

**SPORTIEF
VOORNE
AAN ZEE**

BEWEEGAANBOD 55+



INHOUDSOPGAVE

Brielle	4
Hellevoetsluis	7
Oostvoorne	13
Oudendoorn	15
Rockanje	16
Tinte	18
Vierpolders	19
Zwartewaal	21
8 handige beweegtips!	22
Voorne aan Zee	23

EVEN VOORSTELLEN...

Combinatiefunctionarissen Ouderen

Wij zijn Isabelle Miltenburg en Hellen Steenberg, Combinatiefunctionarissen Ouderen in Voorne aan Zee. Ons doel? Ouderen ondersteunen om actief en met plezier deel te blijven nemen aan de samenleving. Of het nu gaat om bewegen, ontmoeten, leren of meedenken, wij zetten ons in voor meer welzijn, gezondheid én zelfredzaamheid.

Heb je een vraag over actief, gezond of zelfstandig ouder worden? Wil je graag nieuwe mensen ontmoeten? Of heb je ideeën voor jouw buurt? Laat het ons weten, we denken graag met je mee! We zijn te bereiken via cfouderen@catharina.nl.



De buurtsportcoaches

Wij zijn de buurtsportcoaches van 'Voorne aan Zee' van stichting PUSH. Deze buurtsportcoaches weten precies welk sport- en beweegaanbod er bij jou in de wijk is. Je kunt terecht met vragen voor uzelf of voor iemand anders. Tijdens een (telefonisch) gesprek vraagt de medewerker waar jij hulp bij nodig hebt en wat je graag zou willen.

Vlnr: Timon Brosky, Tobias Smith en Natascha Dijkstra.



SPORTIEF VOORNE AAN ZEE



Wil je graag in beweging blijven én nieuwe mensen ontmoeten?

In dit boekje vind je een overzicht van leuke en laagdrempelige beweegactiviteiten, speciaal voor 55-plussers. Deze activiteiten worden georganiseerd in verschillende kernen van Voorne aan Zee. Van sportieve geheugentraining tot dansen, tafeltennis, jeu de boules, fietsen en wandelen. Er is voor ieder wat wils! De activiteiten worden over het algemeen begeleid door lokale sport- en beweegaanbieders.

Ontdek de mogelijkheden en zet de eerste stap naar een actiever en socialer leven. Heb je hier hulp bij nodig? Neem dan gerust contact op met de buurtsportcoaches van Stichting PUSH via info@stichting-push.nl of de Combinatiefunctionarissen Ouderen via cfouderen@catharina.nl. Neemt u liever telefonisch contact met ons op? Dan zijn wij te bereiken op 0181 - 316 688.

Sportieve groetjes,

De buurtsportcoaches en Combinatiefunctionarissen Ouderen van Voorne aan Zee

BEWEEGAANBOD BRIELLE

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Brielle. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Aqua+gym

Complex	Sportcomplex Dukdalf
Adres	Reede 2a, Brielle
Organisatie	Dukdalf Voorne
Telefoon	0181 - 417 264
E-mail	infodukdalf@voorneaanzee.nl
Website	www.dukdalfbrielle.nl

Aqua+zwem

Complex	Sportcomplex Dukdalf
Adres	Reede 2a, Brielle
Organisatie	Dukdalf Voorne
Telefoon	0181 - 417 264
E-mail	infodukdalf@voorneaanzee.nl
Website	www.dukdalfbrielle.nl

Brielse Badmintonclub

Complex	DukdalfBRES
Adres	Reede 2a, Brielle
Organisatie	Brielse badmintonclub
Telefoon	06 - 304 28 668
E-mail	info@brielsebadmintonclub.nl
Website	www.brielsebadmintonclub.nl

Gymnastiek Meer Bewegen voor Ouderen

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welzijnouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Jeu de boules

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welzijnouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Koersbal

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welijznouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Pilates Pure

Complex	Zaal Libertatis Primitiae
Adres	Geuzenstraat 14, Brielle
Organisatie	Het 5e Huis
Telefoon	06 - 414 37 773
E-mail	het5ehuis@hotmail.com
Website	www.productiehuishet5ehuis.nl

Pilates Pure

Complex	DukdalfBRES
Adres	Reede 2a, Brielle
Organisatie	Het 5e Huis
Telefoon	06 - 414 37 773
E-mail	het5ehuis@hotmail.com
Website	www.productiehuishet5ehuis.nl

Sportieve geheugentraining

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Stichting je eigen pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl

Tafeltennis

Complex	De Sprint
Adres	De Rik 22B, Brielle
Organisatie	TTV de Sprint
Telefoon	0181 - 415 669
E-mail	secretariaat@ttv-de-sprint.nl
Website	www.ttv-de-sprint.nl

Volksdansen

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welijznouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Wandelgroep De Vrije Wandelaars

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welzijnouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Wandelgroep Kwieke Tippelaars

Complex	Rode Kruis gebouw
Adres	St. Catharijnehof 19A, Brielle
Organisatie	Stichting de Brielse Huiskamer
Telefoon	06 - 309 22 228
E-mail	info@brielsehuiskamer.nl
Website	www.brielsehuiskamer.nl

Yoga

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welzijnouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Yoga 50+ Brielle

Complex	Zaal Libertatis Primitiae
Adres	Geuzenstraat 14, Brielle
Organisatie	Stichting de Brielse Huiskamer
Telefoon	0181 - 219 310
E-mail	info@innersilenceyoga.nl
Website	www.innersilenceyoga.nl

Yoga op de stoel

Complex	Het Bolwerk
Adres	M.H. Trompstraat 135, Brielle
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welzijnouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Zittend in beweging – Bewegen voor ouderen (voor elk niveau)

Complex	Vlinderhof gebouw 4
Adres	Ommeloop 520, Brielle
Organisatie	2Bfit2Day
Telefoon	06 - 343 99 027
E-mail	info@2bfit2day.nl
Website	www.2bfit2day.nl

BEWEEGAANBOD HELLEVOETSLUIS

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Hellevoetsluis. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

55 plus training

Complex	Studio Let's go sport
Adres	Burgemeester van der Jagtkade 5, Hellevoetsluis
Organisatie	Lets Go Sports
Telefoon	06 - 532 49 871
E-mail	info@letsgosport.nl
Website	www.letsgosport.nl

55+ Fitness

Complex	Fysio & Fit Hellevoetsluis
Adres	Hoonaartstraat 25, Hellevoetsluis
Organisatie	Fysio & Fit Hellevoetsluis
Telefoon	0181 - 322 865
E-mail	balie@fysiofithellevoetsluis.nl
Website	www.fysiofithellevoetsluis.nl

Badminton

Complex	Sporthal De Morgenstont
Adres	Forel 4, Hellevoetsluis
Organisatie	BC Meteor
Telefoon	06 - 108 16 421
E-mail	bcmeteorhellevoetsluis@gmail.com
Website	www.bcmeteorhellevoet.wixsite.com/badminton

Banen zwemmen

Complex	Sportcomplex de Eendracht
Adres	Rie Mastenbroekplein 4, Hellevoetsluis
Organisatie	Sportfondsen De Eendracht
Telefoon	0181 - 313 584
E-mail	receptie.eendr8@sportfondsen.nl
Website	www.deeendr8.nl

Beweeg met ons mee

Complex	Buurtkamer Ons Midden
Adres	Bremstraat 3, Hellevoetsluis
Organisatie	Stichting PUSH
Telefoon	0181 - 316 688
E-mail	info@stichting-push.nl
Website	www.stichting-push.nl

Bewegen voor 55+

Complex	Sportcentrum de Kooistee
Adres	Forel 4, Hellevoetsluis
Organisatie	Sportcentrum de Kooistee
Telefoon	0181 - 310 010
E-mail	info@sportcentrumkooistee.nl
Website	www.sportcentrumkooistee.nl

Biljarten

Complex	Gebouw Buiten Veste
Adres	Wetering 180, Hellevoetsluis
Organisatie	ABO Hellevoetsluis
Telefoon	06 - 205 83 418
E-mail	abo.hellevoet@gmail.com
Website	www.abohellevoetsluis.nl

Blijven oefenen onder begeleiding van een fysio

Complex	Fysio Hellevoet
Adres	Woordbouwerplein 1, Hellevoetsluis
Organisatie	Medisch Fit
Telefoon	0181 - 318 243
E-mail	info@fysiohellevoet.nl
Website	www.fysiohellevoet.nl

Body & mind easy (eenvoudige variant van Yoga en Pilates)

Complex	The Health Factory Hellevoetsluis
Adres	Rie Mastenbroekplein 4a, Hellevoetsluis
Organisatie	The Health Factory Fitness
Telefoon	0181 - 399 501
E-mail	info@thehealthfactoryfitness.nl
Website	www.feelgoodclubthehealthfactory.nl

Conditie training

Complex	Gymzaal Reede
Adres	Reede 6, Hellevoetsluis
Organisatie	Gymnastiekvereniging Brielle
Telefoon	-
E-mail	info@brinio.nl
Website	www.brinio.nl

Conditie training Dames 55+

Complex	Gebouw Plataanlaan
Adres	Plataanlaan 4, Hellevoetsluis
Organisatie	KDO Sport
Telefoon	-
E-mail	ledenadministratie@kdosport.nl
Website	www.kdosport.nl

Conditietraining heren

Complex	Gebouw Plataanlaan
Adres	Plataanlaan 4, Hellevoetsluis
Organisatie	KDO Sport
Telefoon	-
E-mail	ledenadministratie@kdosport.nl
Website	www.kdosport.nl

Darten

Complex	Buurtkamer Ons Midden
Adres	Bremstraat 3, Hellevoetsluis
Organisatie	Stichting PUSH
Telefoon	0181 - 316 688
E-mail	info@stichting-push.nl
Website	www.stichting-push.nl

Darten

Complex	Hart van Hellevoet
Adres	Eik 68, Hellevoetsluis
Organisatie	SBO
Telefoon	0181 - 322 273
E-mail	algemeen@sbonu.nl
Website	www.sbonu.nl

Dementie zwemmen met begeleider

Complex	Sportcomplex de Eendracht
Adres	Rie Mastenbroekplein 4, Hellevoetsluis
Organisatie	Sportfondsen De Eendracht
Telefoon	0181 - 313 584
E-mail	beweegpraktijk@weedavandenbergh.nl
Website	www.deeendr8.nl

Een veilige manier van fitness onder begeleiding van de fysio

Complex	Weeda van den Berg fysiopraktijken
Adres	Haring 2, Hellevoetsluis
Organisatie	De Beweegpraktijk
Telefoon	0181 - 390 086
E-mail	receptie.eendr8@sportfondsen.nl
Website	www.beweegpraktijk.nl

Fit20

Complex	Struytse Hoeck
Adres	Struytse Hoeck 1, Hellevoetsluis
Organisatie	Fit20 Hellevoetsluis
Telefoon	0181 - 314 454
E-mail	hellevoetsluis@fit20.nl
Website	www.fit20hellevoetsluis.nl

Hardlopen

Complex	Sportcomplex de Eendracht
Adres	Rie Mastenbroekplein 4, Hellevoetsluis
Organisatie	Pallas'93
Telefoon	0181 - 313 584
E-mail	info@pallas93.nl
Website	www.pallas93.nl

Koersbal

Complex	Buurthuis de Klinker
Adres	Bolwerk 48, Hellevoetsluis
Organisatie	Buurthuis de Klinker
Telefoon	06 - 301 26 133
E-mail	abo.hellevoet@gmail.com
Website	www.abohellevoetsluis.nl

Lopend voetbal voor 55+

Complex	VV Nieuwenhoorn
Adres	Rijksstraatweg 270, Hellevoetsluis
Organisatie	Walking football
Telefoon	0181 - 313 720
E-mail	info@nieuwenhoorn.nl
Website	www.nieuwenhoorn.nl

Medical Fitness

Complex	The Health Factory Hellevoetsluis
Adres	Rie Mastenbroekplein 4a, Hellevoetsluis
Organisatie	The Health Factory Fitness
Telefoon	0181 - 399 501
E-mail	info@thehealthfactoryfitness.nl
Website	www.feelgoodclubthehealthfactory.nl

Meer bewegen voor ouderen

Complex	Ri-Jo Hellevoetsluis
Adres	Kanaalweg oostzijde 134, Hellevoetsluis
Organisatie	ABO Hellevoetsluis
Telefoon	06 - 465 06 821
E-mail	abo.hellevoet@gmail.com
Website	www.abohellevoetsluis.nl

Pilates

Complex	Sportcomplex de Eendracht
Adres	Rie Mastenbroekplein 4, Hellevoetsluis
Organisatie	Sportfondsen De Eendracht
Telefoon	0181 - 313 584
E-mail	receptie.eendr8@sportfondsen.nl
Website	www.deeendr8.nl

Schietsport

Complex	Schietvereniging Hellevoetsluis
Adres	Rijksstraatweg 237, Hellevoetsluis
Organisatie	Schietvereniging Hellevoetsluis
Telefoon	-
E-mail	info@schietvereniginghellevoetsluis.nl
Website	www.schietvereniginghellevoetsluis.nl

Sjoelclub

Complex	Hart van Hellevoet
Adres	Eik 68, Hellevoetsluis
Organisatie	SBO
Telefoon	0181 - 322 273
E-mail	algemeen@sbonu.nl
Website	www.sbonu.nl

Small Group 55-plus

Complex	Studio Let's go sport
Adres	Burgemeester van der Jagtkade 5, Hellevoetsluis
Organisatie	Lets Go Sports
Telefoon	06 - 532 49 871
E-mail	info@letsgosport.nl
Website	www.letsgosport.nl

Sportfit 55+

Complex	Gebouw Plataanlaan
Adres	Plataanlaan 4, Hellevoetsluis
Organisatie	KDO Sport
Telefoon	-
E-mail	ledenadministratie@kdosport.nl
Website	www.kdosport.nl

Stijldansen

Complex	Dansschool Ri-Jo
Adres	Kanaalweg Oostzijde 134, Hellevoetsluis
Organisatie	Stijldansen
Telefoon	0181 - 311 103
E-mail	receptie@ri-jo.nl
Website	www.ri-jo.nl

Stoelyoga

Complex	Yoga Studio Hellevoetsluis
Adres	Smitsweg 51a, Hellevoetsluis
Organisatie	Sandra de Jager
Telefoon	06 - 136 80 737
E-mail	info@sandradejager.nl
Website	www.sandradejager.nl

Total body workout in aangepast tempo

Complex	SportPoint
Adres	Fazantenlaan 10, Hellevoetsluis
Organisatie	Fit Plus
Telefoon	0181 - 323 950
E-mail	info@sportpoint.nu
Website	www.sportpoint.nu

Vrij Fitnessen voor 55+

Complex	Sportcentrum de Kooistee
Adres	Forel 4, Hellevoetsluis
Organisatie	Sportcentrum de Kooistee
Telefoon	0181 - 310 010
E-mail	info@sportcentrumkooistee.nl
Website	www.sportcentrumkooistee.nl

Vrij stijldansen op verschillende thema's op vrijdagavond

Complex	Dansschool Ri-Jjo
Adres	Kanaalweg Oostzijde 134, Hellevoetsluis
Organisatie	Danscafe
Telefoon	0181 - 311 103
E-mail	receptie@ri-jo.nl
Website	www.ri-jo.nl

Wandelen

Complex	Hart van Hellevoet
Adres	Eik 68, Hellevoetsluis
Organisatie	ABO Hellevoetsluis
Telefoon	06 - 409 82 997
E-mail	abo.hellevoet@gmail.com
Website	www.abohellevoetsluis.nl

Zittend in beweging – Bewegen voor ouderen (voor elk niveau)

Complex	Buurtkamer Ons Midden
Adres	Bremstraat 3, Hellevoetsluis
Organisatie	2Bfit2Day
Telefoon	06 - 343 99 027
E-mail	info@2bfit2day.nl
Website	www.2bfit2day.nl

BEWEEGAANBOD OOSTVOORNE

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Oostvoorne. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Senioren 55+ zwemmen

Complex	Zwembad de Meander
Adres	Vlinderslag 3, Oostvoorne
Organisatie	MFC De Meander
Telefoon	0181 - 487 455
E-mail	accommodaties@voorneaanzee.nl
Website	www.voorneaanzee.nl/zwembad-de-meander

Senioren aqua-gym 55+

Complex	Zwembad de Meander
Adres	Vlinderslag 3, Oostvoorne
Organisatie	MFC De Meander
Telefoon	0181 - 487 455
E-mail	accommodaties@voorneaanzee.nl
Website	www.voorneaanzee.nl/zwembad-de-meander

Senioren judo

Complex	Gymzaal de Meander
Adres	Vlinderslag 3, Oostvoorne
Organisatie	MFC De Meander
Telefoon	0181 - 487 455
E-mail	accommodaties@voorneaanzee.nl
Website	www.voorneaanzee.nl/zwembad-de-meander

Stoelyoga

Complex	Wooncomplex Leemgaarde
Adres	Patrijzenlaan 6, Oostvoorne
Organisatie	Het huis van Palts
Telefoon	06 - 464 64 632
E-mail	info@hethuisvanpalts.com
Website	www.hethuisvanpalts.com

Tennis (Toss-ochtend)

Complex	Tennisvereniging Oostvoorne
Adres	Pyroladreef 1, Oostvoorne
Organisatie	Tennisvereniging Oostvoorne
Telefoon	0181 - 483 573
E-mail	secretaris@tvoostvoorne.nl
Website	www.tvoostvoorne.nl

Therapeutisch zwemmen

Complex	Zwembad de Meander
Adres	Vlinderslag 3, Oostvoorne
Organisatie	MFC De Meander
Telefoon	0181 - 487 455
E-mail	accommodaties@voorneaanzee.nl
Website	www.voorneaanzee.nl/zwembad-de-meander

Voetballen jong & oud

Complex	Sportcomplex Zwartelaan
Adres	Zwartelaan 22, Oostvoorne
Organisatie	Voetbalvereniging OVV
Telefoon	0181 - 482 215
E-mail	info@ovv-oostvoorne.nl
Website	www.ovv-oostvoorne.nl



BEWEEGAANBOD OUDENHOORN

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Oudenhorn. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Gymnastiekvereniging

Complex	De Nieuwe Meent
Adres	Molenweg, Oudenhorn
Organisatie	Gymvereniging Olympia
Telefoon	06 - 237 06 529
E-mail	a.striker@upcmail.nl
Website	-

WOORDZOEKER

T	N	E	L	E	D	N	A	W	K	K
S	A	P	T	E	N	R	O	O	V	E
B	O	F	N	E	M	M	E	W	Z	I
I	P	S	E	R	N	R	I	T	E	T
L	I	J	N	L	S	N	T	I	N	S
J	L	O	V	B	T	Y	I	O	O	A
A	A	E	A	R	O	E	D	S	N	N
R	T	L	E	G	A	A	N	N	Z	M
T	E	E	A	Q	U	A	O	N	E	Y
E	S	N	A	L	A	B	C	E	I	G
N	E	S	N	A	D	L	J	I	T	S

- AQUA
- BALANS
- BILJARTEN
- CONDITIE
- GYMNASTIEK
- KOERSBAL
- PILATES
- SJOELEN
- STIJLDANSEN
- TAFELTENNIS
- TENNIS
- VOORNE
- WANDELEN
- YOGA
- ZWEMMEN

Oplossing

BEWEEGAANBOD ROCKANJE

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Rockanje. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Yoga op de stoel	
Complex	Wooncomplex De Stuifakkers
Adres	Briggemandreef 2, Rockanje
Organisatie	Het huis van Palts
Telefoon	06 - 464 64 632
E-mail	info@hethuisvanpalts.com
Website	www.hethuisvanpalts.com

Volksdansen	
Complex	Wooncomplex De Stuifakkers
Adres	Briggemandreef 2, Rockanje
Organisatie	Welzijn Ouderen
Telefoon	0181 - 728 281
E-mail	welzijnouderen@catharina.nl
Website	www.catharina.nl

Koersbal	
Complex	MFC de Merel
Adres	Willem de Waalstraat 3, Rockanje
Organisatie	Koersbalclub Oostvoorne
Telefoon	0181 - 616 290
E-mail	albertenriakinds@kpnmail.nl
Website	www.voorneaanzee.nl/sporten-voor-ouderen

55+ dancefit	
Complex	Sport- en Cultureel Centrum De Merel
Adres	Willem de Waalstraat 3, Rockanje
Organisatie	Westvoorne Sportief
Telefoon	06 - 555 65 387
E-mail	info@westvoornesportief.nl
Website	www.westvoornesportief.nl

55+ TotalFit	
Complex	Sport- en Cultureel Centrum De Merel
Adres	Willem de Waalstraat 3, Rockanje
Organisatie	Westvoorne Sportief
Telefoon	06 - 555 65 387
E-mail	info@westvoornesportief.nl
Website	www.westvoornesportief.nl

Senioren judo	
Complex	Sport- en Cultureel Centrum De Merel
Adres	Willem de Waalstraat 3, Rockanje
Organisatie	Ichikan Judo
Telefoon	-
E-mail	ichikan.judo@gmail.com
Website	www.ichikan.nl

Senioren 55+ Actief	
Complex	RTC Rockanje Turn Club
Adres	Willem de Waalstraat 3, Rockanje
Organisatie	RTC
Telefoon	06 - 306 75 413
E-mail	ledenadministratie@rtc-gym.nl
Website	www.rtc-gym.nl

Bootcamp crossfit	
Complex	Hockeyvereniging Forcial
Adres	Tweede Slag 3, Rockanje
Organisatie	2BFit2Day
Telefoon	06 - 343 99 027
E-mail	info@2bfit2day.nl
Website	www.2bfit2day.nl

Zittend in beweging – Bewegen voor ouderen (voor elk niveau)	
Complex	Wooncomplex De Stuifakkers
Adres	Briggemandreef 2, Rockanje
Organisatie	2BFit2Day
Telefoon	06 - 343 99 027
E-mail	info@2bfit2day.nl
Website	www.2bfit2day.nl

Badminton	
Complex	Badmintonvereniging
Adres	Voet- of Kraagweg 16, Rockanje
Organisatie	Badminton Vereniging Rockanje
Telefoon	0181 - 401 425
E-mail	info@bvrockanje.nl
Website	www.bvrockanje.nl

Tennis/padel	
Complex	Tennispark De Duinpan
Adres	1e slag - Swinsedreef 22a, Rockanje
Organisatie	T.C. West Voorne Tennis
Telefoon	0181 - 402 775
E-mail	tc.westvoorne@upcmail.nl
Website	www.tcwestvoorne.nl

BEWEEGAANBOD TINTE

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Tinte. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Gymnastiek	
Complex	Wooncomplex De Stuifakkers
Adres	De Odiaan Kade 1, Tinte
Organisatie	Gymnastiekvereniging O.D.I.
Telefoon	0181 - 412 516
E-mail	info@odi-tinte.nl
Website	www.odi-tinte.nl
Seniorenturnen	
Complex	Wooncomplex De Stuifakkers
Adres	De Odiaan Kade 1, Tinte
Organisatie	Gymnastiekvereniging O.D.I.
Telefoon	0181 - 412 516
E-mail	info@odi-tinte.nl
Website	www.odi-tinte.nl



BEWEEGAANBOD VIERPOLDERS

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Vierpolders. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Balanstraining 60+	
Complex	t Dijkhuis
Adres	Dijckpotingen 10, Vierpolders
Organisatie	Stichting Je eigen Pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl
Judo	
Complex	t Dijkhuis
Adres	Dijckpotingen 10, Vierpolders
Organisatie	Stichting Je eigen Pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl
Sportieve geheugentraining	
Complex	t Dijkhuis
Adres	Dijckpotingen 10, Vierpolders
Organisatie	Stichting Je eigen Pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl
Yogaflow Brielle	
Complex	t Dijkhuis
Adres	Dijckpotingen 10, Vierpolders
Organisatie	Yogaflow Brielle
Telefoon	06 - 508 00 823
E-mail	info@yogaflowbrielle.nl
Website	www.yogaflowbrielle.nl
Sportief wandelen	
Complex	Voorne Atletiek
Adres	Geuzenpark 3, Vierpolders
Organisatie	Voorne Atletiek
Telefoon	0181 - 760 035
E-mail	pr@voorneatletiek.com
Website	www.sportiefvoorneaanee.nl

Oldstars hardlopen

Complex	Voorne Atletiek
Adres	Geuzenpark 3, Vierpolders
Organisatie	Voorne Atletiek
Telefoon	088 - 344 20 00
E-mail	pr@voorneatletiek.com
Website	www.voorneatletiek.com

Blijf fit

Complex	t Dijkhuis
Adres	Dijckpotingen 10, Vierpolders
Organisatie	Stichting Je eigen Pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl



BEWEEGAANBOD ZWARTEWAAAL

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in Zwartewaal. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Yoga op de stoel

Complex	Dorpscentrum de Gaffelaar
Adres	Christinalaan 2, Zwartewaal
Organisatie	Het huis van Palts
Telefoon	06 - 464 64 632
E-mail	info@hethuisvanpalts.com
Website	www.hethuisvanpalts.com

Roeivereniging Voorne-Putten

Complex	Kanaaldijk West 1
Adres	Kanaaldijk West 1, Zwartewaal
Organisatie	RV Voorne-Putten
Telefoon	-
E-mail	roeien@rvvoorneputten.nl
Website	www.rvvoorneputten.nl

Blijf Fit (damesgroep)

Complex	De Gaffelaar
Adres	Christinalaan 2, Zwartewaal
Organisatie	Stichting Je eigen Pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl

Stoel Fit

Complex	De Gaffelaar
Adres	Christinalaan 2, Zwartewaal
Organisatie	Stichting Je eigen Pad
Telefoon	06 - 110 25 353
E-mail	info@jeeigenpad.nl
Website	www.jeeigenpad.nl



8 HANDIGE BEWEEGTIPS!

Bewegen is heel belangrijk voor de gezondheid. Het vermindert stress en versterkt de weerstand. Toch kan het lastig zijn om voldoende te bewegen. Hieronder staan 8 makkelijke tips om meer te bewegen in het dagelijks leven.

1. Houd bij hoeveel stappen iemand zet

Het is handig om te weten hoeveel er dagelijks bewogen wordt. Dit kan gemeten worden met een stappenteller of een app op de telefoon. Door een doel te stellen, bijvoorbeeld minstens 6.000 stappen per dag, ontstaat vaak extra motivatie om meer te bewegen.

2. Ga lopend of fietsend naar de bestemming

De auto wordt vaak snel gepakt, maar het is goed om dit af te wisselen met lopen of fietsen. Bijvoorbeeld door te wandelen naar de supermarkt.

3. Neem de trap in plaats van de lift

Wie op een hoge verdieping woont of werkt, kan ervoor kiezen om een paar verdiepingen eerder uit te stappen en de rest met de trap te doen. Elke stap telt!

4. Loop een rondje tijdens de lunchpauze

Een wandeling tijdens de pauze, gecombineerd met een lunch in de frisse buitenlucht, is extra gezond.

5. Parkeer verder weg en loop het laatste stukje

Als iemand toch met de auto reist, kan diegene ervoor kiezen om een paar straten verderop te parkeren en het laatste stuk te lopen. Reizigers met het openbaar vervoer kunnen een halte eerder uitstappen.

6. Combineer een overleg of telefoontje met een wandeling

Overleggen of bellen kan soms ook buiten plaatsvinden. Zo wordt beweging gecombineerd met productiviteit.

7. Loop iedere ochtend en/of avond een rondje.

Een korte wandeling in de ochtend zorgt voor een frisse start van de dag. 's Avonds kan een wandeling met een partner of vriend(in) niet alleen gezond, maar ook gezellig zijn.

8. Speel met (klein)kinderen

Buiten spelen met (klein)kinderen, zoals een potje voetbal of tikkertje, is leuk voor hen én goed voor het behalen van een bewegingsdoel.

BEWEEGAANBOD VOORNE AAN ZEE

Hieronder vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in de gemeente Voorne aan zee. Wil je een proefles volgen of kennismaken? Neem dan gerust contact op via de onderstaande contactgegevens.

Fietsen

Organisatie	Fietsmaatjes Voorne aan Zee
E-mail	info@fietsmaatjesvoorneaanzee.nl
Website	www.fietsmaatjesvoorneaanzee.nl

Dans mee door Voorne aan Zee

Organisatie	DansSalon Voorne
E-mail	cfouderen@catharina.nl
Website	www.kunstencultuurvoorne.nl/danssalon

Wandelen

Organisatie	Wandelclub Rockanje
Telefoon	06 306 94 407
E-mail	swbuitenbeentjes@gmail.com
Website	www.wandelclubrockanje.nl

Sportief Voorne aan Zee

Dé plek voor alles over sport en bewegen in Voorne aan Zee

Ben je op zoek naar een sport of beweegactiviteit die bij je past? Bezoek onze website en ontdek het complete aanbod in de regio, voor alle leeftijden. Gebruik de handige zoekfilters om snel te vinden wat bij jou past. Ben je sport- of beweegaanbieder? Plaats dan je aanbod op de site en blijf op de hoogte van relevant nieuws en informatie voor verenigingen en clubs. Kloppen je gegevens niet of ontbreekt je aanbod? Laat het ons weten via het contactformulier op de website www.sportiefvoorneaanzee.nl.



push

Catharina)
thuis op Voorne

