

Senioren Beweegwijzer

gemeente harderwijk



ZörgDat
support in welzijn



INLEIDING

Bewegen is gezond en leuk. In dit boekje staan alle verenigingen in Harderwijk en Hierden waar u als senior welkom bent. Sommige activiteiten zijn speciaal voor senioren, bij andere doet u mee tussen andere leeftijden en worden de lessen aangepast naar wat u kunt.

Wij hebben geprobeerd de informatie zo actueel mogelijk te houden. We raden u alsnog aan eerst contact op te nemen met de beweegaanbieder voordat u besluit aan een activiteit deel te nemen.

In Harderwijk is er de Senioren Beweegraad. Hierin nemen beweegaanbieders, fysiotherapeuten, een wijkvereniging en andere geïnteresseerden deel. Zij hebben als doel inactieve senioren in beweging te krijgen. Ook organiseren zij beweegdagen en helpen andere verenigingen aanbod op te zetten. Kortom, mail ze gerust! Dit kan naar info@seniorenbeweegraad.nl.

Samen met de Senioren Beweegraad is er een beweegkaart gemaakt. Deze beweegkaart vindt u als losse kaart in deze beweegwijzer. Hang de kaart thuis op, dan zal de kaart u eraan herinneren om in beweging te blijven. Eventueel kunt u de losse beweegkaart ook verkrijgen bij het gemeentehuis.

Veel beweegplezier gewenst!

Badminton	7	Gymnastiek	26
Beweegtoestellen buiten	8	MBVO (Meer Bewegen Voor	
Biljarten	9	Ouderen)	28
Body balans	10	Hardlopen en mindful walk en-	
Bodyconditioning	11	run	29
Bowlen	12	Jeu de boules	30
Dansen	13	Kano Kayakken	31
Darten	15	Koersbal	32
Denksport		Pilates	33
Bridge	16	Schietsport	34
Klaverjassen	17	Schermen	35
Schaken	18	Sjoelen	36
Dammen	19	Tafeltennis	37
Jokeren	20	Tai Chi Tao - Qigong	38
Duiken	21	Tennis	39
Fithockey	22	Valpreventie	40
Fitness	23	Vechtsport	
Circuittraining	24	Aikido	41
Golf	25	Karate	42
		Kickboxen	42

Voetbal en Zaalvoetbal	43
Volleybal	44
Wandelen en Nordic Walking	45
Nordic Walking	46
Wielersport	47
Yoga	48
Zwemsport	
Aquasportief	50
Fiftyfit	51
Hart in beweging	51
Hydotherapie	52
Zwemtherapie	53
Trim 50+	53
Colofon	55



BADMINTON

Badminton speel je met een racket en een shuttle. Vaak zit er een net tussen. Daar moet de shuttle over.

Badmintonclub Harderwijk

Sportcomplex de Sypel en sportzaal Stadsweiden

- Website: www.bcharderwijk.nl
- Mail: secretariaat@bcharderwijk.nl
- Tel: 0341-418576

Badmintonvereniging voor senioren

De Pluimballen

Sportcomplex de Sypel,

Parkweg 4, 3842AD Harderwijk.

- Mail: keesenlen@tiscali.nl
- Tel: 0341-416240



BEWEEGTOESTELLEN BUITEN

Deze staan in Drielanden, Frankrijk en Stadsdennen. U kunt hier altijd naar toe om te bewegen. Vaak zijn het oefeningen voor armen en benen.

Winkelcentrum Drielanden

U vindt de toestellen in een ruime cirkel om winkelcentrum Drielanden

- Website: www.wijkverenigingdrielanden.nl
- Mail: info@wijkverenigingdrielanden.nl
- Tel: 06-24793246

Wooncentrum Walstein

*Achter Wooncentrum Walstein
Hanekamp 16, 3848 AE Harderwijk*

Turkse Moskee

*Terrein Turkse Moskee, Anne Franklaan 5,
3844 VG Harderwijk*



BILJARTEN

Biljarten speelt u op een speciale tafel. Hier liggen ballen op. De ballen moeten in de juiste gaten komen. Dit doet u met een speciale stok.

Wijkontmoetingscentrum Drielanden, ZorgDat

Triasplein 9-10, 3845 GC Harderwijk

Contactpersoon: Esther Geerling

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: esthergeerling@zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656

Wijkontmoetingscentrum De Aanleg, ZorgDat

Albert Verweijplein 30, 3842 HH Harderwijk

Contactpersoon: Evelyn Schut

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: evelynschut@zorgdat.nl
- Tel: 0341-410477

Biljartvereniging voor ouderen DOS

Vondellaan 26A, 3842 EH Harderwijk

- Website: www.bvdoshwk.nl
- Mail: secretarisdoshwk@gmail.com
- Tel: 0341-701685 (Clubhuis), uitsluitend tijdens openingstijden, zie website, of 0341-4 10298/0630020103 (secretaris)



BODY BALANS

Body balans is een work-out met tai chi, yoga en pilates. U werkt aan flexibiliteit en kracht.

Bewegingscentrum Vrijheid

Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingscentrumvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- Tel: 0341-472222



BODYCONDITIONING

Bij bodyconditioning beweegt u van top tot teen. Dit gebeurt op muziek. Ademhaling en motoriek wordt ook getraind.

Esther's Dance Creation

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.esthers-dance-creation.nl
- Mail: info@esthers-dance-creation.nl
- Tel : 06 14 67 73 68



BOWLEN

Bowlen doet u met zware ballen. Deze gooit u over een baan naar de kegels. Hoe meer kegels u om gooit, hoe meer punten.

Bowlingvereniging Harderwijk

Kolbaanweg 1, 3845 LJ Harderwijk

- Website: www.bowlingharderwijk.nl
- Mail: info@bowlingharderwijk.nl
- Tel: 0341-420788



DANSEN

Dansen is bewegen op muziek. Er zijn veel soorten dans. Denk aan ballet, jazz, line dance, werelddans. Er zijn ook groepen die dans en fitness samen doen. Zo zijn er nog veel meer combinaties.

Danssportstudio Porceletti

MFC de Roef, Zuiderzeepad 1, 3844 JV Harderwijk

- Website: www.porceletti.nl
- Mail: mailcontactformulier op de website
- Tel: 06-51200508

Dans-fit 55+ AKTIEF Natascha

*Gymzaal Stedelijke Harmonie, Deventerweg 42,
3843 GD Harderwijk*

- Mail: rolandennatascha@solcon.nl
- Tel: 0341 - 433316

Esther's Dance Creation

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.esthers-dance-creation.nl
- Mail: info@esthers-dance-creation.nl
- Tel: 06 -14 67 73 68

Line dance

*Wijkontmoetingscentrum Stad, ZorgDatHoutkamp
33, 3841 XC Harderwijk*

Lesgeefster Joke Vink

- Mail: jokevinkdansen@gmail.com
- Contactpersoon: Natascha Kruger
- Tel: 0341-557901

Dansconditie 55+, Cultuurkust

Klooster 4, 3841 EN Harderwijk

- Website: www.cultuurkust.nl
- Mail: info@cultuurkust.nl
- Tel: 0341-721021

Drumble Dance (combinatie van dans en slaan met stokken op een grote bal)

- Website: www.drumbledance.nl
- Mail: info@drumbledance.nl

Rollatordansen

WOC de Aanleg, Albert Verweijplein 30, 3842 HH

Harderwijk

- Mail: evelynschut@zorgdat.nl
- Contactpersoon: Evelyn Schut
- Tel: 0341-434656

Werelddansgroep Horlepiep

- Website: www.werelddansgroepharderwijk.nl
- Mail: horlepiep.harderwijk@gmail.com
- Tel: 0341-428988 (Nina Kromhout)

Werelddans 60+

Buurtcentrum De Roef, Zuiderzeepad 1, 3844 JV

Harderwijk

- Mail: steegter@planet.nl
- Tel: 0341-420228



DARTEN

Darten is gooien met pijlen op een bord met punten. Per beurt gooi je drie pijlen.

Wijkvereniging Stadsdennen & Frankrijk

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr. T. Goosen. Tel: 06-14403745



DENKSPORT

BRIDGE

Bridge is een denksport. Het gaat om concentratie, geheugen en logisch denken. Ook moet je goed samenwerken.

Bridgeclub de Roef

Buurtcentrum De Roef, zuiderzeepad 1, 3844 JV Harderwijk

- Website: www.nbbclubsites.nl/club/10025
- Mail: hansver@kpnmail.nl
- Tel: 0341-426890

Bridgeclub Sportief

Bar sportief, Kamillemeen 3, 3844 HZ Harderwijk

- Website: www.bridgesportief.nl
- Mail: secretarisbridgeclubsportief@gmail.nl

KLAVERJASSEN

Klaverjassen is een spel met kaarten. In een tweetal speel je tegen een ander tweetal.

Klaverjasclub Drielanden

Triasplein 9-10, 3845 GC Harderwijk

- Mail: w.livestroo@kpnplanet.nl
- Tel: Willem Livestroo: 0341-421811

Klaverjasgroep Stadsweiden

Zuiderzeepad 1, 3844 JV Harderwijk

- Mail: caroklari@live.nl
- Tel: Caro Scheringa, 0617587423

Wijkontmoetingscentrum Stad Grand Café Weideheem

Drift 2, 3844 JW Harderwijk

- Website: www.zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656
- * Mail: cobycock@zorgdat.nl



Wijkvereniging Stadsdennen & Frankrijk

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr. T. Goosen, 06-14403745

SCHAKEN

Schaken is een spel met een bord met vakjes waar pionnen en figuren op staan.

Inzicht, ervaring en moed zijn belangrijk bij schaken.

Schaakvereniging de Combinatie

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.decombinatie.org
- Mail: wjvdlugt@decombinatie.org
- Tel: 06-20231139 of 0341 – 414737

Wijkontmoetingscentrum Drielanden, ZorgDat

Triasplein 9-10, 3845 GC Harderwijk

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: esthergeerling@zorgdat.nl of hakneh.amedeim@gmail.com
- Tel: 0341-434656 of 0642847576

Wijkontmoetingscentrum Stadsweiden, ZorgDat

*Drift 2, 3844 JW Harderwijk, via hoofdingang
Weideheem*

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: cobykock@zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656

Vrijschaken Harderwijk

*Buurthuis de Tweeling, De Ruyterlaan 19, 3843EB
Harderwijk*

- Contactpersoon: Henk Miedema
- Mail: Hakneh.amedeim@gmail.com
- Tel: 06-42847576

DAMMEN

Dammen is een bordspel met vakjes waar platte ronde schijven op liggen. Tactiek komt er bij kijken.

Damclub Harderwijk

Schimmelstraat 2a, 3842CN Harderwijk

- Website: www.damclubharderwijk.nl
- Mail: secretaris@damclubharderwijk.nl
- Tel: 0341-410180

Damclub Denk en Zet

Dorpshuisweg 9, 3849BL Hierden

- Mail: g.ark@planet.nl
- Tel: 06-26378450



JOKEREN

Jokeren (ook wel bekend als: jokers, veertigen, veertig leggen) is een spel met kaarten. Jokers horen hier ook bij. Het is makkelijk te leren.

Wijkvereniging Stadsdennen en Frankrijk

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr T. Goosen 06-14403745

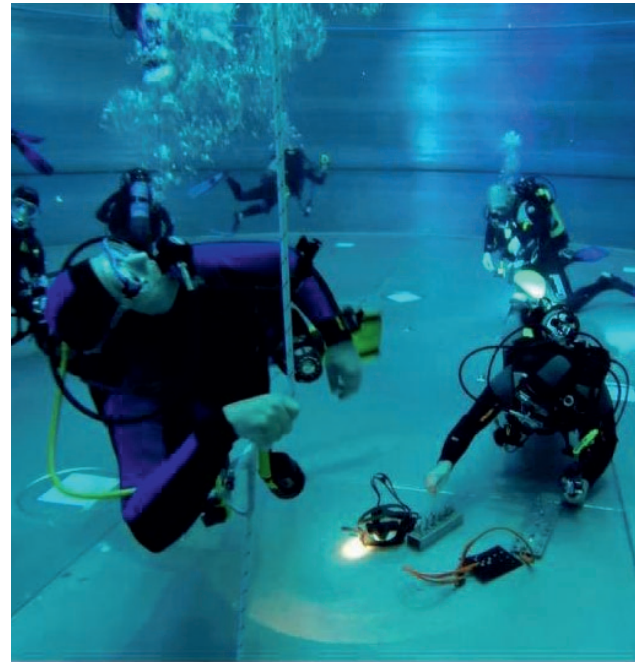
DUIKEN

Onder water leeft van alles. Onder water voel je geen gewicht. Leer ontspannen ademen onder water. Eerst leer je in het zwembad, daarna ga je ook buiten duiken. Duiken doe je samen, je helpt elkaar.

Duikvereniging Minke Dive

Zwembad de Sypel, Parkweg 4, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.duikverenigingminkedive.nl
- Mail: ina@duikverenigingminkedive.nl



FITHOCKEY

Fithockey is een vorm van hockey. In plaats van een harde hockeystick wordt er gebruik gemaakt van een zachte knots en een zachte bal. De bal moet men in een doel scoren.

MHC De Mezen

Parkweg 8, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.mhcdemezen.nl
- Mail: fithockey@mhcdemezen.nl



FITNESS

Fitness is een sport waar men vooral spieren en conditie traint. Er zijn vaak veel apparaten waar u op kunt bewegen. Voor elke spier wat anders.

Masterfitness 55+ Sportschool Iedema

Parkweg 2, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.sportschooliedema.nl
- Mail: info@sportschooliedema.nl
- Tel: 0341-410037

Bewegingscentrum Vrijheid

Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingscentrumvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- Tel: 0341-472222

Sportschool Hierden

Dorpshuisweg 9b, 3849 BL Hierden

- Website: www.sportschoolhierden.nl
- Mail: info@sportschoolhierden.nl
- Tel: 0341-452631

Fysiotherapiepraktijk Meringa & Oosterhoff

Deventerweg 59, 3843 GB Harderwijk

- Website: www.meringaenoosterhoff.nl
- Mail: info@meringaenoosterhoff.nl
- Tel: 0341-425790

CIRCUITTRAINING

Circuittraining is een training voor kracht en conditie. U doet veel oefeningen in een korte tijd. Een vorm van fitness.

Bewegingscentrum Vrijheid

Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingscentrumvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- Tel: 0341-472222

Sportschool Hierden

Dorpshuisweg 9B, 3849 BL Hierden

- Website: www.sportschoolhierden.nl
- Mail: info@sportschoolhierden.nl
- Tel: 0341-452631

Fysiotherapiepraktijk Meringa en Oosterhoff

Deventerweg 59, 3843 GB Harderwijk

- Website: www.meringaenoosterhoff.nl
- Mail: info@meringaenoosterhoff.nl
- Tel: 0341-425790



GOLF

Golf is een sport met een stick (club heet dit) en een kleine bal. Het doel is de bal met zo min mogelijk slagen in een gat (hole heet dit) te krijgen. Golf is altijd buiten.

Golfclub Harderwold

Pluvierenweg 5, 3898 LL Zeewolde (nabij Harderwijk)

- Website: www.golfclubharderwold.nl
- Mail: info@harderwold.nl
- Tel: 0320-288185



GYMNASTIEK

Gymnastiek wordt in de gymzaal gedaan. Vaak met spullen die daar staan zoals een mat, ballen, een bok, enzovoorts. Er zijn ook veel bewegegroepen in Harderwijk. Allemaal doen ze wat anders.

Gymnastiekvereniging Olympia

Bosboom Toussainstraat 19, 3842 ZZ Harderwijk

- Website: www.olympiaharderwijk.nl
- Mail: ledenadministratie@olympiaharderwijk.nl
- Tel: 0341-417493

Senioren Sportief, ZorgDat

*Sporthal Stadsweiden, Kamillemeen 3, 3844 HZ
Harderwijk*

Lesgeefster Hetty Baas

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: keensport55plus@live.nl
- Tel: 0341-434656

Bewegen op Maat

*Fysiotherapiepraktijk Vondellaan, Vondellaan 162,
3842 EK Harderwijk*

- Website: www.fysiovondellaan.nl
- Mail: info@fysiovondellaan.nl
- Tel: 0341-418702

Ouderenfit

*Fysiotherapiepraktijk Drielanden, Bazuindreef 23,
3845 DA Harderwijk*

- Website: www.fysiodrielanden.nl
- Mail: info@fysiodrielanden.nl
- Tel: 0341-432754

Plusfit Sport & Spine Fysiotherapie

Engelserf 35H, 3843 BD Harderwijk

- Website: www.sport-spine.nl
- Mail: info@sport-spine.nl
- Tel: 06-30281886

Fitbal

Bewegingscentrum Vrijheid, Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingscentrumvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- Tel: 0341 47 22 22

Core Stability

Mind your body - Rita Vaessen

*Wethouder Jansenlaan 340,
3844 DG Harderwijk*

- Website: www.mindyourbodyfitness.nl
- Mail: info@mindyourbodyfitness.nl
- Tel: 0653939277



MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen)

MBvO is een vorm van bewegen speciaal voor senioren onder deskundige leiding.

MBVO op stoel

Wijkontmoetingscentrum de Aanleg, ZorgDat

Albert Verweyplein 30, 3842 HH Harderwijk

- Mail: Evelynschut@zorgdat.nl
- Tel: 0341-410477

Wooncentrum Walstein,

Hanekamp 16, 3848 AR Harderwijk

(Alleen voor bewoners)

Woonzorgcentrum Weideheem

Drift 2, 3844 JW Harderwijk

(Alleen voor bewoners)

Woonzorgcentrum Randmeer,

Westeinde 14, 3844 DE Harderwijk

(Alleen voor bewoners)

HARDLOPEN en MINDFUL WALK EN -RUN

Hardlopen kan rennen zijn maar ook rustig joggen. Je kunt dit alleen doen of in een groep.

Atletiekvereniging Athlos

Strokelweg 5, 3847 LR Harderwijk

- Website: www.athlos.nl/wegatletiek
- Mail: secretaris@athlos.nl
- Tel: 0341-456213

MINDFUL WALK EN – RUN

Mindful Walk en Mindful Run probeert vooral het plezier in het lopen en rennen te krijgen. Je krijgt hulp bij het doel wat je wil halen. Je krijgt meer rust in je hoofd, minder stress en meer energie.

Mindful Run Harderwijk

- Website: www.focusopbewegen.nl
- Mail: info@mindfulrunharderwijk.nl
- Tel: 06-23995444



JEU DE BOULES

Jeu de boules is een sport met ballen. Per persoon krijg je twee ballen die je dicht bij het kleine balletje probeert te gooien. Bij dit spel is concentratie, techniek en tactiek belangrijk.

Jeu de Boules-vereniging Harderwieker Bieleggers'84

Parkweg 6-A, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.hkb84.nl
- Mail: jbvhkb84@gmail.com
- Tel: 0341-417060



KANO - KAJAKKEN

Kanoën en kajakken is een sport waarbij je op een soort kleine puntige boot op het water roeit. Dit kan in je eentje zijn of met een team.

Kanovereniging Dolfijnen

Strekdam 51, 3841 WD Harderwijk

- Website: www.kvdolfijnen.nl
- Mail: secretariaat.kvdolfijnen@gmail.com
- Tel: 0341-410737



KOERSBAL

Bij koersbal probeer je ballen (bowls) zo dicht mogelijk bij een 'doel'bal (jack) te krijgen. Koersbal speel je binnen op een mat.

Wijkvereniging Stadsdennen & Frankrijk

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr. T. Goosen, 06-14403745

Wijkontmoetingscentrum Drielanden, ZorgDat

Triasplein 9-10, 3845 GC Harderwijk

- Website: www.zorgdat.nl
- contactpersoon: Esther Geerling
- Mail: esthergeerling@zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656



PILATES

Bij pilates werk je aan balans en kracht. Er worden oefeningen voor het hele lichaam gedaan.

Bewegingscentrum Vrijheid

Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingscentrumvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- Tel: 0341-472222

Sportcentrum Iedema

Parkweg 2, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.sportcentrumiedema.nl
- Mail: info@sportcentrumiedema.nl
- Tel: 0341-410037

Sportschool Hierden

Dorpshuisweg 9b, 3849 BL Hierden

- Website: www.sportschoolhierden.nl
- Mail: info@sportschoolhierden.nl
- Tel: 0341-452631

Mind your body - Rita Vaessen

Wethouder Jansenlaan 340, 3844 DG Harderwijk

- Website: www.mindyourbodyfitness.nl
- Mail: info@mindyourbodyfitness.nl
- Tel: 0653939277

SCHIETSPOORT

Bij deze sport schiet u met een geweer op een doel. Het kan zowel binnen als buiten. Per vereniging en per soort is dit anders.

Schietvereniging SV Willem Tell

Parkweg 1, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.svwillemtell-harderwijk.nl
- Mail: g.f.foppen@solcon.nl
- Tel: 0341-491365

Jagersvereniging Harderwijk en Hierden

Kruisweg 4, 3849 NA Hierden

- Tel: 0341-417867



SCHERMEN

Schermen is een spel waarbij het doel is de ander te raken zonder zelf geraakt te worden. Je hebt een speciaal pak aan en een helm op.

Scherclub Midden Nederland

Gymzaal Deventerweg 83, 3843 GC Harderwijk

- Website: www.scherclubmiddennederland.nl
- Mail: info@scherclubmiddennederland.nl



SJOELEN

Sjoelen is een spel waarbij je ronde, platte schijven over een baan schuift. Je probeert de schijf in een gat te mikken, zo krijg je punten.

Wijkvereniging Stadsdennen & Frankrijk

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr. T. Goosen, 06-14403745

Wijkontmoetingscentrum Drielanden, ZorgDat

Triasplein 9-10, 3845 GC Harderwijk

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: esthergeerling@zorgdat.nl
- Tel: Esther Geerling, 0341-434656

Wijkontmoetingscentrum Stadsweiden, ZorgDat

*Drift 2, 3844 JW Harderwijk, via hoofdingang
Weideheem*

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: cobycock@zorgdat.nl
- Tel: Coby Cock, 0341-434656



TAFELTENNIS

Bij tafeltennis speel je met een batje en een licht balletje. Je speelt heen en weer over een tafel met een net in het midden.

Tafeltennisvereniging Harderwijk

Vondellaan 26A, 3842 EH Harderwijk

- Website: www.ttvharderwijk.nl
- Mail: secretaris@ttvharderwijk.nl
- Tel: 06-10520948/0341-424790 (secretaris)



TAI CHI TAO - QIGONG

Bij Tai chi tao – qigong doe je oefeningen waardoor je soepel wordt. Het is een lichte vorm van bewegen.

Tai Chi Tao / Qi-Gong

Goosenskamp 7, 3841 XE Harderwijk

- Website: www.bijjoosje.nl
- Mail: welkom@bijjoosje.nl
- Tel: 0341-426878



TENNIS

Tennis speel je met een racket en een bal. De bal moet over een net geslagen worden naar de andere persoon. Er is een veld met lijnen waar de bal in moet stuiten.

Tennisvereniging Frankrijk

Walstein 102, 3848 AR Harderwijk

- Website: www.tvfrankrijk.nl
- Mail: info@tvfrankrijk.nl
- Tel: 0341-425691

Tennisvereniging Strokel

Strokelweg 3, 3847 LR, Harderwijk

- Website: www.TVStrokel.nl
- Mail: info@tvstrokel.nl
- Tel: 0341-416279



VALPREVENTIE

Valpreventie werkt aan balans en kracht. U krijgt vertrouwen in uw lichaam. Zo valt u minder snel of weet u wat u moet doen als u wél valt.

SvEnergy Training

Sporthal Drielanden, Triasplein 5, 3845 GC Harderwijk

- Website: www.SvEnergyTraining.com
- Mail: info@SvEnergy.net
- Tel: 06-52547630

Valpreventie cursus In Balans

Fysiotherapiepraktijk Drielanden, Bazuindreef 23, 3845

DA Harderwijk

- Website: www.fysiodrielanden.nl
- Mail: info@fysiodrielanden.nl
- Tel: 0341-432754



VECHTSPORT

Bij vechtsport leert u met respect te vechten. Door voelen en ervaren leert u met elkaar en van elkaar.

AIKIDO

Aikido is een vorm van zelfverdediging. Belangrijk is lichaam en geest meer in harmonie brengen.

Itokan

Yoriki dojo, Engelseweg 35f, 3841 BD Harderwijk

- Website: www.itokan.nl
- Mail: info@itokan.nl
- Tel: 033-4651730



KARATE

Karate is een vorm van zelfverdediging. Met techniek leren trappen, stoten en afweren.

Sportschool J. van den Hoofdakker

Bachdreef 3, 3845 AB Harderwijk

- Website: www.jvdhoofdakker.nl
- Mail: info@jvdhoofdakker.nl
- Tel: 0341-432682

KICKBOKSEN

Kickboksen is een sport waarbij je met dikke handschoenen op een kussen of op elkaar stoot.

Kickboksen 55+

Nakama Gym en @Robin

Engelserf 35, 3843 BD Harderwijk

- Website: www.nakama-gym.nl
- Tel : 06-30254475
- Email : john@nakama-gym.nl

VOETBAL en ZAALVOETBAL

VOETBAL

Voetbal wordt met een speciale bal gespeeld. Doel is met het team te scoren bij het andere team.

Voetbal speelt u buiten.

VVOG ouderenvoetbal

Strokelweg 5, 3847 LR Harderwijk

- Website: www.vvog.nl
- Mail: jacob.vvog@hotmail.com
- Tel: 06-30256638

ZAALVOETBAL

Bij zaalvoetbal speel je binnen in een zaal met een plofbal, een bal die minder stuitert. De teams zijn dan ook kleiner.

Zaalvoetbal Goal!

Sporthal de Sypel, Parkweg 4, 3842AD Harderwijk.

- Mail: hjvdesch@gmail.com
- Tel: Henk van der Esch, 06-53803248

VOLLEYBAL

Volleybal is een sport met een net en een speciale bal. De bal moet je met de handen spelen naar elkaar. Met je team probeer je over een net te spelen en bij het andere team te scoren.

Volleybalvereniging HSC te Hierden

Sporthal De Rumels, Kleine Mheenweg 8, 3849 BM Hierden

- Website: www.hsc-hierden.nl
- Mail: swdenheyer@yahoo.com



WANDELEN en NORDIC WALKING

Wandelen als sport is altijd in een groep. Met elkaar probeer je een afstand te lopen. Bij Nordic Walking gebruikt u speciale wandelstokken.

Atletiekvereniging Athlos

Strokelweg 5, 3847 LR Harderwijk

- Website: www.athlos.nl
- Mail: wandelsport@athlos.nl
- Tel: 06-10864221

Wandelvereniging 'De Veluwse stappers'

vertrekt naar startplaats vanaf carpoolplaats station Harderwijk nabij taxistandplaats.

- Mail: develuwsestappers@gmail.com
- Tel: Hannie Breukers, 0341-428136

Wijkontmoetingscentrum Drielanden, ZorgDat

Triasplein 9-10, 3845 GC Harderwijk

- Website: www.zorgdat.nl
- Contactpersoon :Esther Geerling
- Mail: esthergeerling@zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656

NORDIC WALKING

Nordic walking is wandelen met speciale stokken in je hand waar je mee afzet.

Atletiekvereniging Athlos

Strokelweg 5, 3847 LR Harderwijk

- Website: www.athlos.nl
- Mail: wandelsport@athlos.nl
- Tel: 06-10864221

Wijkvereniging Stadsdennen & Frankrijk

Start bij de Trimbaan Harderwijk, Leuvenumseweg

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr. T. Goosen 06-14403745



WIELERSPORT

Wielersport is een naam voor alle sporten met een fiets. Het kan een gewone fiets zijn, maar ook een mountainbike of een racefiets.

Toerclub Harderwijk (Wielrennen)

- Mail: minie_van_bijsteren@hotmail.com
- Tel: 0341-425685

Wijkvereniging Stadsdennen & Frankrijk

Kiekmure, Tesselschadelaan 1, 3842 GA Harderwijk

- Website: www.wijkstadsdennen.nl
- Mail: info@wijkstadsdennen.nl
- Tel: Dhr T. Goosen, 06-14403745

Wijkontmoetingscentrum Drielanden, ZorgDat

Triasplein 9-10, 3845 GA Harderwijk

- Mail: esthergeerling@zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656

YOGA

Bij yoga begint het met je houding en de ademhaling. Daarna werk je aan ontspanning, kracht en lenigheid. Ook bestaat er een rustige yoga-vorm; mindfulness yoga.

Hatha Yoga, Bewegingscentrum Vrijheid

Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingscentrumvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- T el: 0341-472222

Sportcentrum Iedema

Parkweg 2, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.sportcentrumiedema.nl
- Mail: info@sportcentrumiedema.nl
- Tel: 0341-410037



Mind your body - Rita Vaessen

Wethouder Jansenlaan 340, 3844 DG Harderwijk

- Website: www.mindyourbodyfitness.nl
- Mail: info@mindyourbodyfitness.nl
- Tel: 0653939277

Wijkontmoetingscentrum Stad, ZorgDat

De Tinne, Houtkamp 33, 3841 XC Harderwijk

- Website: www.zorgdat.nl
- Mail: jetschaftenaar@zorgdat.nl of cobykock@zorgdat.nl
- Tel: 0341-434656

Sportschool Hierden

Dorpshuisweg 9B, 3849 BL Hierden

- Website: www.sportschoolhierden.nl
- Mail: info@sportschoolhierden.nl
- Tel: 0341-452631

Mindfulness yoga

Bewegingscentrum Vrijheid, Gelreweg 4c, 3843 AN Harderwijk

- Website: www.bewegingsschoolvrijheid.nl
- Mail: info@bewegingscentrumvrijheid.nl
- Tel: 0341-472222



ZWEMSPORT

AQUASPORTIEF

Aquasportief is bewegen in het water op muziek. Het doel is om fit te worden.

Zwembad de Sypel

Parkweg 4, 3842AD Harderwijk.

- Website: www.zwembaddesypel.nl
- Mail: zwembaddesypel@harderwijk.nl
- Tel: 0341-434434



FIFTYFIT

Fiftyfit is gym in het water. Het water heeft een fijne temperatuur van 32 graden. Het water komt tot uw borst.

Zwembad de Sypel

Parkweg 4, 3842AD Harderwijk

- Website: www.zwembaddesypel.nl
- Mail: zwembaddesypel@harderwijk.nl
- Tel: 0341-434434

HART IN BEWEGING

Voor (ex-)hartpatiënten wordt sporten in het water onder deskundige begeleiding aangeboden. Tijdens de lessen Hart in Beweging werkt u aan uw conditie en uw zelfvertrouwen.

Zwembad de Sypel

Parkweg 4, 3842 AD Harderwijk

- Website: www.zwembaddesypel.nl
- Mail: zwembaddesypel@harderwijk.nl
- Tel: 0341-434434

HYDROTHERAPIE

Therapie in het water. Het water heeft een fijne temperatuur van 32 graden.

Tijdens de lessen wordt er aandacht besteed aan mobiliteit, kracht, uithoudingsvermogen en conditie.

Speciaal goed voor mensen met een aandoening.

Oefentherapeute Cesar in samenwerking met Hydrotherapievereniging De Zonzij

Zwembad de Sypel, Parkweg 4, 3842AD Harderwijk

- Website: www.hydrotherapieharderwijk.nl
- Mail: info@hydrotherapieharderwijk.nl
- Tel: voor aanmelding en informatie 0341-415335

(Mw. Nora Bottenheft, ledenadministratie)

of voor inhoudelijke vragen 06-48308792

(Marleen Heeneman, oefentherapeute Cesar).



ZWEMTHERAPIE

Therapie in het water. Speciaal voor mensen met kanker en hun naasten.

Goed voor conditie en zelfvertrouwen.

Zwembad de Sypel

Parkweg 4, 3842AD Harderwijk

- Website: www.zwembaddesypel.nl
- Mail: zwembaddesypel@harderwijk.nl
- Tel: 0341-434434

TRIM 50+

Een training in het water om de spieren soepel te maken en te houden. Het water heeft een fijne temperatuur van 28 graden. De lessen zijn in dieper water.

Zwembad de Sypel

Parkweg 4, 3842AD Harderwijk

- Website: www.zwembaddesypel.nl
- Mail: zwembaddesypel@harderwijk.nl
- Tel: 0341-434434

COLOFON

Inhoud en vormgeving – ZorgDat

Met medewerking van:


- *Senioren Beweegraad Harderwijk*
- *Gemeente Harderwijk*
- *Stagiair grafische vormgeving ZorgDat*
- *GA! Harderwijk*





ZörgDat
support in welzijn

 Deventerweg 4, GD Harderwijk

 0341 - 434 656

 info@zorgdat.nl

 www.zorgdat.nl