

Deze bewegwijzer is tot stand gekomen
in het kader van het project
Gezonde Leefstijl voor Ouderen.
Met medewerking van alle
vermelde verenigingen, beweegaanbieders,
gemeente Ouder-Amstel en Coherente.

Bewegwijzer 55+ en aangepast sporten in Ouder-Amstel

Jaargang 2015-2016, editie 3



Welkom bij de beweegwijzer!

Sport en bewegen is leuk en belangrijk voor iedereen.

Een actieve leefstijl, waarin beweging op welke manier dan ook een belangrijke plaats inneemt, heeft een gunstig effect op de gezondheid. Bovendien geeft regelmatig sporten of bewegen een tevreden gevoel. Dit geldt bijvoorbeeld voor mensen met een drukke baan, voor jong en oud, voor gezonde mensen en voor mensen met een beperking of een chronische aandoening.

In de Beweegwijzer geven wij u een overzicht van de sport- en beweegmogelijkheden in Ouder-Amstel, voor mensen vanaf 55 jaar en/of met een beperking of chronische aandoening.

Bent u geïnteresseerd in een activiteit, maar is deze al gestart?

Vraag dan naar de instroommogelijkheden.

In sommige gevallen kunt u voor beweegcursussen een (gedeeltelijke) vergoeding krijgen via uw zorgverzekeraar.

U kunt het beste contact hierover opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.



Volleybal Vereniging Ouderkerk

☎ 020 496 11 06

💻 www.volleybalverenigingouderkerk.nl

Watersportvereniging Ouderkerkerplas

✉ info@wvop.nl

💻 www.zeilclubouderkerkerplas.nl

De Waver

Stichting Coherente

☎ 020 496 36 73

✉ info@coherente.nl

💻 www.coherente.nl



IJclub De Amstelbocht

☎ 020 496 11 41
💻 www.amstelbocht.nl

Jong Ouderkerk Vooruit—Bridge

☎ 020 496 71 88
✉ molthoff@gmail.com

NEA Handballen/Trimmen

☎ 020 496 84 44
💻 www.website.nea-handbal.nl

Spits centrum voor fysiotherapie

☎ 020 472 44 06
✉ info@spitsfysio.nl
💻 www.spitsfysio.nl

Stichting Coherente

☎ 020 496 36 73
✉ info@coherente.nl
💻 www.coherente.nl

Sv IVO

☎ 020 496 55 18
💻 www.sv-ivo.nl

SV Ouderkerk

☎ 020 496 35 02
💻 www.svouderkerk.eu

Tennisclub Ouderkerk

☎ 020 496 53 32
✉ secretariaattco@gmail.com
💻 www.tcotennis.net

Komt u er niet uit?

Wanneer u zelf niet tot een keuze komt of vragen heeft, bent u van harte welkom bij Coherente voor een oriëntatiegesprek.

Wij helpen u graag aan de nodige informatie om op eigen gelegenheid kennis te maken bij één van de beweegaanbieders.

U kunt langskomen bij:

Dorpshuis, Dorpsplein 60, Duivendrecht of

Dienstencentrum, Diedrick van Haarlemstraat 3, Ouderkerk.

Ook kunt u een afspraak maken met:

Joëlle Goudsmit (Ouderkerk) tel. 020 496 36 73 of

Margit Rechthuis (Duivendrecht) tel. 020 699 31 64.

Aan deze bewegwijzer is met grote zorgvuldigheid gewerkt. Toch kan het voorkomen dat er fouten of gedateerde gegevens in staan. Informeer altijd bij de aanbieder of er plek is én naar actuele tijden en prijzen. Ontbreekt er een vereniging of aanbieder? Laat het ons weten! Aan fouten en/of wijzigingen kunnen geen rechten worden ontleend.



De beweegwijzer

Op de volgende pagina's vindt u het beweegaanbod in
Duivendrecht (pag. 5), Ouderkerk aan de Amstel (pag. 13)
en De Waver (pag. 21).

Bij elke activiteit wordt vermeld voor wie de activiteit geschikt is.

	Aanbieder	
Naam activiteit	Wandelen	
Geschikt voor	Alle leeftijden	<i>Sportclub A</i> wandelt wekelijks rond de Ouderkerplas. Wandelt u mee?
Locatie activiteit	Ouderkerkerplas	
Dag en tijdstip	Wo. 12:00-13:00	
Kosten aantal	€ 0,- seizoen	

Op de laatste pagina's van de folder vindt u de contactgegevens
van alle vermelde verenigingen en organisaties.

Ouderkerk aan de Amstel

Amstelbad

☎ 020 496 14 00
✉ info@amstelbad.nl
💻 www.amstelbad.nl

Anita Vlug—Cognitieve Fitness

☎ 06 39 04 20 83
✉ info@pmtamstelland.nl

Axel Koenders Fit-Service

☎ 020 496 79 90
✉ info@akfs.nl
💻 www.akfs.nl

Badmintonvereniging Ouderkerk

☎ 020 673 98 18
💻 www.bvo-ouderkerk.nl

Comité Avondvierdaagse

💻 www.wandelookmee.nl

Continental a/d Amstel anno 1889—Bridge

☎ 020 496 16 14
✉ p.daemen@live.nl
💻 www.nbbclubsites.nl/club/1038

De Amstelgeuzen—Roei-, zeil- en kanovereniging

✉ info@amstelgeuzen.nl
💻 www.amstelgeuzen.nl

Fitaal

✉ fitaalaandeamstel@gmail.com
💻 www.fitaalaandeamstel.nl



Duivendrecht

Ridder Personal Training

☎ 06 53 55 52 04
✉ info@ridderpersonaltraining.nl
💻 www.ridderpersonaltraining.nl

Stichting Coherente

☎ 020 699 31 64
✉ info@coherente.nl
💻 www.coherente.nl

Jeu de Boules

☎ Dhr. L. Nagelkerken, 020 600 79 16

Stijldansen

☎ Dhr. J. Koliijn, 020 690 40 84.

Zorgcentrum 't Reijgersbosch

☎ 020 699 19 91

Badminton

Alle leeftijden	CTO '70 organiseert badminton; een uitdagende racketsport. Het is toegankelijk voor iedereen, omdat je met leeftijdsgenoten zelf je niveau kunt bepalen. Tevens werk je op een leuke manier aan je conditie en gezondheid. Op de woensdagavond wordt er recreatief gespeeld, om 19.00 uur door spelers van 55+, vanaf 20.00 uur alle leeftijden.
Dorpshuis	
Wo. 19:00-20:00 20:00-22:00	
€ 110,- contributie	



Critical Alignment Yoga

Alle leeftijden	Critical Alignment Yoga is een vorm van yoga die negatieve houdingen, bewegingen en gedachten doorbreekt. De nadruk ligt op de alignment van de wervelkolom (een rechte bovenrug), ontspanning van zowel de houding- als bewegingspijpen en de verbindingen tussen de verschillende lichaamsdelen.
Dorpshuis	
Wo. 19:15-20:15 20:30-21:30	
€ 167,50 35 lessen	Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente .

Bridge

Alle leeftijden	Bridgen in een informele sfeer, dat doe je bij Bridgeclub Duivendrecht van Stichting Coherente . Bridge vergt concentratie en denkwerk en levert vooral veel gezelligheid op. Er wordt gespeeld op twee niveaus. Plezier staat voorop; de club is minder geschikt voor wedstrijdspelers. Voor starters zijn er regelmatig cursussen in de omgeving.
Dorpshuis	
Di. 19:30	
€ 50,00 contributie	



Duivendrecht

Conditietraining

Alle leeftijden	Eén keer per week een uurtje trainen! De lessen zijn een combinatie van kracht en conditietraining voor alle spiergroepen (buik, billen, benen, armen en schouders).
Dorpshuis	
Ma. 20:00-21:00 21:00-22:00	Zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden.
€ 130,00 30 lessen	Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente.

Essentrics

Alle leeftijden	Essentrics is een lenigheids- en spierversterkend programma. In de oefeningen zie je elementen terug van ballet, tai-chi, pilates en yoga.
Dorpshuis	
Zo. 10:00-11:00	De lessen worden gegeven op muziek.
€ 145,00 30 lessen	Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente.

Fit for Life

Alle leeftijden	Heerlijk op muziek oefeningen doen en bewegen; gezellig en stimulerend. Er is een groep op de dinsdagavond en een op woensdagochtend.
Dorpshuis	
Di. 18:30-19.30 Wo. 8:45-9:45	Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente.
€ 150,00 30 lessen	



Contactenlijst

Hieronder vindt u telefoonnummers, e-mailadressen en websites van verenigingen en beweegaanbieders.

Duivendrecht

AVC Werelddansschool

☎ 020 626 01 93
💻 www.avc-terpsichore.nl

CTO '70 Badminton

☎ 06 53 103 406
✉ secretaris.badminton@svcto70.nl
💻 www.svcto70.nl

CTO '70 Voetbal

☎ 020 600 57 28
✉ secretaris.voetbal@svcto70.nl
💻 www.svcto70.nl

CTO '70 Volleybal

☎ 06 178 89 112 (tussen 18:00 en 21:00)
✉ voorzitter.volleybal@svcto70.nl
💻 www.svcto70.nl

Fysiotherapie Duivendrecht

☎ 020 770 41 82
✉ info@fysiotherapieduivendrecht.nl
💻 www.fysiotherapieduivendrecht.nl



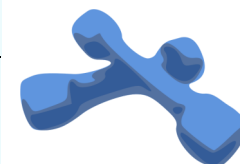
De gemeente Ouder-Amstel heeft een website met al het nieuws, sportaanbod, sportlocaties en informatie over de combinatiefunctionarissen. Kijkt u op de website:
www.sportiefouder-amstel.nl

Duivendrecht

Fysiofitness	
Alle leeftijden	Bij Paramedisch Centrum Duivendrecht (PCMD) kunt u individueel of in groepsverband fitnessen. In groepsverband is er altijd een fysiotherapeut aanwezig. U begint met een Fysiofitness-scan om uw programma te bepalen. De trainingen duren ongeveer 60 minuten.
Dorpsplein 40	
Op afspraak	
€ 40,00 per maand of € 75,00 voor een 10-rittenkaart	

Gym met muziek

55+	Heerlijk op muziek oefeningen doen en bewegen; gezellig en stimulerend.
Dorpshuis	
Di. 9:30-10.30	
€ 130,00 30 lessen	



Hatha yoga met meditatie

Alle leeftijden	Veel mensen hebben last van spanning. Door rustige en actieve houdingen met aandacht uit te voeren, komen lichaam en geest tot rust. De lessen duren 75 minuten. Het eerste kwartier wordt aandacht besteed aan meditatie.
Dorpshuis	
Wo. 18:45-20:00 20:15-21:30	
€ 177,50 30 lessen	

Ouderkerk

Zeilen en surfen

Alle leeftijden	Bij de watersportvereniging Ouderkerkerplas staat het plezier in zeilen en surfen voorop. De vereniging organiseert voor haar leden zeil- en surfcursussen voor zowel de beginnende als de meer ervaren zeiler/surf(ster).
Ouderkerkerplas	
Zie website	
Zie website	



Duivendrecht

Mindful yoga

Alle leeftijden	Mindful yoga is vooral voelen, ervaren en luisteren naar je lichaam met open aandacht, zonder (voor)oordelen of interpretaties. De lessen zijn geïnspireerd door verschillende vormen van yoga en mindfulness.
Dorpshuis	
Vrij. 09:00-10:00	
€ 145,00 30 lessen	
Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente.	

Notities

Pilates

Alle leeftijden	Pilates is een spiertrainingsmethode, gebaseerd op lichaamsbewustzijn. Door geconcentreerd en gecontroleerd op de beweging te oefenen worden spieren en gewrichten sterker en soepeler, hetgeen onder meer leidt tot een betere houding en balans.
Dorpshuis	
Wo. 09:00-10:00	
€ 145,00 30 lessen	
Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente.	

Recreatief bewegen

65+	Wilt u blijven bewegen, maar heel rustig aan? In Zorgcentrum 't Reijgersbosch wordt wekelijks stoelgym gegeven. Alle oefeningen doet u op de stoel en in uw eigen tempo. Na afloop wordt er gezellig een kop koffie of thee gedronken.
't Reijgersbosch	
Di. 10:00-11:00	
€ 1,50 per keer	

Duivendrecht

Personal Training	
Alle leeftijden	Fitness, conditietraining, krachttraining of leren sporten onder persoonlijke begeleiding. Kleine groepen, waardoor veel persoonlijke aandacht. Ook voor afvallen, hersteltrainingen, souplesse en coördinatie kunt u bij Ridder Personal Training terecht.
Entrada 501	
Op afspraak	
Vanaf € 35,- per maand	

SeniorenFit Extra

Alle leeftijden	Een cursus voor ouderen die iets willen doen aan hun conditie en fitheid, met veel aandacht voor belastbaarheid en uw mogelijkheden om te bewegen. SeniorenFit Extra wordt verzorgd door Paramedisch Centrum Duivendrecht (PCMD) en start meerdere keren per jaar.
Dorpsplein 40	
Maandag- of donderdagochtend	
€ 75,00 voor 10 lessen	

Stijldansen

65+	Dansen is een plezierige manier om te bewegen. In het Dorpshuis wordt er wettelijk van Ballroom tot Latijns Amerikaans gedanst.
Dorpshuis	
Wo. 13:30	Behalve voor dansstellen ook voor alleenstaanden geschikt. Kom vrijblijvend een keertje kennismaken.
€ 20,- contributie	Voor informatie kunt u terecht bij Stichting Coherente .

Ouderkerk

Tennis

55+	Tennisclub Ouderkerk is de tennisclub van Ouderkerk aan de Amstel. Op de maandag- en donderdagochtend wordt er door een groep senioren recreatief gespeeld.
Holendrechtweg 34	
Ma. en Do. ochtend	
€ 150,- contributie	



Volksdansen

55+	Iedere senior kan het leren! U maakt kennis met volksdansen uit de hele wereld terwijl u lekker aan het bewegen bent op ritmische muziek. Waan u elke week weer in een nieuwe cultuur!
Dienstencentrum	
Do. 13:30-15:00	Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente .
€ 85,- 30 lessen	

Volleybal

Alle leeftijden	Volleybal is een leuke en gevarieerde teamsport waarbij inzicht en tactiek net zo belangrijk zijn als sportief vermogen.
Bindelwijk	
Wo. 20:30-22:00	Bij Volleybalvereniging Ouderkerk zijn er op dit moment alleen mogelijkheden voor competitie spelers; er is geen mogelijkheid voor alleen recreatief spelen.
€ 205,- contributie	

Ouderkerk

Ouder-Amstel Rollers

Alle leeftijden	Meedoen met wandelclub "Ouder-Amstel Rollers" is een goede mogelijkheid om ook achter een rollator op een prettige manier in beweging te zijn. Bewegen is immers dé manier om zo fit mogelijk te blijven. Iedere week op donderdag wordt er onder begeleiding gelopen.
Beginpunt Dienstencentrum	
Do. 10:30	
Gratis	Deze activiteit wordt verzorgd door Stichting Coherente . Aanmelden noodzakelijk.



Roeien, zeilen en kanoën

Alle leeftijden	Bij de Amstelgeuzen kunt u allerlei watersporten beoefenen op de mooie Amstel. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom en u kunt meedoen in uw eigen tempo. Ook geschikt voor mensen met een fysieke beperking, zoals slechte knieën of enkels. Gezelligheid staat voorop.
Amstelzijde 79	
Zie website	
€ 80,- contributie	

Schaatsen

Alle leeftijden	Bij schaatsvereniging De Amstelbocht kunt u van oktober tot en met maart schaatslessen en trainingen volgen. Voor de fanatieke schaatser, die ook wedstrijden wil rijden, is er het licentieschaatsen. Recreanten, die de schaats techniek willen verbeteren en in eigen tempo willen rijden, kunnen lessen volgen tijdens het recreatieschaatsen.
Jaap Eden- baan	
Recreant Do. 18.20-20.40	
Recr. € 165,- contributie	



Duivendrecht

Tai Chi

Alle leeftijden	Tai Chi Chuan is een Chinese vechtkunst, die je je eigen kunt maken door het beoefenen van specifieke bewegingen. Deze oefenvorm zorgt voor rust, soepelheid, coördinatie en concentratie.
Dorpshuis	
Ma. 19:00-20:15 19:45-21:00	
€ 180,- 30 lessen	Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente .

Voetbal

Tot 65	Vindt u voetbal een leuk spel, maar liever een tempootje lager? Dan kan dit bij CTO '70 . Behalve competitief voetbal voor jeugd en senioren, is er een veteranenteam (45+) dat wekelijks competitie speelt. Ook is er de mogelijkheid voor voetballers met een (verstandelijke) beperking (m/v) om in competitieverband te voetballen. (G-Voetbal)
Sportpark De Hoop	
G-voetbal Ma. 20.00/ Veteranen Di. 19.15	
€ 220,- contributie	

Volleybal

Alle leeftijden	Volleybal is een leuke en gevarieerde teamsport waarbij inzicht en tactiek net zo belangrijk zijn als sportief vermogen. Bij CTO '70 wordt er ook recreatief gespeeld waarbij alle leeftijden welkom zijn en u in uw eigen tempo mee kunt doen.
Dorpshuis	
Vrij. 21:15-22:45	
€ 120,- contributie	

Duivendrecht

Val op Val af	
Volwassenen	Paramedisch Centrum Duivendrecht (PCMD) verzorgt een beweeg- en lifestyle-programma voor volwassenen met overgewicht en obesitas. Begeleiding wordt gegeven door een fysiotherapeut, een diëtist en een coach.
Dorpsplein 40	
€ 100,00 eigen bijdrage	

Werelddansschool

Alle leeftijden	Werelddansen is voornamelijk doen! Het is bewegen met het hele lijf en luisteren naar wereldse muziek. Iedereen kan werelddansen, zowel jong als oud. Op maandagavond en woensdagmiddag zijn er beginnerslessen bij AVC-Terpsichoré .
Ellermanstraat 16q, Amsterdam	
Ma. 19:30 Wo. 13:30	
www.avc-terpsichore.nl	

Yoga 55+

55+	Yoga voor de 55-plusser, gebaseerd op Critical Alignment Yoga. Je werkt aan het vergroten van kracht en soepelheid van je lichaam en specifiek je rug terwijl je je bewust bent van je lichaam en je ademhaling. De lessen zijn laagdrempelig, in een rustig tempo en op ontspanning gericht. Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente .
Dorpshuis	
Vrij. 09:30-10:30	
€ 145,- 30 lessen	



Ouderkerk

Hatha yoga

Alle leeftijden	Door rustige en actieve houdingen met aandacht uit te voeren, komen lichaam en geest tot rust. Yoga bevordert een evenwicht tussen lichaam en geest. De lessen zijn geschikt voor iedereen, van beginner tot gevorderde, jong of oud, stijf of soepel. Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente .
Bindelwijk Dienstencentrum	
Ma, Di & Wo op div. tijden	
€ 145,- 30 lessen	

Koersbal

55+	Koersbal wordt binnen gespeeld. De ballen rollen in een boog, doordat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Zeer geschikt voor senioren die naast eenvoudig en rustig bewegen ook van een beetje wedstrijdspanning houden. Voor informatie kunt u terecht bij Stichting Coherente
Dienstencentrum	
Wo. 09:45	
€ 20,- contributie	

Meer bewegen voor ouderen

55+	Gezellig met elkaar oefeningen doen zorgt voor een fit en voldaan gevoel. Een goede warming-up en cooling-down vormen de basis. De oefeningen worden gedaan op muziek. Deze cursus wordt verzorgd door Stichting Coherente
Dienstencentrum	
Ma. 9:30 Wo. 13:00	
€ 97,50 35 lessen	

Ouderkerk

Cognitieve fitness

Start 11 januari	Cognitieve fitness combineert lichamelijke inspanning met uitdagende oefeningen en ontspanningsoefeningen. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat bewegen een gunstige invloed heeft op de conditie van de hersenen en het risico van geheugenproblemen kan verminderen. Om hersenen in goede staat te houden moeten we ze blijven gebruiken, stimuleren en prikkelen. De oefeningen worden afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemer. De training wordt verzorgd door Anita Vlug .
Sporthal Bindelwijk	
Ma 13.30—15.00	
€ 125,- 15 lessen	

Conditiegym (dames en gemengd)

Alle leeftijden	Bij sv IVO kunt u gezellig een uurtje verantwoord aan uw conditie en uithoudingsvermogen werken onder leiding van docenten. De lessen worden zo samengesteld, dat iedereen in zijn of haar eigen tempo kan deelnemen.
Julianalaan 16	
Zie website	
€ 90,- contributie	

Trimmen voor dames

Alle leeftijden	Sinds tientallen jaren bestaat er een trimgroep bij NEA sv . Eén keer per week, op de donderdagavond, wordt er een uur lang gewerkt aan o.a. uithoudingsvermogen, lenigheid, spierkracht, ademhalingsoefeningen, coördinatie, looptechniek en ontspanningsoefeningen.
Bindelwijk	
Donderdag avond	
€ 110,- contributie	



Ouderkerk

Amstelbad (aquafit)

Alle leeftijden	Het Amstelbad is het openluchtzwembad in Ouderkerk dat zich kenmerkt door een prettige sfeer. Van begin mei tot half september kunt u er heerlijk ontspannen of baantjes trekken. Op maandag en donderdag kunt u meedoen met aquafit; gymen in het water; inspannend, ontspannend en weinig belastend voor de gewrichten.
Amstelbad	
Ma. en Do. 9:00-9:30	
Zie website	



Avondvierdaagse

Alle leeftijden	Jaarlijks wordt de vierdaagse georganiseerd door het comité van Avondvierdaagse Ouder-Amstel .
Zie website	
Mei 2016	Wandelt u ook mee?
€ 4,- voor 4 avonden	

Badminton

Alle leeftijden	Badminton Vereniging Ouderkerk organiseert badminton; een uitdagende racketsport. Het is toegankelijk voor iedereen, omdat je met leeftijdsgenoten zelf je niveau kunt bepalen. Tevens werk je op een leuke manier aan je conditie en gezondheid. Op de maandagavond wordt er recreatief gespeeld.
Bindelwijk	
Ma. 20:00-22:30	
€ 130,- contributie	



Ouderkerk

Biljarten	
60+	In een gezellige en ontspannen sfeer met elkaar genieten van het altijd uitdagende spelletje biljarten. Gespeeld wordt in groepjes van vier deelnemers per ochtend. Voor meer informatie en aanmelden: Stichting Coherente .
Dienstencentrum	
Ma. Wo. Vr. 10:00-12:00	
€ 0,50 per 20 min. (klok)	

Bridge

Alle leeftijden	Bridge is een uitdagende denksport. Het spel vereist concentratie, logisch nadenken en men speelt met een partner. Bridge is een sociale en gezellige bezigheid en kunt u doen bij Jong Ouderkerk Vooruit (JOV) en Continental a/d Amstel .
Amstelstroom/ Theresia	
Wo./Do. 19:45	
€ 105/110,- contributie	



Conditiegym voor vrouwen

Alle leeftijden	Voor dames die aan hun conditie willen werken!
Bindelwijk	Muziek, goede warming-ups en cooling-downs vormen de basis voor dit uurtje training.
Di. en Wo. 09:30-10:30	
€ 130,00 30 lessen	

Deze cursus wordt verzorgd door **Stichting Coherente**.

Ouderkerk

Fitaal

Alle leeftijden	Begin de zondag goed met een fit gevoel met Fitaal . (Hard)Lopen en wandelen onder professionele begeleiding, op alle niveaus. Elke kilometer worden er lichaams oefeningen gedaan. U kunt iedere zondag aansluiten.
Startpunt Bindelwijk	
Zo. 10:00-11.00	
Vrijwillige bijdrage	



Fitness/senioren fit

Alle leeftijden/60+	Bij Axel Koenders Fit-Service kunt u deelnemen aan allerlei beweegactiviteiten voor senioren.
Polderweg 3	In het beweeg- en preventiecentrum kunt u in groepsverband of individueel komen sporten met een trainingsprogramma specifiek voor senioren. Tijdens de groepslessen wordt met een aangepaste intensiteit gesport op rustige muziek. Bent u 65+? Dan ontvangt u 10% korting
Zie website	
Zie website	

Fysiofitness bij Spits

Alle leeftijden	Een aantal keren per jaar verzorgt Spits Fysiotherapie een tienweekse cursus Senioren Fit, op woensdagochtend, gezellig in een klein groepje trainen onder begeleiding van de fysiotherapeut. Ook is het mogelijk om met een 10-rittenkaart of maandabonnement vrij te trainen, zelfstandig of in een oefengroep.
G. van Aemstelstr. 1	
Zie website	
Zie website	