdam :<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 uur per week : € 40,43 per kwartaal</li><li>- 2 uur per week : € 69,30 per kwartaal</li><li>- 3 uur per week : € 90,09 per kwartaal</li></ul></li></ul>
<b>Locatie:</b>	Sporthal Molenzicht Groen van Prinstererstraat 107, 2953 BD Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Brenda van Geffen Tel: 06 – 10 05 37 61 Email: <a href="mailto:secretariaat@kdo-alblasserdam.nl">secretariaat@kdo-alblasserdam.nl</a> , Website: <a href="http://www.kdo-alblasserdam.nl">www.kdo-alblasserdam.nl</a>





Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Sportief wandelen</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>A.A.A. Atletiekvereniging Alblasserdam</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Trainen op sportief wandelen. Onder andere oefeningen, uithoudingsvermogen wat krachtraining en uiteraard stukken wandelen. <a href="https://aaa-atletiek.nl/events/wandelen-dinsdag/">https://aaa-atletiek.nl/events/wandelen-dinsdag/</a>
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	dinsdag 19:30 – 21:00 uur, zaterdag 10:00 – 11:30 uur,
<b>Kosten:</b>	Wandelaars betalen elk kwartaal € 34,00 contributie (jaarprijs € 135,-) <a href="https://aaa-atletiek.nl/home/leden/contributie/">https://aaa-atletiek.nl/home/leden/contributie/</a>
<b>Locatie:</b>	Sportpark Souburgh Bas Verhoevenweg 4, 2952 AV Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	E-mail: <a href="mailto:info@aaa-atletiek.nl">info@aaa-atletiek.nl</a> Website: <a href="https://aaa-atletiek.nl/">https://aaa-atletiek.nl/</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Sportief wandelen</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>De Doorlopers</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Trainen op sportief wandelen. Oefeningen, snelheidstrainingen, uithoudingsvermogen, wat krachttraining en stukken wandelen. Uiteraard is na afloop gezellig napraten onder het genot van een bak koffie/thee.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Maandag 12.30-13.30 uur, Training op het veld Vrijdag 10:00-11.00 uur, wandelen in omgeving
<b>Kosten:</b>	€6,50 per maand
<b>Locatie:</b>	Adres: Sportcomplex Molenzicht Groen van Prinstererstraat 9, 2953 BD, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Paul Helvensteijn Tel: 078 – 691 71 71 / 06- 54 39 47 04 E-mail: <a href="mailto:pahel@planet.nl">pahel@planet.nl</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Tennis en Padel</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Alblasserdamse Tennis en Padel Vereniging (ATV)</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Een typische gezelligheidsvereniging waar naast tennis vanaf 2024 ook padel gespeeld kan worden. We spelen op Sportpark Souburgh wat elke dag vrij toegankelijk is. Jong en oud spelen door elkaar. Van recreatief tot competitief en alles er tussenin.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Er zijn 6 tennisbanen en 4 padelbanen. Je kunt als er een plekje is op de tennis of padelbaan beschikbaar is altijd gaan spelen. Zo vaak als je wilt en wanneer je wilt. Een baan reserveren kan als je lid bent via de website van ATV
<b>Kosten:</b>	Contributie voor volwassenen vanaf 23 jaar €165,- per jaar <a href="https://www.tennisvereniging-atv.nl/Lidmaatschap">https://www.tennisvereniging-atv.nl/Lidmaatschap</a>
<b>Locatie:</b>	Sportcomplex Souburgh Bas Verhoevenweg 9, 2952 BV, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	e-mail: <a href="mailto:jc@tennisvereniging-atv.nl">jc@tennisvereniging-atv.nl</a> website: <a href="http://www.tennisvereniging-atv.nl">www.tennisvereniging-atv.nl</a>



Naam van beweeg/sportaanbod 55+:	
	<b>Walking Voetbal (Oldstars)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Samenwerking v.v. De Alblas, v.v. Alblasserdam en Fit-everywhere</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Ontmoet nieuwe mensen en blijf samen in beweging. OldStars voetbal is geschikt voor oud-voetballers die gestopt zijn, maar ook voor senioren die geen ervaring hebben met voetbal. Het is een gezonde en sportieve invulling van vrije tijd met gezelschap van gelijkgestemde leeftijdsgenoten.
<b>Kosten:</b>	Opstart is kosteloos. Daarna contributie via voetbalvereniging
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Woensdag 11:00 – 12:00 uur
<b>Locatie:</b>	Sportpark Souburg Adres: Bas Verhoevenweg 5 Postcode: 2952 BV, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Gerard Schonewil (trainer OldStars voetbal) Tel: 06 - 40963206 E-mail: <a href="mailto:info@fit-everywhwere.nl">info@fit-everywhwere.nl</a> Website: <a href="#">OldStars Walking Football bij vv Alblasserdam - vv Alblasserdam</a>



<b>Naam van beweeg/sportaanbod 55+:</b>	<b>Wekelijkse Wandeling (4,5 km)</b>
<b>Naam van de vereniging/club:</b>	<b>Stichting Welzijn Alblasserdam en Het-ABC team</b>
<b>Omschrijving van het aanbod:</b>	Tijdens het wandelen is er ruimte voor een praatje, soms een oefening en er zullen tips uitgewisseld worden over het ervaren van Positieve Gezondheid. Er loopt altijd een welzijnscoach en/of een buurtsportcoach mee.
<b>Dag(en) en Tijd(en):</b>	Donderdag 10:00 - 11:00 uur
<b>Kosten:</b>	Gratis
<b>Locatie:</b>	het brughuis (startpunt wandeling) leplan 2 2951 CB, Alblasserdam
<b>Contactinformatie:</b>	Tel: 078-202 11 11 E-mail: <a href="mailto:info@hetbrughuis.nl">info@hetbrughuis.nl</a> Website: <a href="https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/bewegen-in-de-buurt/">https://hetbrughuis.nl/gezondheid-en-bewegen/bewegen-in-de-buurt/</a>