



65+ beweeggids Heemstede

Voorwoord

Bewegen is goed voor iedereen. Het helpt om gezond te blijven, meer energie te krijgen en andere mensen te ontmoeten. Ook als we ouder worden is het van belang. Bewegen helpt om fit en zelfstandig te blijven. Het draagt er ook aan bij dat we goed in ons vel zitten.

In Heemstede vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen, ook als u ouder wordt. Daarom zetten we ons in voor een makkelijk toegankelijk aanbod van sport- en beweegactiviteiten speciaal voor oudere inwoners. Dit aanbod is interessant voor mensen die fanatiek willen sporten, maar ook voor mensen die meer behoefte hebben aan ontspannen vormen van bewegen.

In deze gids vindt u een overzicht van wat er allemaal te doen is in Heemstede. Er is veel keuze. U kunt iets doen dat bij u past en wat u leuk vindt. Het gaat natuurlijk niet alleen om bewegen, maar ook om plezier maken en andere mensen ontmoeten.



De organisaties, sportverenigingen en vrijwilligers in deze gids doen belangrijk werk. Zij zorgen voor een fijne en veilige plek waar u zich welkom voelt. Als gemeente zijn wij blij met hun inzet en steunen wij deze activiteiten.

Ik ben trots op alles wat er in Heemstede wordt georganiseerd. Het is mooi om te zien hoeveel mensen zich inzetten om samen actief te zijn. Ik hoop dat deze gids u helpt om iets te vinden dat bij u past. Misschien probeert u iets nieuws of pakt u een oude hobby weer op. Ik wens u vooral heel veel plezier met het bewegen!

Sam Meerhoff

Wethouder Sport
Gemeente Heemstede



Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Route Gezond	6
Waarom bewegen belangrijk is voor senioren	8
Eropuit! (volwassenen)	10
BeleefHeemstede	11
Senioren activiteiten – STERK Bloemendaal Heemstede	12
Senioren activiteiten – Plein1	13
Badminton en volleybal – GSV Badminton en Volleybal	14
Boksen – Boks Heemstede	15
Bridgen – GSV Bridge	16
Bridgen – KlaverTop	17
Buiten bewegen – Gezond oud (GO)	18
Conditiegym – HBC Gymnastics	19
Dansen – Dansstudio Jolein	20
Fitness – Fit4Lady	21
Fitness en fysiotherapie – Nieuw Groenendaal	22
Gymnastiek en dans – GSV Gymnastiek en Dans	23
Jeu de Boules – HBC Jeu de Boules	24
Nordic Walking – GSV Nordic Walking	25
OldStars Walking Hockey – MHC Alliance	26
OldStars Tennis – Tennisvereniging Merlenhove	27
Roeien en zeilen – KR&ZV Het Spaarne	28
Schaken – Heemsteedse Schaakclub	29
Seniorenfit – Team Sportservice Heemstede	30
Tafeltennis – GSV Tafeltennis	31
Tafeltennis – HBC Tafeltennis	32
TaiChi – TaiChi Heemstede	33
Trimmen – Trimclub En Maar Weer Gewoon (EMWG)	34
Voetbal – Voetbalclub RCH	35



**HEB JIJ EEN
VERHOOGD RISICO
OM TE VALLEN?**

Doe de test!

Wist u dat er landelijk én in de gemeente Heemstede extra aandacht is voor valpreventie? Speciaal voor thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico organiseren de buurtsportcoaches gratis beweegcursussen.

Doe eerst de zelftest.

DRIE VRAGEN:

	NEE	JA
• Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐	☐
• Bent u bezorgd om te vallen?	☐	☐
• Hebt u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	☐	☐

Nee op alle vragen



Laag valrisico

Ja op één of meer vragen



Verhoogd valrisico

OP EEN VAN DE VRAGEN 'JA' GEANTWOORD?

Neem contact op met Team Sportservice Heemstede via 088 203 7385 of ihovius@teamsportservice.nl

Route-gezond

Iedereen wil zo lang mogelijk zelfstandig en veilig blijven wonen. Helaas neemt de kans op een val toe bij senioren door een afname van spierkracht, botdichtheid en flexibiliteit. Dit kan voor senioren grote gevolgen hebben, zoals letsel, verlies van mobiliteit en zelfvertrouwen. Gelukkig zijn er manieren om vallen te voorkomen. De gemeente Heemstede zet zich in om inwoners hierbij te ondersteunen met speciale valpreventieprogramma's.

Wat is valpreventie?

Valpreventie richt zich op het verkleinen van de kans om te vallen door middel van beweging, aanpassingen in huis en voorlichting. Hierbij ligt de focus op het versterken van de spieren, verbeteren van balans en het wegnemen van risico's in de omgeving.

Voor wie is het programma?

Het valpreventieprogramma in de gemeente Heemstede is speciaal bedoeld voor



65-plussers die zich onzeker voelen bij lopen of bewegen, mensen die eerder gevallen zijn of risico lopen om te vallen. Door deel te nemen aan het valpreventieprogramma, voelt u zich zekerder tijdens het lopen en bewegen, vermindert u de kans op vallen en letsel, vergroot u uw zelfstandigheid en mobiliteit, leert u nieuwe mensen kennen en blijft u actief.

Wat kunt u verwachten?

Tijdens het programma leert u onder begeleiding van professionals:

- Balans- en spierversterkende oefeningen.
- Hoe u uw woning veiliger kunt maken.
- Tips over veilig bewegen binnen- en buitenshuis.
- Daarnaast krijgt u informatie over voeding en het gebruik van hulpmiddelen, zoals een rollator of antislipsokken.

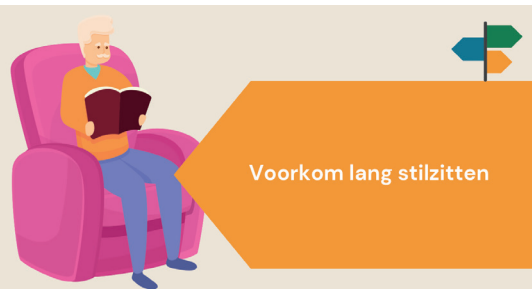
Wilt u kijken of u in aanmerking komt voor dit gratis beweegprogramma of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Team Sportservice Heemstede door te mailen naar **ihovius@teamsportservice.nl**, of bel naar **088 203 7385** (maandag t/m vrijdag).

Op www.route-gezond.nl zijn alle beweegprogramma's die komende tijd gaan starten te vinden.

Met sportieve groet,
Team Sportservice Heemstede



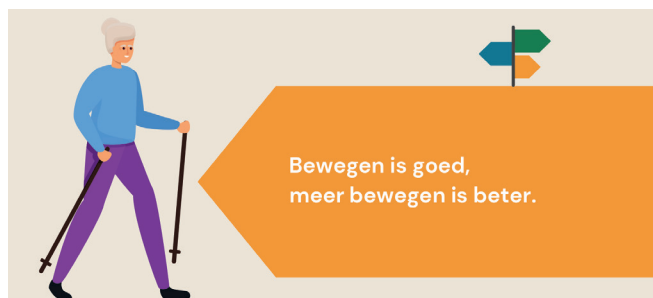
Waarom bewegen belangrijk is voor senioren



Bewegen helpt iedereen om vitaal en zelfredzaam te blijven, zo draagt voldoende bewegen bij aan een goede conditie en helpt het 65-plussers om zich lichamelijk en mentaal fitter te voelen.

Naarmate we ouder worden, krijgen we te maken met natuurlijke veranderingen in ons lichaam, zoals een afname van spierkracht, botdichtheid en flexibiliteit. Regelmatig bewegen kan deze veranderingen vertragen en de kwaliteit van leven aanzienlijk verbeteren om zelfredzaam te blijven. Het vergroot de mobiliteit en vermindert het risico op vallen, wat cruciaal is om zelfredzaam te blijven.

Beweging helpt niet alleen om fysiek fit te blijven, maar heeft ook een positieve invloed op de mentale gezondheid. Het vermindert stress,



bevordert een goede nachtrust en versterkt het geheugen. Daarnaast speelt bewegen een belangrijke rol in het behouden van sociale contacten, bijvoorbeeld tijdens wandelgroepen, danslessen of andere activiteiten. Deze interacties zijn cruciaal voor het tegengaan van eenzaamheid, een veelvoorkomend probleem onder senioren.

Deze beweeggids wil benadrukken dat bewegen niet ingewikkeld of zwaar hoeft te zijn. Elke stap, hoe klein ook, is een stap naar een gezonder en gelukkiger leven. Laat dit een uitnodiging zijn om met plezier in beweging te blijven, want een actieve levensstijl is de sleutel tot vitaliteit op elke leeftijd.

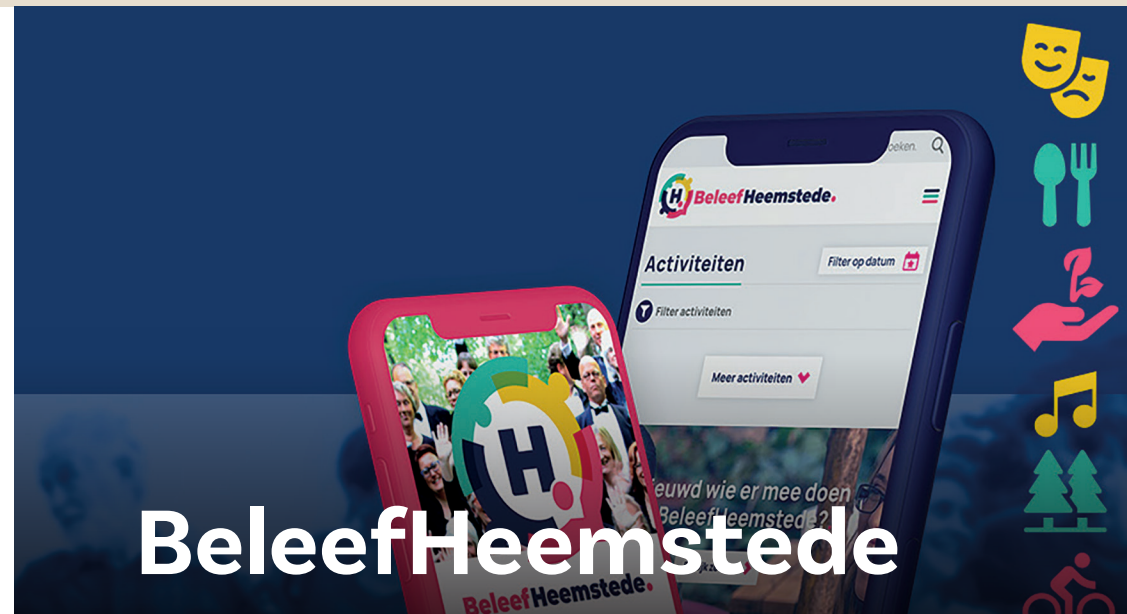


Eropuit! (volwassenen)

De regeling Eropuit! is bedoeld voor inwoners van 18 jaar en ouder en stimuleert deelname aan sportieve en culturele activiteiten. U kunt deze bijdrage gebruiken voor bijvoorbeeld een lidmaatschap van een sportvereniging.

De maximale bijdrage is €175 per persoon per kalenderjaar, waarvan maximaal €125 voor sportkleding gebruikt mag worden.

Meer informatie over de voorwaarden staat op www.iasz.nl of scan de QR-code



Neem eens een kijkje op **www.BeleefHeemstede.nl**!

Hier vindt u een actueel overzicht van interessante activiteiten, inspirerende initiatieven en leuke uitjes in Heemstede. Dé plek voor iedereen die wil ontdekken wat er allemaal te beleven is in Heemstede.

Ook meedoen als organisatie? Dat kan!

Sluit u aan bij Vereniging BeleefHeemstede en draag bij aan verbinding en samenwerking binnen Heemstede. Presenteer uzelf tijdens onze netwerkbijeenkomsten, ontmoet andere betrokken organisaties en vind partners voor uw ideeën en initiatieven.



STERK Bloemendaal Heemstede

STERK Bloemendaal Heemstede organiseert het hele jaar op verschillende locaties beweegactiviteiten voor senioren, zoals historische wandelingen, stoelyoga, Gezond Natuurwandelen, Internationale dans, Fit in evenwicht, Seniorenfit 70+, etc. Dit doen zij soms ook samen met partners.

Locatie de Luifel

Herenweg 96
2101 MP Heemstede

Locatie de Pauwehof

Achterweg 19
2103 SW Heemstede

Contactgegevens

023 - 548 38 28 (bereikbaar maandag t/m donderdag van 9.00-16.00 uur en vrijdag van 9.00-13.00 uur)
info@sterkbloemendaalheemstede.nl
www.sterkbloemendaalheemstede.nl



Plein1

Plein1 is een toegankelijke en laagdrempelige ontmoetingsplek voor alle inwoners van Heemstede en de regio. In het gebouw werken organisaties op het gebied van welzijn, zorg, educatie en cultuur samen, waardoor een breed en gevarieerd aanbod ontstaat.

Voor 65-plussers worden hier regelmatig beweegactiviteiten georganiseerd, zoals stoelyoga en wandelgroepen. Daarnaast is er volop ruimte voor ontmoeting, bijvoorbeeld met een kop koffie na afloop.

Meer informatie is te vinden op: <https://plein1.nl>

Locatie

Julianaplein 1
2101 ZC Heemstede





Gezellig samen badminton en volleybal spelen in een ontspannen en sportieve sfeer. Deze activiteit is speciaal bedoeld voor volwassenen en ouderen van ongeveer 30 tot 80+ jaar.

Locatie

Sportplaza Groenendaal
Sportparklaan 16
Heemstede

Contactgegevens

badminton@gsvheemstede.nl
volleybal@gsvheemstede.nl



Wij bieden diverse sportactiviteiten aan, waaronder indoor bootcamp, fitness en Parkinsonboksen. De lessen zijn gericht op het verbeteren van de algehele conditie, het vergroten van zowel de fysieke als mentale weerbaarheid en het versterken van het lichaam. Daarnaast kunnen de activiteiten bijdragen aan ontspanning en een verlaging van de bloeddruk.

Boks Heemstede

Handellaan 174A
2102 CW
Heemstede

Contactgegevens

www.boksheemstede.nl
info@boksheemstede.nl





Bridgeactiviteiten voor iedereen: van beginners tot ervaren spelers en van jong tot oud. Wij organiseren bridgecompetities, bridgelessen en gezellige bridgedrives.

Locatie

De Schubert
Franz Schubertlaan 37
2102 EK Heemstede

Contactgegevens

06-11420065
bridgesecretaris@gsvheemstede.nl
<https://6005.bridge.nl>



Bridgeclub KlaverTop speelt iedere donderdagmiddag, van september tot begin mei, van 13.15 tot 17.00 uur. Er wordt gespeeld in twee sterktelijnen met telkens 24 spellen. De club richt zich op iedereen die graag in competitieverband bridge speelt.

Locatie

KlaverTop
Clubgebouw HBC
Cruquiusweg 32
2102 LS Heemstede

Contactgegevens

06-24556082 (telnr. secretaris)
marga.klavertop@gmail.com





Gezond oud (GO)

Geniet van frisse lucht, beweging en gezelligheid tijdens het sporten in de natuur. Onder begeleiding van een trainer werk u op een ontspannen manier aan kracht, balans en conditie, met volop ruimte voor plezier en sociaal contact.

Deze activiteit is bedoeld voor iedereen die fit en vitaal wil blijven en dagelijkse activiteiten langer met gemak en plezier wil blijven doen. Geschikt voor ieder niveau, met aandacht voor balans en valpreventie.

Locatie

Wandelbos Groenendaal (verzamelen op de parkeerplaats)
Landgoed Leyduin (verzamelen op de parkeerplaats aan de Manpadslaan te Vogelenzang)

Contactgegevens

www.gezondoud.nl
info@gezondoud.com



HBC Gymnastics

Een gevarieerd lesuur voor dames en heren, met daarnaast ook een apart lesuur speciaal voor dames. Na een gezamenlijke warming-up worden alle spiergroepen getraind, vaak in de vorm van een circuittraining. De les wordt afgesloten met een rustige cooling-down om het lichaam te laten herstellen en spierpijn te helpen voorkomen.

De trainingen zijn gericht op het verbeteren van de algehele conditie, kracht en fitheid en zijn geschikt voor volwassen dames en heren van ieder niveau.

Locatie

Dinsdagochtend 10.00 uur, dames Spaarneborgh,
Offenbachlaan 1, Heemstede
Dinsdagavond 19.00 uur, dames en heren Evenaar,
Van der Waalslaan 33, Heemstede

Contactgegevens

HBC Gymnastics
info@hbcgymnastics.nl
www.hbcgymnastics.nl





Dansstudio Jolein

Bewegen, plezier maken én nieuwe mensen ontmoeten, dat is senioredans! Onze danslessen voor 60+ zijn speciaal ontwikkeld voor iedereen die actief, fit en sociaal wil blijven. Danservaring is niet nodig, iedereen doet mee op zijn eigen tempo en niveau.

Dansen helpt om soepel en in beweging te blijven, versterkt spieren en botten, stimuleert het geheugen en draagt bij aan een gezond hart. Daarnaast zorgt muziek en samen dansen voor ontspanning, gezelligheid en nieuwe sociale contacten. Samen genieten we van bewegen op een ontspannen en gezellige manier. Iedereen is welkom! Een proefles kost €15,-.

Locatie

Dans & Balletstudio Jolein
Sportparklaan 16
2103 VT Heemstede

Contactgegevens

Meer informatie is te vinden op:
<https://balletstudiojolein.nl/succesvolle-senioredans>



Fit4Lady

Fit4lady biedt vrouwen de mogelijkheid om op een effectieve en toegankelijke manier te werken aan hun fitheid en gezondheid met een unieke training van 30 minuten. Onder begeleiding van een sportcoach traint u doelgericht in een veilige, motiverende en inspirerende omgeving.

De trainingen zijn geschikt voor vrouwen van alle leeftijden die hun algehele conditie willen verbeteren. Ook vrouwen met gezondheidsklachten kunnen deelnemen. De activiteit is niet geschikt voor minder valide deelnemers.

Locatie

Fit4lady Heemstede
Raadhuisstraat 53A
2101 HD Heemstede

Contactgegevens

06-36443148
heemstede@fit4lady.nl
www.fit4lady.nl/clubs/heemstede





Nieuw Groenendaal

Nieuw Groenendaal is een sportschool en fysiotherapiepraktijk waar de ouder wordende mens met persoonlijke aandacht kan sporten. We bieden diverse vormen van bewegen aan, variërend van laagdrempelige lessen tot trainingen met een hogere intensiteit. Dit kan zowel in groepsverband als individueel.

De locatie is toegankelijk voor iedereen (er is een traplift aanwezig) en richt zich op het verbeteren en behouden van de algehele conditie en een gezonde leefstijl. Daarnaast staat gezelligheid centraal. Activiteiten worden aangeboden zoals seniorenfitness en aquafit, om behaalde resultaten vast te houden en waar mogelijk verder te verbeteren.

Locatie

Sportparklaan 18
2103 VT Heemstede

Contactgegevens

023-7600 600
Info@nieuwgroenendaal.nl
www.nieuwgroenendaal.nl



GSV Gymnastiek en Dans

GSV-Heemstede biedt een gevarieerd aanbod aan bewegingslessen, waaronder MBvO, conditioneel bewegen, Body & Mind Fitness, Hatha Yoga, Yin Yang Yoga, Stoelyoga, Pilates, conditie/low impact met volley, T'ai Chi Chuan, conditietraining met volley, Body Fit en internationale dans. De activiteiten zijn gericht op het verbeteren van de algehele conditie en leefstijl, met aandacht voor een betere houding, meer souplesse en het versterken van spieren. Daarnaast dragen de lessen bij aan balans, concentratie, ontspanning en energie, zodat deelnemers zich fitter en vitaler voelen.

Locatie

De Schubert
Franz Schubertlaan 37
2102 EK Heemstede
De gymzaal van de Evenaar en de Icarus

Contactgegevens

Voorzitter sectie Gymnastiek en Dans
06-28629531
gymnastiek@gsvheemstede.nl





HBC Jeu de Boules

Wilt u op een ontspannen manier in beweging blijven en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten? Kom dan Jeu de Boules spelen op het HBC sportcomplex in Heemstede. Jeu de Boules is een laagdrempelige sport die voor iedereen geschikt is. U bepaalt zelf het tempo en het niveau: recreatief, gezellig en zonder verplichtingen. Het spel draagt bij aan uw balans, coördinatie en sociale contacten – en dat alles in een prettige buitenomgeving.

Speelmomenten: maandag, dinsdag en donderdag om 10.30 uur. Of u nu al ervaring heeft of het spel voor het eerst wilt proberen: u bent van harte welkom om vrijblijvend aan te sluiten en kennis te maken.

Kosten: deelname is laagdrempelig en vrijblijvend. Kom langs, speel mee en ontdek hoe leuk Jeu de Boules is!

Locatie

HBC Sportcomplex
Cruquiusweg 39
Heemstede

Contactgegevens

Interesse: mail naar Casper Sloos via
slooscaspar@gmail.com



GSV Nordic Walking

GSV-Heemstede biedt op zaterdagochtend twee wandel- en loopgroepen met verschillende niveaus. De Easy groep wandelt om 11.30 uur in Groenendaal (niet in het hondenbos). Voor gevorderden is er een groep in de Amsterdamse Waterleidingduinen, Vogelenzang. Daarnaast is het mogelijk om een cursus te volgen.

De Easy groep is bedoeld voor iedereen die, vanwege leeftijd, mobiliteit of lichte loopproblemen, op een verantwoorde en ontspannen manier onder begeleiding wil wandelen. Hierbij staat plezier en bewegen in de buitenlucht centraal.



Locatie

Praktijk cursus in Groenendaal
Theorie in De Schubert
Franz Schubertlaan 37
2102 EK Heemstede

Contactgegevens

Nordic Walking
nordicwalking@gsvheemstede.nl
www.gsv-heemstede.nl



MHC Alliance

Fithockey op de woensdagochtend, is een training voor vrouwen en mannen onder leiding van een enthousiaste trainer. De oefeningen en onderlinge wedstrijdjjes worden lopend gedaan. Al het materiaal, dus ook de hockeysticks, worden door Alliance verstrekt.

Een leuke manier om in beweging te blijven en te werken aan je motoriek. Daarna gezellig bijkletsen in het clubhuis met koffie, thee en vaak ook zelfgemaakte lekkernijen!

Er kan op elk inspanningsniveau worden gespeeld. Kunnen lopen zonder hulpmiddelen is in principe het enige criterium. We spelen elke week op woensdag om 10:30 uur.

Locatie

MHC Alliance
Sportparklaan 8
2103 VT Heemstede

Contactgegevens

www.mhc-alliance.nl
info@mhc-alliance.nl



Tennisvereniging Merlenhove

OldStars tennis is een aangepaste vorm van tennis waarbij plezier en samen bewegen centraal staan. U hoeft geen ervaren speler te zijn: meedoen is het belangrijkste. U ontmoet nieuwe mensen en speelt op uw eigen tempo, in een ontspannen en gezellige sfeer. Ook als u al jaren niet hebt getennist, of zelfs nog nooit een racket hebt vastgehouden, bent u welkom.

De activiteit is bedoeld voor iedereen van 65 jaar en ouder, van beginner tot gevorderd.



Locatie

Tennisvereniging Merlenhove
in het Groenendaalse bos
Groenendaal 1
2104 WP Heemstede

Contactgegevens

Esther Kroes
06-40126702
oldstars@merlenhove.nl



KR&ZV Het Spaarne

Sportief roeien en zeilen op het Spaarne en de Mooie Nel. Het Spaarne is een sportieve en sociale vereniging, waar veilig bewegen, ontmoeten en verbinden centraal staat. Niet alleen op het water kan gesport worden, er zijn ook mooie indoor opties.

Vanaf 13 jaar tot op hoge leeftijd kan er geroeid worden. Ieder op eigen tempo, 7 dagen in de week en 52 weken per jaar. Dus voor jong en oud, ook voor aangepast roeien en zeilen voor leden die aanpassingen wensen.

Locatie roeien

Marisplein 5
2102 AC Heemstede

Locatie zeilen

Mooie Nel Pad 3
2031 AK Haarlem

Contactgegevens

voorzitter@hetspaarne.nl
www.hetspaarne.nl



Heemsteedse Schaakclub

De Heemsteedse Schaakclub organiseert elke week op maandag een gezellige schaakavond voor volwassenen en senioren. Het doel is om de geestelijke vermogens in goede conditie te krijgen en te houden. Het is bewezen dat schaken hierbij helpt!

Schaken is geschikt voor iedereen en helpt de gezondheid van uw hersenen te verbeteren en op hoger peil te houden.

Locatie

De Schubert
Franz Schubertlaan 37
2102 EK Heemstede

Contactgegevens

www.heemsteedseschaakclub.nl
HSCcompetitie@gmail.com



Team Sportservice Heemstede organiseert elke vrijdag van 11.15 tot 12.15 uur Seniorenfit op de Franz Schubertlaan 37 in Heemstede. Het is een leuke, energieke manier om fit te blijven én nieuwe mensen te ontmoeten. Een laagdrempelige en gezellige beweegles, speciaal ontworpen voor senioren.

Tijdens de activiteiten staan zowel sport als spel met spierversterkende oefeningen centraal. Onder begeleiding van een enthousiaste en ervaren buurtsportcoach kan iedereen op zijn eigen tempo werken aan de gezondheid en vitaliteit. Het mooie is dat deze activiteit gratis wordt aangeboden.



Locatie

De Schubert
(voorheen GSV)
Franz Schubertlaan 37
2102EK Heemstede

Contactgegevens

06-34828651
heemstede@teamsportservice.nl
www.teamsportservice.nl/heemstede

Iedere vrijdagavond vanaf 20.15 uur kun u bij ons een balletje slaan, gevolgd door een drankje en een gezellig praatje in de bar. Daarnaast gaan we twee keer per jaar met de hele club uit eten.

De activiteit is geschikt voor iedereen. Tafeltennis is een sport die u tot op hoge leeftijd kunt blijven beoefenen en draagt bij aan het reactievermogen, evenwicht en algehele fitheid. Ook rolstoelgebruikers zijn van harte welkom. U kunt op ieder niveau instappen, van beginner tot gevorderd.



Locatie

Franz Schubertlaan 37
2102 EJ Heemstede

Contactgegevens

www.gsvheemstede.nl/tafeltennis/



HBC Tafeltennis

Koffietafeltennis (55+) vindt plaats op de maandagochtend, met daarnaast diverse speelmogelijkheden doordeweeks in de avond. Voor wie dat wil, is het ook mogelijk om deel te nemen aan de competitie.

De activiteit is geschikt voor iedereen die het leuk en gezellig vindt om te tafeltennissen, ongeacht ervaring of niveau.



Locatie

Sportpark HBC
zaal HBC Tafeltennis
Cruquiusweg 39
2102 LS Heemstede

Contactgegevens

www.hbctafeltennis.nl
jeroenkuijt@hbctafeltennis.nl



TaiChi Heemstede

TaiChi wordt gekenmerkt door het ontspannen en rustig uitvoeren van oefeningen vanuit het zwaartepunt van het lichaam. Deze bewegingen zijn afgeleid van technieken uit de oorspronkelijke Chinese gevechtscunst. Deze bewegingen, samen een vorm genoemd, worden in een vaste volgorde uitgevoerd. Een vorm kan afhankelijk van welke gekozen is, een paar minuten duren, maar ook iets langer.

TaiChi in de openlucht, geschikt voor alle leeftijden. In de winter zijn de lessen afhankelijk van het weer.



Locatie

Sportterrein aan de
Vrijheidsdreef
Heemstede

Contactgegevens

06-46098468
www.taichi-heemstede.nl
contact@taichi-heemstede.nl



Trimclub En Maar Weer Gewoon (EMWG)

Wekelijks wordt er op zaterdag een uur getrimd tussen 8.00 en 9.00 uur in Groenendaal onder leiding van een ervaren trainer. Er worden duurlooppjes gedaan, maar ook veel oefeningen. Het is een sociale club met dames en heren en leeftijd 50+. Tevens genieten van de natuur.

Er wordt gewerkt aan een algehele conditie en fitheid. Gezien het gebruik van het bos niet geschikt voor minder valide mensen en ook niet voor mensen met haperend brein.

Locatie

Wandelbos Groenendaal
Verzamelpaats op de parkeerplaats voorbij
Restaurant Landgoed Groenendaal

Contactgegevens

Leo Schoonderbeek, penningmeester
06-52279077



Voetbalclub RCH

Elk zondagmorgen wordt er papavoetbal (vaders van voetballende kinderen) gespeeld van 10.00-11.30 uur. Leeftijd is niet belangrijk, fysieke gesteldheid is aan de speler zelf. Geen fysiek contact, wel duels en het is geen walking-football. Het gaat nergens om, gewoon lekker bezig zijn. Het wordt gespeeld op een half veld. Er is een eigen appgroep, waarin kenbaar gemaakt kan worden of u wel of niet komt.

Locatie

Half kunstgrasveld op het RCH terrein
Sportparklaan 6, 2103 VT Heemstede

Contactgegevens

Info@rch-voetbal.nl
Contactpersoon H. Opheikens
www.rch-voetbal.nl

