



# BEWEEGGIDS 2024

BEWEEG-EN SPORTGIDS VOOR 50-PLUSSERS



Ook lesgever  
worden? Volg de  
Opleiding Sport- en  
Beweegleider Senioren.  
ZIE PAGINA 7

## De rest van je leven bewegen met plezier! Ook al heb je nooit gesport.

Deze Beweeggids maken wij zodat jij gemakkelijker een activiteit kunt vinden die bij je past. We vragen regelmatig deelnemers van activiteiten in deze gids welke informatiebehoefte er is. Op die manier helpt het ook nieuwe deelnemers en jou aan de juiste informatie. Dus gebruik 'm, zoek op activiteit of wijk en probeer het gewoon. En lukt het niet zelf? Neem dan contact op met één van onze Buurtsportcoaches. Ga naar: [www.s-port.nl/buurtsportcoach](http://www.s-port.nl/buurtsportcoach).

### Waarom niet nú beginnen met bewegen?

Hoe leuk het is om te bewegen en te sporten, dat vertellen twee docenten van BeweegUFit!- en 50PlusSportlessen. Mirjam en Lianne delen wat zij tijdens de lessen horen, zien en meemaken. Zij halen zelf heel veel voldoening uit dit werk, worden er ook blij van. Dat komt omdat ze mensen zien groeien tijdens de lessen. De afwachtende houding bij deelnemers verdwijnt, de wil om te bewegen en vooral zelf dingen te (blijven) doen, wordt groter. Wat beide docenten écht even duidelijk willen maken? "Het is nooit te laat om te gaan bewegen. Doe het gewoon, gun het jezelf, want samen bewegen is ook plezier maken."

### Bewegen geeft spierkracht en vertrouwen

Mirjam legt uit hoe bewegen bij sport en spel bijdraagt aan meer zelfvertrouwen op het gebied van bewegen. Doordat je binnen een veilige omgeving bewegingen maakt, traint en voelt, ervaar je dat je iets wél kunt! Daardoor lukt bewegen in het dagelijks leven ook beter; je herkent de bewegingen.

“De lessen zijn heel erg afwisselend. Alles wat we daarin doen, helpt jou letterlijk en figuurlijk steviger op je benen te staan.” Tijdens een balspel maak je bijvoorbeeld vaak veel onverwachte bewegingen: zoals draaien en keren, je stopt, je bukt, je reikt ver met je armen om een bal te pakken. “Wij zorgen in de les voor oefeningen die verbinding maken met het dagelijks leven.” Van iets pakken wat hoger ligt in de supermarkt, bukken om een schoonmaakmiddel uit je keukenkastje te pakken, onverwachts uitwijken op de stoep tot zonder steun gaan zitten en staan van een toilet. Resultaat: meer zelfvertrouwen! De “oh ja’s”, “zo kan ik het wél zelf doen” of “nooit zo bekeken”, bevestigen dat.

### **Door te sporten en bewegen wil je steeds meer bewegen**

Iemand kan écht veranderen van een ‘anti-sporter’ naar een ‘ambassadeur’ voor meer bewegen, ervaren de docenten. Dit maakt Lianne altijd weer blij. “Een mevrouw kwam via een fittest eens bij een les kijken. Inderdaad: het begon met alleen kijken en ze hield afstand. Ik gaf haar vooral de ruimte.” De tweede les deed ze al een beetje mee, maar “iets met een bal is niets voor mij”, waarschuwde ze. De derde les maakte ze ook écht contact met sommige andere deelnemers en ze bleef. “Nu doet ze volop mee, op een manier die bij haar mogelijkheden past.” En toen ze tijdelijk niet mee kon doen door een operatie, bleef er contact en was zij erop gericht om zo snel mogelijk weer te bewegen en zelf dingen te doen. “Had zij niet bij ons gesport, dan zat ze nu waarschijnlijk alleen maar op de bank en moesten anderen veel voor haar doen.”

### **Een laatste gezamenlijke oproep vol passie!**

*“We dagen iedereen uit! Wij weten zeker dat jij ook met plezier naar jouw activiteit gaat en daardoor ook dagelijks in je eigen omgeving meer gaat bewegen. Vraag jezelf wat je wilt en bedenk wat er wél kan...Dat is vaak meer dan jij zelf denkt of dat anderen denken.”*

**Mirjam Hommes**, docent sinds september 2000

**Lianne van Helvoort**, docent sinds januari 2002



**COMBI-  
SPORTEN  
55+**

ZIE PAGINA 68

---

# Inleiding

---

## Veilig en verantwoord bewegen voor iedereen

Het aanbod van sport- en beweegactiviteiten in 's-Hertogenbosch is groot. Vele sportverenigingen, vrijwilligers, studenten, coaches, trainers, commerciële organisaties en zorgaanbieders zorgen voor dit grote aanbod! Een aantal van deze aanbieders heeft aanbod speciaal voor 50-plussers. Met veel enthousiasme verzorgen zij sport- en beweegactiviteiten waar je veilig en gezellig aan mee kunt doen. Dankzij dit aanbod kan iedere inwoner van 's-Hertogenbosch sporten en bewegen op zijn of haar eigen niveau.

## Het gebruik van deze beweeg- en sportgids

In deze gids staat sport- en beweegaanbod speciaal voor 50-plussers. Natuurlijk is er nog veel meer beweegaanbod. Denk aan aanbod dat voor alle leeftijden wordt georganiseerd, aangepast sporten, enzovoort. Deze activiteiten staan niet in deze gids. Ben je 50-plusser en heb je (nog) geen behoefte aan het aanbod in deze gids, maar ben je wel op zoek naar een beweeg- of sportactiviteit? Neem contact op met de Buurtsportcoach van je wijk. Hij of zij helpt je graag! Voel je je belemmerd door een (lichamelijke) beperking of aandoening en wil je graag sporten of bewegen? Dan is er Uniek Sporten: hét landelijke sportplatform voor sporters met een beperking. Kijk op [www.unieksportenbrabant.nl](http://www.unieksportenbrabant.nl). Heb je liever persoonlijk contact? Neem dan contact op met Luc van Eerd, Consulent Sport en Bewegen Uniek Sporten van gemeente 's-Hertogenbosch. Bel 06 54 35 41 28 of mail naar [l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl](mailto:l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl).

## Vind gemakkelijk een activiteit

De activiteiten in deze gids zijn per wijk verzameld. Zo vind je gemakkelijk het sport- en beweegaanbod bij jou in de buurt. Is het voor jou geen probleem om wat verder van huis te bewegen en ben je op zoek naar een bepaalde sport? Kijk dan achterin deze gids; hier staan de sporten op soort. Deze gids wordt jaarlijks uitgegeven. Het aanbod kan in de loop van het jaar veranderen. Ook kunnen activiteiten die in de gids staan (tijdelijk) vol zitten. Op de website [www.s-port.nl/beweeggids](http://www.s-port.nl/beweeggids) staat het meest actuele aanbod.

---

---

## Extra informatie

---

### Bijzondere bijstand

Heb je geen of niet voldoende geld om te sporten of bewegen? Misschien kom je dan in aanmerking voor bijzondere bijstand. Iedereen met een laag inkomen en weinig vermogen kan bijzondere bijstand aanvragen. Dus ook mensen met een minimumloon of AOW. Bijzondere bijstand mag je gebruiken voor uitgaven aan sportieve activiteiten.

### Wil je weten of je recht hebt op bijzondere bijstand?

Kijk op [www.s-hertogenbosch.nl/bijzonderebijstand](http://www.s-hertogenbosch.nl/bijzonderebijstand). Je kan hier digitaal bijzondere bijstand aanvragen. Dat kan ook telefonisch via (073) 615 51 55 of bij een van de KOO Wijkpleinen in 's-Hertogenbosch. Een afspraak maken kan op de website van KOO: [www.kijkopkoo.nl](http://www.kijkopkoo.nl).

### Oefeningen voor thuis

In de Beweegwaaier van 'S-PORT staan allerlei praktische oefeningen die je thuis op de stoel kunt doen. Deze oefeningen kun je alleen, samen met een zorgmedewerker, mantelzorger of een familielid doen. De Beweegwaaier staat ook online op [www.s-port.nl/fit073-buf](http://www.s-port.nl/fit073-buf).

Lukt online bekijken niet en wil je de waaier wel gebruiken? Vraag hem gratis aan bij Melissa van den Berg via [m.vandenberg@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.vandenberg@s-hertogenbosch.nl) of via (073) 615 30 95.

### **Word lesgever: volg de Opleiding Sport- en Beweegleider Senioren**

Kwalitatief goed sport- en beweegaanbod vraagt om kwalitatief goede lesgevers. Ben je actief met de doelgroep op het gebied van sport en bewegen? Of ben je activiteitenbegeleider of sociaal-cultureel werker met belangstelling voor sportief bewegen? Misschien is de opleiding iets voor jou. Gezien de vergrijzing is de verwachting dat de vraag naar lesgevers in de toekomst alleen maar groeit.

Vanuit 'S-PORT kijken we graag mee naar de mogelijkheden om stage te lopen. Heb je belangstelling voor deze opleiding en wil je graag meer informatie? Neem dan contact op met Ilvie van Schijndel via [i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl](mailto:i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl) of via 06-11 73 87 42.

### **Jouw activiteit(en) ook in deze gids? Laat het ons weten!**

Heb je (of ken je) een sport-of beweegactiviteit voor 50-plussers die niet in deze gids staat? Neem contact op met Melissa van den Berg via [m.vandenberg@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.vandenberg@s-hertogenbosch.nl) of via (073) 615 30 95.

# Inhoud

## 1

### **BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT**

Beweeg Je Blij	14
Bridge	14, 15
Duofietsen	15
Easy Pilates	15
Fietsen	15
Fit en Vitaal	15
Fysio Vitaal	15
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	16
Jeu de boules	16
NAH boksen (Harleon-workout)	16
Parkinson boksen (Harleon-workout)	17
Pilates	17
Roeien	17
Stoelyoga	17
Tai Chi	17
Valpreventie	18
Vitality trainingen	18
Wandelen	18
Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	18
Yoga Hatha	18

## 2

### **GRAAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)**

50Plus Sport	20
Braintraining op de dansvloer	20
Dammen	21
Dansen	21
Fitness Senioren	21
Fitness 50+ Fit	21
Fitness, HIT Training Senior	21
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	22
Handboogschieten	22
Koersbal HEVO	22

Schaken	22
Stoel Yoga	23
Tai Chi	23
Tennis	23
Valpreventie	23
Walking Football   FC Den Bosch	23
Yoga	24
Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	24
Zumba	24
Zwemmen	24
Zwemmen, Aqua Vitaal	25
Zwemmen, Recreatief Plus	25
Zwemmen, Zwem U Fit	25

## 3

### **MAASPOORT EN EMPEL**

Bowlen	26
Bridge	26, 27
Dans Salsa	27
Duofietsen	27
Fysio Fitness	27
Gezond Bewegen	27
Gym	27
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	28
Gym, Ouderen fit	28
Linedance	28
Nordic Walking	28
Schermen	29
Seniorentraining	29
Small group training	29
Tennis	29
Walking Basketball	30
Wandelen	30
Yoga	30
Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	30
Zumba Gold	30



**SNEL NAAR...  
OVERZICHT JEU  
DE BOULES BANEN  
ZIE PAGINA 74**



## 4

### NOORD

Badminton	32
Bewegen op muziek	32
Bowls	33
Club Vitaal	33
Conditieverbetering	33
Dansen 50 plus	33
Dynamic Tennis	33
Fitness	34
Fitness Senioren	34
Fitness voor vrouwen	34
Go	35
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	35, 36
Gym op muziek	36
Hart in Beweging (HIB)	36
Lijndansen, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	36
Pilates	36

Salsa	37
Salsa   Zumba	37
Sport en Bewegen	37
Tafeltennis	37
Tai Chi	37
Valpreventie	38
Volleybal 50 plus	38
Wandelen	38
Yoga	38
Yoga Hatha	38
Zeker Bewegen	39
Zumba	39
Zumba Plus	39

## 5

### NULAND EN VINKEL

55+ Voetbal Nulandia	40
Biljart	40, 41
Bridge	41
Beweegles Nuland	41
Fitness - Seniorenfit	41

Gym	41
Gym u Fit	41
Jeu de boules	42
Kaarten	42
Koersbal	42
Meer bewegen voor ouderen	42
Wandelen	43
Yoga	43

## 6

### ROSMALEN (NOORD EN ZUID) EN GROOTE WIELEN

55+ Voetbal	44
Badminton	44, 45
Badminton HEVO	45
Beweegles Geenbergen	45
Beweegles HEVO	45
Beweegles Molenhoek	45
Biljart HEVO	45, 46, 47
Biljart HEVO Dames	47
Bridge	47
Bridge HEVO	47
Bridge HEVO Dames	47
Dans Line Dance HEVO	48
Duofietsen	48
Fietsen HEVO	48
Fitness 50+ Fit	48
Fitness Fysiofit	48
Fitness Senioren	50
Fysio Fitness	50
Geocaching (GPS tocht)	50
Gezond Bewegen	50
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	50
Gym HEVO	51
Handboogschieten	51
Hoelahoepen	51
Jeu de Boules HEVO	51
Klaverjassen HEVO	51
Koersbal HEVO	52
Nordic Walking HEVO	52
Pilates	52

Pilates HEVO	52
Power Walking	53
Schaken HEVO	53
SneeuwFit	53
Sportief HEVO	53
Stoelyoga HEVO	53
Tafeltennis	53
Taoïstische bewegkunst HEVO	54
Vallen verleden tijd (cursus)	54
Walking Football OJC	54
Walking Hockey MHC	54
Wandelen HEVO	54, 55
Werelddansen HEVO	55
Yoga	56
Yoga HEVO	56
Zumba HEVO	56
Zwemmen	56
Zwemmen, FIFTY FIT	56

## 7

### WEST EN ENGELEN

50Plus Sport	59
Badminton	60
Bewust Actief	60
Biljart	60
Bridge	60, 61
Bridgeles	61
Dans Lijndans, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	61
Dans Werelddans, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	61
Duofietsen	61
Fitness Fysio	62
Fitness Senioren Fit	62
Fysio Vitaal	62
Gezond Bewegen	62
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	62, 63
Gym, Damesgymclub 55+	63
Jeu de Boules	63
Klaverjassen	64

Koersbal	64
Ontmoet & Beweeg	64
Ouderenfit	64
Stoelyoga	64
Tafeltennis	64
Tai Chi	65
Vitaliteits sport	65
Wandelen	65
Wandel je fit	65
Yoga	65
Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	66
Yoga, Easy Flow	66
Zwemmen Revalidatie	66

## 8

### ZUIDOOST

50Plus Sport	67
55+ Combisporten	68
Actieve huiskamer   Hockeyclub 's-Hertogenbosch	68
Badminton	68
Biljart	68
Braintraining op de dansvloer	68
Bridge	68
Dames Gymclub	69
Duofietsen	69
Fietsen	69
Fitness FysioFitness	69
Fysio Fitness Senioren	70
Gezond Bewegen	70
Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	70
Jeu de Boules	70
Walking Football   BLC	70
Wandelen	70, 71
Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder	71
Yoga Hatha	71

**Zoek je liever op sport? Kijk dan achter in de gids op pagina 90.**

### AVONDAANBOD vanaf 18.00 uur

50Plus Sport	59, 67
Badminton	44, 45
Biljart	46
Bewust Actief	60
Bridge	14, 15, 27, 41, 60, 61
Dammen	21
Dans, linedance, salsa, zumba	27, 30, 33, 37, 39, 48, 56
Fitness, fysio	34, 50, 69
Geocoaching (GPS tocht)	50
Go	35
Gym, dames, op muziek	27, 28, 36, 63, 69
Jeu de boules	63
Handboogschieten	22, 51
Klaverjassen	64
Pilates	52
Power Walking	53
Schermen	29
Small group training	29
Sneeuwfit	53
Tafeltennis	53, 64
Wandelen	30
Yoga	24, 65
Zwemmen	24, 25, 56

**Snel naar... 74**

**Zwembaden in de regio 76**

**Fysiotherapeuten per wijk 78**

**Sportscholen in de regio 87**

**Sporten op soort 90**

*Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.*

*Onjuistheden of wijzigingen graag doorgeven aan [sport@s-hertogenbosch.nl](mailto:sport@s-hertogenbosch.nl).*

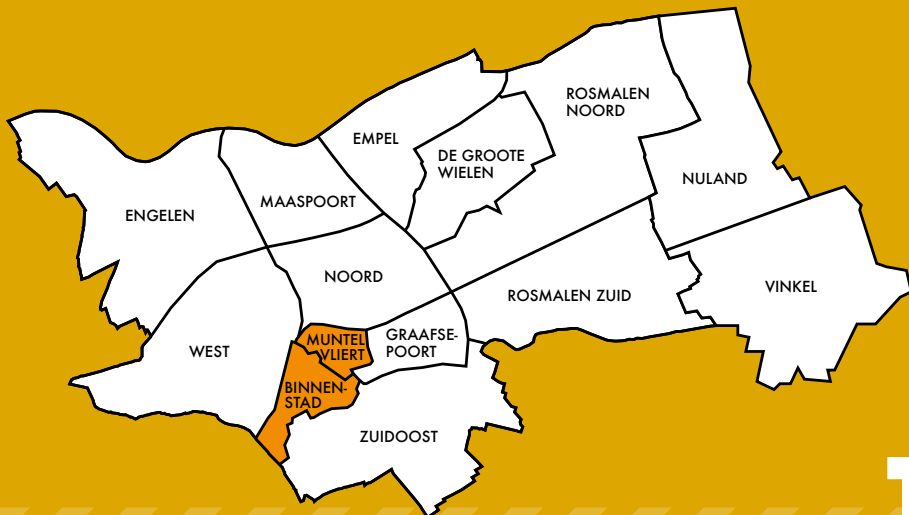
# KOERS- BAL

ZIE PAGINA 42

der 18 jaar







## BINNENSTAD, MUNTVELIERT

1

**Buurtsportcoach Linda Peeters:** *“Ik help je bij het vinden van een activiteit die jij leuk vindt. Dit is belangrijk om de activiteit vol te blijven houden. Alleen, met een maatje of in een groep. Ik hoop je te mogen ontmoeten.”*

---

### Beweeg Je Blij

- WAAR** Huis73, Hinthamerstraat 72 – 74, 5211 MR 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 10.00 – 10.45 uur  
**KOSTEN** € 5,00 per keer  
**INFO** Huis73, Meta de Zeeuw, metadezeeuw@hetnet.nl, www.huis73.nl

---

### Bridge

- WAAR** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 19.15 – 23.00 uur  
**KOSTEN** € 90,00 per jaar, inschrijfgeld € 25,00  
**INFO** Bridge Club073, Anja Mangnus, 06 18 68 76 16, bc073denbosch@gmail.com
-

### Bridge

- WAAR** Podium Azijnfabriek, Triniteitstraat 19, 5211 KW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 19.30 – 23.00 uur  
**KOSTEN** € 70,00 per jaar  
**INFO** Bridge Club Azijnfabriek, Frank van de Ven, 06 16 02 16 23, secretariaatbcazijnfabriek@gmail.com
- 

### Duofietsen

- WAAR** Bij u thuis, een vrijwilliger haalt u op  
**WANNEER** dat spreekt u samen af  
**KOSTEN** strippenkaart € 15,00 voor 5 ritten, na aanmelding bij de Stichting  
**INFO** Fietsmaatjes Den Bosch, de heer G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl
- 

### Easy Pilates

- WAAR** Dieze Gym, Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 09.00 – 10.00 uur en 10.15 – 11.15 uur  
**KOSTEN** abonnement vanaf € 41,00 per maand, € 19,50 inschrijfgeld  
**INFO** Dieze Gym, (073) 689 27 20, info@diezegym.nl, www.diezegym.nl
- 

### Fietsen

- WAAR** Kapelaan Koopmansplein (vertrekpunt)  
**WANNEER** in de wintermaanden elke maandag en donderdag 13.00 – 17.00 uur (± 30 km), vanaf half april op donderdag 10.30 – 16.00 uur (± 60 km)  
**KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening  
**INFO** Fietsclub De Helftheuvel, de heer R. van Rixtel, (073) 642 59 10, rienvanrixtel@home.nl
- 

### Fit en Vitaal

- WAAR** Dieze Gym, Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** abonnement vanaf € 41,00 per maand, € 19,50 inschrijfgeld  
**INFO** Dieze Gym, (073) 689 27 20, info@diezegym.nl, www.diezegym.nl
- 

### Fysio Vitaal

- WAAR** Bruyst Den Bosch Centrum - Fysiotherapie en Beweging, Havenstraat 15, 5211 WC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dagelijks onder begeleiding (op verschillende tijden)  
**KOSTEN** € 67,50 voor 10 lessen  
**INFO** Bruyst Den Bosch Centrum, (073) 614 62 85, denboschcentrum@bruyst.nl, www.bruyst-dbc.nl
-

---

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 13.15 – 14.15 uur en 14.15 – 15.15 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Woonzorgcentrum Nieuwehagen, Gervenstraat 2, 5211 PD 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 09.45 – 10.45 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Sint Janshuis, Sint Janskerkhof 1, 5211 LA 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 09.30 – 10.30 uur en 10.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Van Neynsel Antoniegarde, Zuid Willemsvaart 509, 5211 SJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 09.30 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Van Neynsel, de heer M. Atzeni, 06 13 24 76 01, m.atzeni@vanneynsel.nl, www.vanneynsel.nl
- 

### Jeu de boules

- WAAR** Bij Katrien, Kruisbroedershof 6, 5211 WT 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 14.30 – 16.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Bij Katrien, 06 15 23 07 59, info@bijkatrien.com, www.bijkatrien.com
- 

### NAH boksen (Harleon-workout)

- WAAR** Flash Gym, Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 11.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 100,00 voor 10 lessen  
**INFO** Boxing Boldy, de heer L. Pijnenburg, 06 38 33 94 33, info@boxingboldy.nl, www.boxingboldy.nl
-



### Parkinson boksen (Harleon-workout)

- WAAR** Flash Gym, Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag, woensdag en vrijdag 11.00 – 12.15 uur  
**KOSTEN** € 100,00 voor 10 lessen  
**INFO** Boxing Boldy, de heer Pijnenburg, 06 38 33 94 33,  
info@boxingboldy.nl, www.boxingboldy.nl
- 

### Pilates

- WAAR** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffelaar 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 10.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 20,00 per maand  
**INFO** Stichting Actieve Senioren, mevrouw N. van Hoften,  
nel.maatwerk@gmail.com, www.sasdenbosch.nl
- 

### Roeien

- WAAR** Clubgebouw Roeivereniging de Hertog,  
Citadellaan 28, 5211 XB 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** informatie hierover via de contactpersoon  
**KOSTEN** € 75,00 introductie cursus (wordt verrekend met de contributie)  
€ 282,00 per jaar, € 15,00 inschrijfgeld  
**INFO** Roeivereniging De Hertog, (073) 750 88 22,  
info@rvdehertog.nl, www.rvdehertog.nl
- 

### Stoelyoga

- WAAR** Van Neynsel Antoniegarde,  
Zuid Willemsvaart 509, 5211 SJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 13.30 – 14.30 uur  
**KOSTEN** € 45,00 voor 10 lessen  
**INFO** Yoga Jeanne, mevrouw J. Bernsen, 06 14 34 60 33,  
yoga.jeanne@outlook.com
- 

### Tai Chi

- WAAR** Bank van Leening, Schilderstraat 33, 5211 NB 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 10.00 – 11.00 uur,  
donderdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 125,00 per jaar  
**INFO** Huis73, mevrouw L. Manie, taichitaolies@gmail.com
-

---

### Valpreventie

- WAAR** Fysio 4 Den Bosch locatie de Dieze, Werfpad 6, 5212 VJ 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 10.30 – 12.00 uur,  
vrijdag 11.00 – 12.30 uur
- KOSTEN** € 17,50 per les of aanvullende verzekering fysiotherapie
- INFO** Fysio 4 Den Bosch, (073) 614 05 05,  
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl
- 

### Vitality trainingen

- WAAR** Saar's Gym, van Berckelstraat 63, 5211 PG 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 10.00 – 10.50 uur,  
woensdag dag 11.30 – 12.20 uur
- KOSTEN** € 50,- per maand
- INFO** Saar's Gym, 06 12 07 71 81, info@saarsgym.com, www.saarsgym.com
- 

### Wandelen

- WAAR** Bij Katrien, Kruisbroedershof 6, 5211 WT 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 10.30 uur,  
dinsdag 10.00 uur
- KOSTEN** GRATIS
- INFO** Bij Katrien, 06 15 23 07 59, info@bijkatrien.com, www.bijkatrien.com
- 

### Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

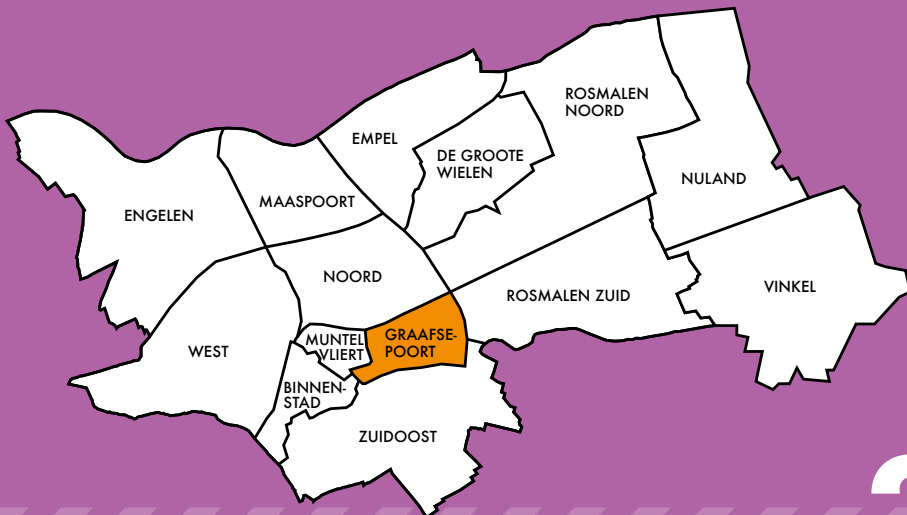
- WAAR** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** donderdag 09.30 – 10.30 uur, 10.30 – 11.30 uur en 11.45 – 12.45 uur
- KOSTEN** € 44,25 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Yoga Hatha

- WAAR** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** vrijdag 09.00 – 09.55 uur en 10.00 – 10.55 uur
- KOSTEN** € 20,00 per maand
- INFO** Stichting Actieve Senioren, de heer H. van den Bogaard, 06 41 03 62 54,  
h.e.l.vandenbogaard@home.nl, www.sasdenbosch.nl
-



**VITALITY  
TRAININGEN**  
ZIE PAGINA 18



## GRAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)

# 2

**Buurtsportcoach Karlijn Coppens:** *“Ben je op zoek naar een beweegactiviteit in de Graafsepoort? Dan ben je bij mij aan het juiste adres.”*

### 50Plus Sport

- WAAR** Sportzaal Educatief Centrum Hintham,  
Vincent van Goghlaan 28, 5246 GB Rosmalen
- WANNEER** maandag 15.45 – 16.45 uur
- KOSTEN** € 45,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

### Braintraining op de dansvloer

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen
- WANNEER** dinsdag 12.00 – 13.00 uur, vrijdag 13.30 – 14.30 uur
- KOSTEN** € 42,00 per maand
- INFO** Switch2Move, Ylke Beukenex, 06 15 40 59 40,  
ylke@switch2move.com, www.switch2move.com

### Dammen

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen  
**WANNEER** donderdag vanaf 19.30 uur  
**KOSTEN** € 75,00 per jaar  
**INFO** Heijmans Excelsior Damvereniging,  
de heer R. van Oosterhout, (073) 656 35 39,  
rene.van.oosterhout@ziggo.nl, www.heijmansexcelsior.nl
- 

### Dansen

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 14.00 – 16.30 uur  
**KOSTEN** € 8,50 per maand  
**INFO** Stichting De Biechten Actieve Senioren,  
de heer H. Hagen, (073) 614 54 78, info@basdebiechten.nl,  
www.basdebiechten.nl
- 

### Fitness Senioren

- WAAR** Vivent Hof van Hintham, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen  
**WANNEER** maandag 14.30 – 15.30 uur  
**KOSTEN** € 37,80 per maand  
**INFO** Vivent, 088 163 70 00, bewegingsagogen@vivent.nl, www.vivent.nl
- 

### Fitness 50+ Fit

- WAAR** Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 08.45 – 09.45 uur en 11.15 – 12.15 uur,  
woensdag 08.45 – 09.45 uur,  
vrijdag 08.45 – 09.45 uur  
**KOSTEN** vanaf € 40,85 per maand  
(jaarabonnement met fitness, groepslessen, wellness)  
**INFO** Sportiom, (073) 646 46 70,  
fitnessreceptie.sportiom@sportfondsen.nl, www.sportiom.nl
- 

### Fitness, HIT Training Senior

- WAAR** Van Lith Healthness Center,  
Hockeycomplex Oosterplas H.C. 's-Hertogenbosch,  
Oosterplaspweg 35, 5215 HT 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 40,00 per maand  
**INFO** Van Lith Healthness Center, (073) 641 00 09,  
info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl
-

---

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leydenstraat 27,  
5213 BB 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 13.00 – 14.00 uur en 14.00 – 15.00 uur
- KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen
- WANNEER** maandag 13.00 – 14.00 uur en 14.00 – 15.00 uur
- KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Handboogschieten

- WAAR** Clubhuis Handboogschutterij Nimrod, Chr. Kannemansstraat 26,  
5246 AM Rosmalen
- WANNEER** dinsdag 19.00 – 22.30 uur,  
zaterdag 14.00 – 18.00 uur
- KOSTEN** € 130,00 per jaar
- INFO** Handboogschutterij Nimrod, Rene van Dijk, 06 38 00 13 42,  
boydijk@gmail.com, www.nimrod-hintham.nl
- 

### Koersbal HEVO

- WAAR** Clubhuis Handboogschutterij Nimrod,  
Chr. Kannemanstraat 26, 5246 AM Rosmalen
- WANNEER** woensdag 10.00 – 12.00 uur
- KOSTEN** € 75,00 per jaar
- INFO** HEVO De Koershint, mevrouw van Schaik, 06 23 53 56 44,  
w.schaik@home.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Schaken

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen
- WANNEER** maandag 13.30 – 16.30 uur (in juli en augustus niet)
- KOSTEN** € 8,50 per maand
- INFO** Stichting De Biechten Actieve Senioren, de heer C. van Zelst,  
06 10 72 05 50, cvzelst@home.nl, www.basdebiechten.nl
-

### Stoel Yoga

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 10.55 – 12.25 uur  
**KOSTEN** € 65,00 per 15 lessen  
**INFO** Stichting De Biechten Actieve Senioren, mevrouw I. Hexspoor,  
06 21 70 10 13, [info@basdebiechten.nl](mailto:info@basdebiechten.nl), [www.basdebiechten.nl](http://www.basdebiechten.nl)
- 

### Tai Chi

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen  
**WANNEER** maandag 10.00 – 11.00 uur,  
dinsdag 09.30 – 10.30 uur en 10.45 – 11.45 uur  
**KOSTEN** € 8,50 per maand  
**INFO** Stichting De Biechten Actieve Senioren, mevrouw S. Bijnevelt,  
06 30 65 74 92, [info@basdebiechten.nl](mailto:info@basdebiechten.nl), [www.basdebiechten.nl](http://www.basdebiechten.nl)
- 

### Tennis

- WAAR** BLTC Bastion Baselaar, Meester Vriensstraat 1, 5246 JS Rosmalen  
**WANNEER** maandag, woensdag, vrijdag 09.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 172,50 per jaar, € 20,00 inschrijfgeld  
**INFO** BLTC Bastion Baselaar, de heer V. Kysela, 06 55 53 11 76,  
[info@bastionbaselaar.nl](mailto:info@bastionbaselaar.nl), [www.bastionbaselaar.nl](http://www.bastionbaselaar.nl)
- 

### Valpreventie

- WAAR** Van Lith Healthness Center, Prins Clausstraat 1A, 5246 TE Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag en vrijdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 40,00 per maand (soms ook vergoeding via zorgverzekering)  
**INFO** Van Lith Healthness Center, [info@vanlithhealthness.nl](mailto:info@vanlithhealthness.nl),  
[www.vanlithhealthness.nl](http://www.vanlithhealthness.nl)
- 

### Walking Football | FC Den Bosch

- WAAR** FC Den Bosch, Victorialaan 21, 5213 JG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 10.00 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 75,00 per jaar voor het potje voor externe activiteiten  
**INFO** FC Den Bosch, de heer Ad van der Steen, 06 53 37 01 20,  
[foundation@fcdenbosch.nl](mailto:foundation@fcdenbosch.nl), [www.fcdenbosch.nl](http://www.fcdenbosch.nl)
-

---

## Yoga

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen
- WANNEER** woensdag 09.25 – 10.55 uur,  
donderdag 09.15 – 10.45 uur en 10.45 – 12.15 uur
- KOSTEN** € 65,00 per 15 lessen
- INFO** Stichting De Biechten Actieve Senioren, mevrouw I. Hexspoor,  
06 21 70 10 13, info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl
- 

## Yoga

- WAAR** Yoga Puur en Helder, Van Broeckhovenlaan 4R, 5213 HX 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 20.00 – 21.30 uur,  
donderdag 20.00 – 21.30 uur,  
vrijdag 09.30 – 11.00 uur
- KOSTEN** € 14,50 per les
- INFO** Yoga Puur en Helder, mevrouw Kuppler, 06 30 84 40 53,  
yogapuurenhelder@gmail.com, yogapuur.ucraft.site
- 

## Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leydenstraat 27,  
5213 BB 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 11.00 – 12.00 uur
- KOSTEN** € 44,25 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

## Zumba

- WAAR** SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen
- WANNEER** vrijdag 17.00 - 17.45 uur
- KOSTEN** € 11,00 per maand
- INFO** Stichting De Biechten Actieve Senioren, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42,  
info@basdebiechten.nl, www.basdebiechten.nl
- 

## Zwemmen

- WAAR** Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 21.00 – 21.45 uur
- KOSTEN** € 205,00 per jaar
- INFO** Reddings Brigade 's-Hertogenbosch,  
info@brb.nl, opleidingen@brb.nl, www.brb.nl
-



### Zwemmen Aqua Vitaal

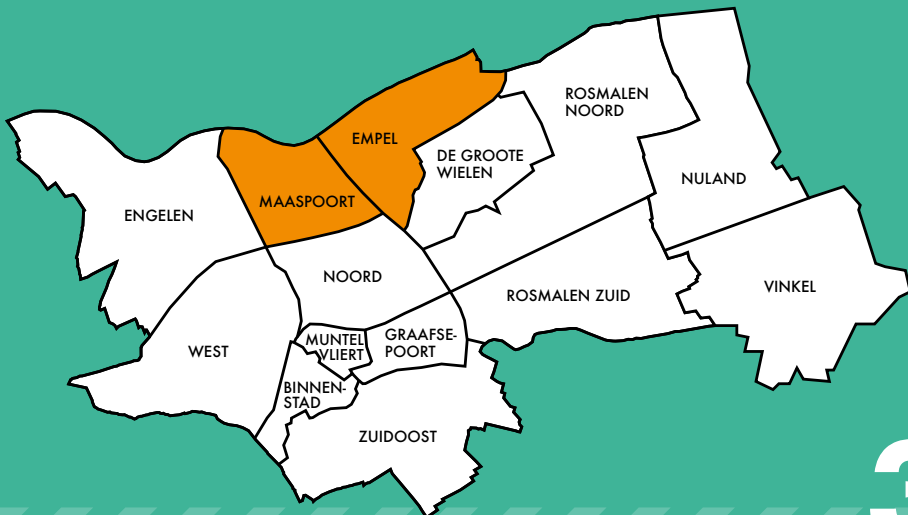
- WAAR** Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 18.30 – 19.30 uur  
**KOSTEN** € 185,00 per jaar, € 18,50 inschrijfgeld  
**INFO** Bossche Zwemvereniging,  
secretariaat@bzv.nl, www.bzv.nl
- 

### Zwemmen, Recreatief Plus

- WAAR** Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 20.25 – 21.20 uur  
**KOSTEN** € 100,00 per jaar  
**INFO** Sport voor Gehandicapten, de heer J. de Vries, 06 13 90 03 26,  
info@sportvoorgehandicapten.nl, www.sportvoorgehandicapten.nl
- 

### Zwemmen, Zwem U Fit

- WAAR** Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 20.30 – 21.00 uur,  
donderdag 18.00 – 19.00 uur  
**KOSTEN** € 185,00 per jaar, € 18,50 inschrijfgeld  
**INFO** Bossche Zwemvereniging,  
secretariaat@bzv.nl, www.bzv.nl
-



# 3

## MAASPOORT EN EMPEL

**Buurtsportcoach Hilde Berentschot:** *"Wil jij ook (meer) bewegen of meedoen met een sport? Graag denk ik met je mee! Samen kijken we wat de mogelijkheden zijn die bij jou passen."*

### Bowlen

- WAAR** Bowling- en Partycentrum Maaspoort, Marathonloop 3, 5235 AA 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 14.00 – 16.00 uur, donderdag 10.30 – 12.30 uur en 14.00 – 16.00 uur
- KOSTEN** € 6,50 per persoon per keer
- INFO** Bowling Maaspoort 50+, mevrouw Jeanne Vrijhof, (073) 641 33 81, [receptie@demaaspoort.nl](mailto:receptie@demaaspoort.nl), [www.bowlingmaaspoort.nl](http://www.bowlingmaaspoort.nl)

### Bridge

- WAAR** Steunpunt De Epigoon, Durendael 1, 5235 GP 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 09.15 – 12.00 uur, vrijdag 13.00 – 17.00 uur
- KOSTEN** € 10,00 per kwartaal
- INFO** Bridgeclub De Epigoon, de heer F. Kuipers, 06 43 80 13 06, [franskuipers68@ziggo.nl](mailto:franskuipers68@ziggo.nl)

## Bridge

- WAAR** Café Zaal De Lachende Vis, Empel sedijk 21, 5235 AD Empel  
**WANNEER** maandag en dinsdag 19.45 – 23.15 uur  
**KOSTEN** € 72,00 per jaar  
**INFO** BC De Lachende Vis, Wies van Wijk, 06 46 11 11 29  
wiesvanwijkschmeink@gmail.com

## Dans Salsa

- WAAR** SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 19.00 – 20.00 uur  
**KOSTEN** € 65,00 per kwartaal  
**INFO** Salsavolcanica, mevrouw S. Maugeri, 06 43 15 68 01,  
info@salsavolcanica.nl, www.salsavolcanica.nl

## Duofietsen

- WAAR** Bij u thuis, een vrijwilliger haalt u op  
**WANNEER** dat spreekt u samen af  
**KOSTEN** strippenkaart € 15,00 voor 5 ritten, na aanmelding bij de Stichting  
**INFO** Fietsmaatjes Den Bosch, de heer G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90,  
info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl

## Fysio Fitness

- WAAR** Sport Medisch Centrum JBZ, Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag en woensdag 09.00 – 10.00 uur,  
zaterdag 09.00 – 10.00 en 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 40,00 tot € 60,00 per maand (afhankelijk van abonnementsvorm)  
**INFO** Fysiom Fysiotherapie, de heer T. van Schijndel, (073) 553 35 53,  
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

## Gezond Bewegen

- WAAR** SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 09.00 – 10.00 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

## Gym

- WAAR** Gymzaal Eimeren, Eimeren 22, 5235 DV 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 19.00 – 20.00 uur  
**KOSTEN** informatie contactpersoon  
**INFO** Gymclub 't Spulleke, de heer Bokx, (073) 631 20 68,  
gym.spulleke@gmail.com

---

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 11.15 – 12.15 uur, 12.15 – 13.15 uur, 13.45 – 14.45 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC D'n As, Asmunt 3, 5236 AS 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 08.45 – 09.45 uur en 09.45 – 10.45 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Ouderen fit

- WAAR** FysioMaatwerk Den Bosch, Lugteren 39, 5237 JV 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 11.30 – 12.30 uur,  
dinsdag 10.30 – 11.30 uur en 11.30 – 12.30 uur,  
vrijdag 11.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 25,00 per 10 lessen  
**INFO** FysioMaatwerk Den Bosch, mevrouw N. Schuurmans, (073) 642 95 72, denbosch@fysiomaatwerk.nl, www.fysiomaatwerkdenbosch.nl
- 

### Linedance

- WAAR** SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 13.00 – 14.00 uur  
**KOSTEN** € 52,00 voor 10 lessen  
**INFO** Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com, www.danssa.nl
- 

### Nordic Walking

- WAAR** Fysiotherapie Maaspoort, Maaspoortweg 182, 5235 KB 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 09.00 – 10.00 uur  
**KOSTEN** € 75,00 per kwartaal  
**INFO** Fysiotherapie Maaspoort, (073) 642 63 63, info@fysiotherapiemaaspoort.nl, www.fysiotherapiemaaspoort.nl
-

## Schermen

- WAAR** De Plek, Marathonloop 7, 5235 AA 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag, woensdag, donderdag 19.00 – 21.00 uur  
**KOSTEN** eenmalig € 36,00 voor eerste 3 maanden, daarna € 36,00 per maand  
**INFO** Schermclub Den Bosch, de heer R. Reesinck, 06 53 10 28 47,  
info@schermclubdenbosch.nl, www.schermclubdenbosch.nl

## Senioretraining

- WAAR** De Plek, Marathonloop 7, 5235 AA 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag en donderdag 10.15 – 11.15 uur  
**KOSTEN** € 75,00 per kwartaal  
**INFO** Fitsport Body & Mind, de heer B. Biolek, 06 45 34 14 77,  
info@fitsport.nl, www.fitsport.nl

## Small group training

- WAAR** Sport Medisch Centrum JBZ, Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 09.00 – 10.00 uur,  
donderdag 18.00 – 19.00 uur  
**KOSTEN** € 50,00 per maand  
**INFO** Fysiom Fysiotherapie, de heer S. la Notte, (073) 553 35 53,  
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

## Tennis

- WAAR** Tenniscomplex Maaspoort, Marathonloop 2, 5235 AB 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag t/m vrijdag 10.00 – 11.15 uur en 11.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 140,00 per jaar, € 25,00 inschrijfgeld  
**INFO** Tennis en Padel Club Maaspoort, Wilma van Weert, 06 20 29 22 09,  
manders52@hotmail.nl, www.tpcmaaspoort.nl

## Tennis

- WAAR** Tenniscomplex 't Breekpunt, De Diepteweg 15, 5236 PV 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** eind maart tot eind oktober op maandag 10.30 – 12.00 uur,  
heel het jaar op donderdag 09.30 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 145,00 per jaar, € 25,00 inschrijfgeld  
**INFO** Tennisvereniging Asmunt, de heer G. Teunissen, 06 57 50 73 58,  
senioren@tvasmunt.nl, www.tvasmunt.nl

---

## Walking basketball

- WAAR** Maaspoort Den Bosch, Marathonloop 1, 5235 AA 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 13.00 – 14.00 uur  
**KOSTEN** € 50,00 voor strippenkaart (10 lessen)  
**INFO** Heroes Den Bosch, 06 26 63 57 48, [info@heroesdenbosch.com](mailto:info@heroesdenbosch.com),  
[www.heroesdenbosch.com](http://www.heroesdenbosch.com)
- 

## Wandelen

- WAAR** Vertrekpunt SCC d'n As, Asmunt 3A, 5236 AS 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag en woensdag 19.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Wandelgroep Empel, de heer J. Geerts, [josgeertsheineken@hotmail.com](mailto:josgeertsheineken@hotmail.com)
- 

## Yoga

- WAAR** SCC d'n As, Asmunt 3A, 5236 AS 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 09.45 – 10.45 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per maand  
**INFO** WellnessYoga Bernadette, Bernadette Timmers - Meeuwis,  
06 12 02 59 72, [bernadette@wellnessyoga.nl](mailto:bernadette@wellnessyoga.nl)
- 

## Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 09.15 – 10.15 uur en 10.15 – 11.15 uur  
**KOSTEN** € 44,25 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
[sport@s-hertogenbosch.nl](mailto:sport@s-hertogenbosch.nl), [www.s-port.nl](http://www.s-port.nl)
- 

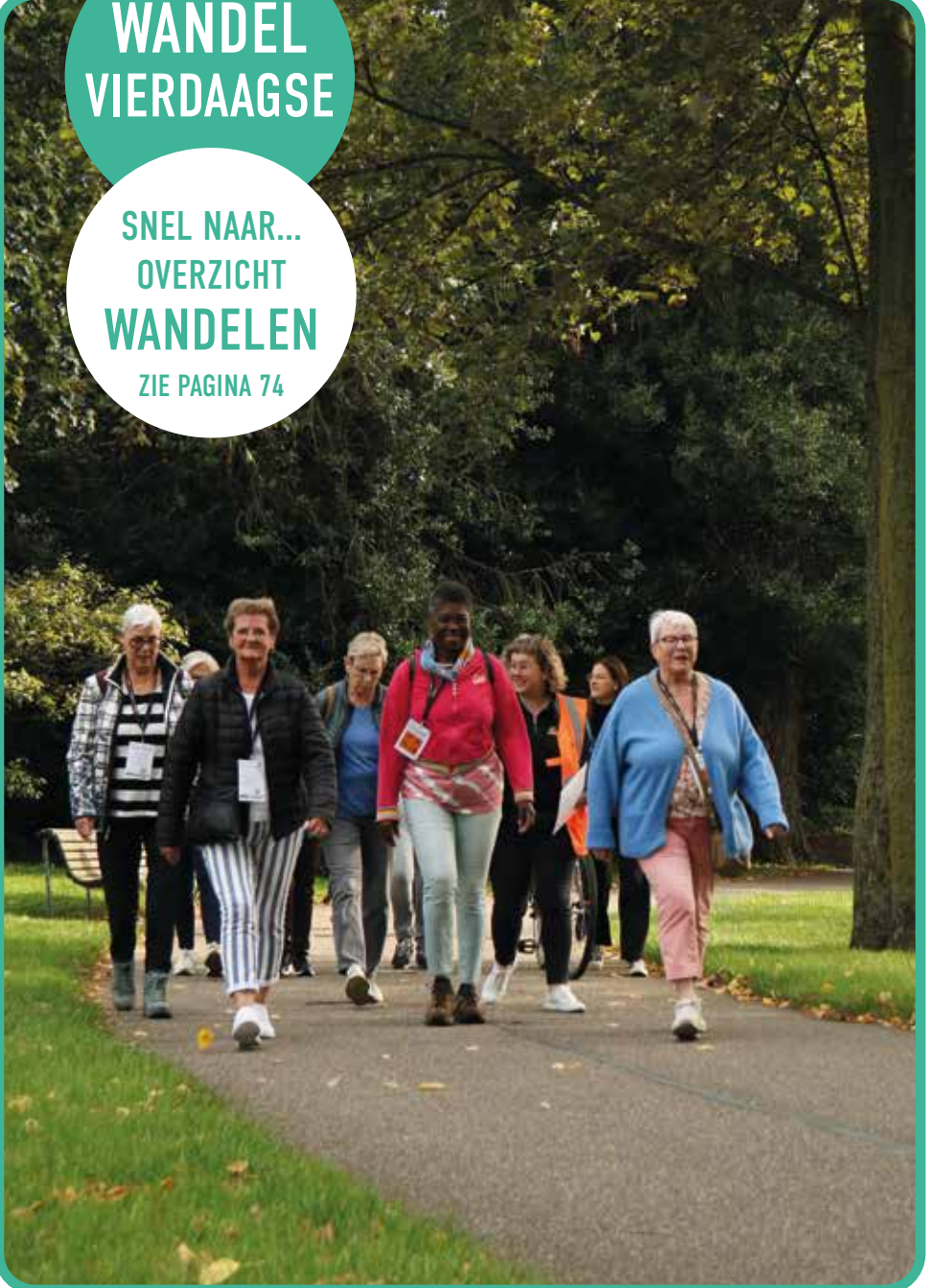
## Zumba Gold

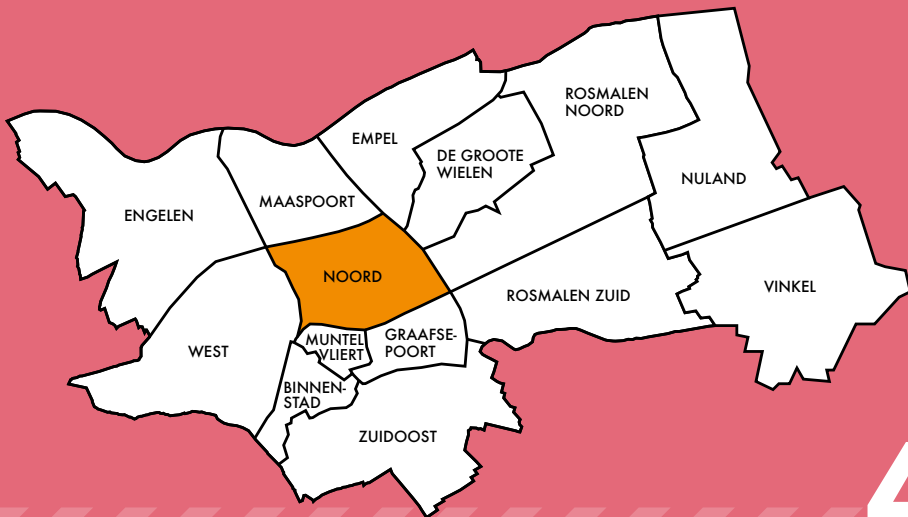
- WAAR** SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 19.00 – 20.00 uur,  
donderdag 20.00 – 21.00 uur  
**KOSTEN** € 65,00 per kwartaal  
**INFO** Salsavolcanica, mevrouw S. Maugeri, 06 43 15 68 01,  
[info@salsavolcanica.nl](mailto:info@salsavolcanica.nl), [www.salsavolcanica.nl](http://www.salsavolcanica.nl)
-

**WANDEL  
VIERDAAGSE**

**SNEL NAAR...  
OVERZICHT  
WANDELEN**

ZIE PAGINA 74





# 4

## NOORD

**Buurtsportcoach Matti van den Elzen:** *"Wil jij meer en/of beter bewegen, maar weet je niet waar of hoe? Ik help je graag met het vinden van passend aanbod!"*

### Badminton

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 09.00 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 32,00 per kwartaal, inclusief gebruik rackets en shuttles, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, [info@beweegjefit.nl](mailto:info@beweegjefit.nl), [www.beweegjefit.nl](http://www.beweegjefit.nl)

### Bewegen op muziek

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag en donderdag 09.45 – 10.45 uur en 11.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 41,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, [info@beweegjefit.nl](mailto:info@beweegjefit.nl), [www.beweegjefit.nl](http://www.beweegjefit.nl)



### Bowls

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 10.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 15,00 per maand voor 2 uur per week, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Indoor Bowls Club Toucher 's-Hertogenbosch,  
 mevrouw H. van Hirtum, 06 53 65 02 51, [hettyvanhirtum@ziggo.nl](mailto:hettyvanhirtum@ziggo.nl)

### Club Vitaal

- WAAR** Sportacademie van Gent,  
 Donkse Dreef 222–224, 5233 HE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag en donderdag 13.30 – 14.30 uur,  
 dinsdag 09.30 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 20,00 per maand  
**INFO** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, (073) 642 00 28,  
[info@vangent-sport.nl](mailto:info@vangent-sport.nl), [www.vangent-sport.nl](http://www.vangent-sport.nl)

### Conditieverbetering

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 10.15 – 11.15 uur en 11.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 41,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33,  
[info@beweegjefit.nl](mailto:info@beweegjefit.nl), [www.beweegjefit.nl](http://www.beweegjefit.nl)

### Dansen 50 plus

- WAAR** Nico Schuurmanshuis, Ketsheuvel 50, 5231 PT 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** iedere laatste zaterdag van de maand 20.00 – 23.55 uur  
**KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening  
**INFO** Nico Schuurmanshuis, (073) 642 26 69,  
[nicoschuurmanshuis@ziggo.nl](mailto:nicoschuurmanshuis@ziggo.nl), [www.nicoschuurmanshuis.nl](http://www.nicoschuurmanshuis.nl)

### Dynamic Tennis

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 14.00 – 15.30 uur,  
 vrijdag 08.45 – 10.15 uur  
**KOSTEN** € 42,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33,  
[info@beweegjefit.nl](mailto:info@beweegjefit.nl), [www.beweegjefit.nl](http://www.beweegjefit.nl)

---

### Fitness

- WAAR** FysioCompany De Haren, Eerste Haren 2, 5233 BB 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag, dinsdag, donderdag 08.00 – 10.00 uur,  
dinsdag 13.00 – 14.30 uur, 19.00 – 20.00 uur,  
woensdag 07.45 – 10.00 uur, 18.00 – 20.30 uur,  
vrijdag 07.45 – 10.00 uur, 14.30 – 16.00 uur
- KOSTEN** € 115,00 per kwartaal
- INFO** FysioCompany De Haren, de heer Leon Rijken, (073) 623 22 22,  
rijken@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl
- 

### Fitness Senioren

- WAAR** Sportacademie van Gent,  
Donkse Dreef 222–224, 5233 HE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag en dinsdag 18.30 – 19.30 uur,  
woensdag 19.30 – 20.30 uur,  
vrijdag 09.30 – 10.30 uur
- KOSTEN** € 20,00 per maand
- INFO** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, (073) 642 00 28,  
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl
- 

### Fitness Senioren

- WAAR** Vivent De Hooghe Clock, Klokkenlaan 85, 5231 AP 's-Hertogenbosch
- WANNEER** vrijdag 11.30 – 12.30 uur en 15.00 – 16.00 uur
- KOSTEN** € 37,80 per maand
- INFO** Vivent, afdeling fysiotherapie, (073) 645 47 90,  
bewegingsagogen@vivent.nl, www.vivent.nl
- 

### Fitness voor vrouwen

- WAAR** Gezondheidscentrum de Buitenpepers,  
Buitenpeperspad 1, 5231 HM 's-Hertogenbosch
- WANNEER** woensdag 18.30 – 19.30 uur,  
donderdag 11.30 – 12.30 uur,  
vrijdag 13.15 – 14.15 uur
- KOSTEN** € 35,00 per 4 weken
- INFO** Praktijk Gezond en Welzijn, Danielle Griesheimer, (073) 203 22 18,  
info@praktijkgezondenwelzijn.nl, www.praktijkgezondenwelzijn.nl
-

**Go**

- WAAR** Volkstuincomplex Pastoor Barten, Herven 70, 5233 NJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 20.00 – 23.00 uur  
**KOSTEN** € 122,50 per jaar  
**INFO** Go Club Den Bosch, de heer S. Bruinsma, 06 54 95 49 39, denbosch@gobond.nl, www.goclub-denbosch.nl

**Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal), Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

**Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

- WAAR** BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, 5231 BV 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 09.30 – 10.30 uur en 10.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

**Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

- WAAR** BBS Haren Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 13.15 – 14.15 uur en 14.15 – 15.15 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

**Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

- WAAR** Serviceflat Ortduynen (recreatiezaal), Weth. Schuurmanslaan 6, 5231 NV 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 13.15 – 14.15 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

---

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Vivent De Hooghe Clock, Klokkenlaan 85, 5231 AP 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 12.45 – 13.45 uur en 13.45 – 14.45 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Woonzorgcentrum Noorderkroon,  
Manis Krijgsmanhof 71, 5233 BR 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 09.30 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym op muziek

- WAAR** Gymzaal Hambakendreef, Hambakendreef 2B, 5231 RJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 19.00 – 20.00 uur  
**KOSTEN** € 15,00 per maand  
**INFO** Gymclub Hilde, mevrouw Hendriks, 06 25 20 84 98, tonnieruijken@icloud.com
- 

### Hart in Beweging (HIB)

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 11.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 41,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Beweeg je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl
- 

### Lijndansen, Beweeg u Fit!. 65 jaar en ouder

- WAAR** BBS Haren, Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 12.30 – 13.30 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Pilates

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 11.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 57,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl
-

### Salsa

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** donderdag 13.30 – 14.30 uur
- KOSTEN** € 41,00 per kwartaal
- INFO** Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com,  
www.danssa.nl

### Salsa | Zumba

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 18.30 – 19.30 uur
- KOSTEN** € 41,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

### Sport en Bewegen

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 09.15 – 10.15 uur en 10.15 – 11.15 uur
- KOSTEN** € 41,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

### Tafeltennis

- WAAR** Tafeltennisvereniging Never Despair,  
Eerste Rompert 9, 5233 EA 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 09.00 – 11.00 uur
- KOSTEN** € 2,50 per keer
- INFO** Tafeltennisvereniging Never Despair, 06 51 21 80 45,  
info@neverdespair.nl, www.neverdespair.nl

### Tai Chi

- WAAR** BBS Haren Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch
- WANNEER** woensdag 10.00 – 11.00 uur
- KOSTEN** vrijwillige bijdrage
- INFO** Voor Mekaar, Rhea Knipscheer, 06 18 47 60 34,  
taichi@voor-mekaar.nl, www.voor-mekaar.nl

---

## Valpreventie

- WAAR** Sportacademie van Gent,  
Donkse Dreef 222–224, 5233 HE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag en vrijdag 10.00 – 11.00 uur
- KOSTEN** € 20,00 per maand
- INFO** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, (073) 642 00 28,  
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl
- 

## Volleybal 50 plus

- WAAR** Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 14.15 – 15.45 uur
- KOSTEN** € 42,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl
- 

## Wandelen

- WAAR** Vertrekpunt parkeerplaats Sportpark Noord,  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag en donderdag 09.00 – 12.00 uur
- KOSTEN** € 5,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl
- 

## Yoga

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 14.15 – 15.15 uur en 15.30 – 16.30 uur
- KOSTEN** € 57,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl,  
www.beweegjefit.nl
- 

## Yoga Hatha

- WAAR** BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, 5231 BV 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 09.15 – 10.15 uur
- KOSTEN** € 45,00 per 10 lessen, starten is voor het hele seizoen (35 lessen)
- INFO** YogaMeriam, mevrouw M. Lansdaal, 06 12 87 57 34,  
yogameriam@ziggo.nl, www.yoga-meriam.nl
-

---

### Zeker Bewegen

- WAAR** Sportacademie van Gent,  
Donkse Dreef 222-224, 5233 HE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag en dinsdag 13.30 – 14.30 uur
- KOSTEN** € 20,00 per maand
- INFO** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, (073) 642 00 28,  
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl
- 

### Zumba

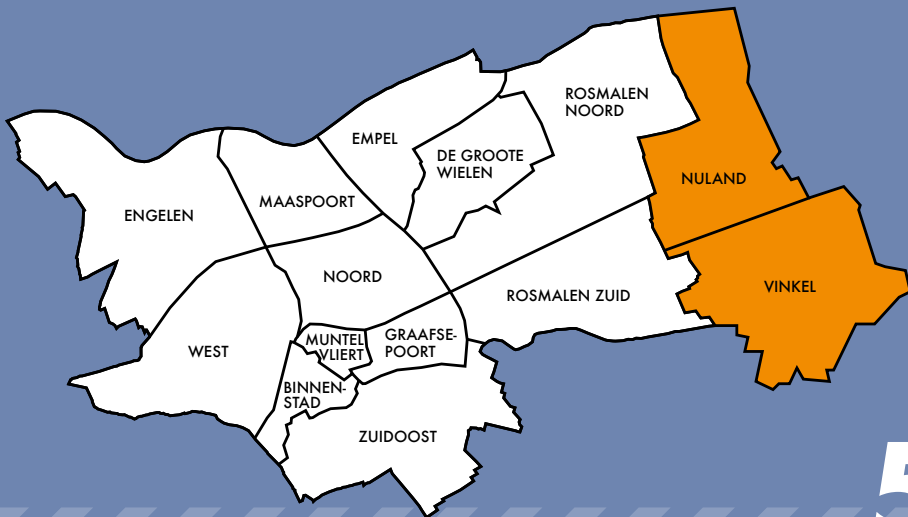
- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 16.15 – 17.15 uur
- KOSTEN** € 41,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl,  
www.beweegjefit.nl
- 

### Zumba

- WAAR** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),  
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 15.00 – 16.00 uur, vrijdag 13.00 – 14.00 uur
- KOSTEN** € 41,00 per kwartaal
- INFO** Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com  
www.danssa.nl
- 

### Zumba Plus

- WAAR** Sportacademie van Gent,  
Donkse Dreef 222-224, 5233 HE 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 09.30 – 10.30 uur
- KOSTEN** € 50,00 voor 10 lessen, € 11,50 inschrijfgeld
- INFO** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, (073) 642 00 28,  
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl
-



5

## NULAND EN VINKEL

**Buurtsportcoach Karlijn Coppens:** *“Ben je op zoek naar een beweegactiviteit in Nuland of Vinkel? Dan ben je bij mij aan het juiste adres.”*

---

### 55+ Voetbal Nulandia

- WAAR** R.K.V.V. Nulandia, Duyn en Daelseweg 12, 5391 AV Nuland
- WANNEER** donderdag 09.30 – 10.45 uur
- KOSTEN** GRATIS
- INFO** Voetbalvereniging R.K.V.V. Nulandia, de heer C. Korsten, 06 27 01 56 01, info@nulandia.nl, www.nulandia.nl

---

### Biljart

- WAAR** Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
- WANNEER** dinsdag en donderdag 13.00 – 17.00 uur
- KOSTEN** € 25,00 per half jaar
- INFO** KBO Nuland, heer J. Zwanenberg, (073) 532 23 36, kbounuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl



### Biljart

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** maandag en woensdag 13.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
- 

### Bridge

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** woensdag 19.00 – 22.30 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
- 

### Beweegles Nuland

- WAAR** Beweegplek Nuland, Kloosterstraat, 5391 AB Nuland  
**WANNEER** donderdag 11.15 – 12.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Fitness - Seniorenfit

- WAAR** Sportstudio Share-Fit, Akkerstraat 34, 5391 BB Nuland  
**WANNEER** maandag 10.00 – 10.45 uur  
**KOSTEN** € 65,00 seniorenkaart voor 10 lessen  
**INFO** Sportstudio Share-Fit, (073) 689 86 54, info@share-fit.nl, www.share-fit.nl
- 

### Gym

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** maandag 09.15 – 10.15 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
- 

### Gym u Fit

- WAAR** Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland  
**WANNEER** woensdag 08.45 – 09.30 uur en 09.30 – 10.15 uur  
**KOSTEN** € 39,00 per half jaar  
**INFO** KBO Nuland, mevrouw R. Lunenburg, (073) 534 14 00, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl
-

---

### Jeu de boules

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** dinsdag 13.30 – 16.00 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
- 

### Jeu de boules

- WAAR** Gilde Sint Antonius Abt, IJzerkampen 22, 5391 AJ Nuland  
**WANNEER** vrijdag 14.00 – 16.00 uur  
(alleen tijdens de zomermaanden)  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** KBO Nuland, mevrouw T. Heijmans, 06 55 86 45 11,  
kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl
- 

### Kaarten

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** maandag 14.30 – 17.00 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
- 

### Koersbal

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** dinsdag 09.15 – 11.30 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
- 

### Koersbal

- WAAR** Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland  
**WANNEER** donderdag 14.00 – 16.00 uur  
**KOSTEN** € 10,00 per jaar  
**INFO** KBO Nuland, mevrouw T. van Nisterlooi, (073) 532 23 18,  
kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl
- 

### Meer bewegen voor ouderen

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel  
**WANNEER** maandag 13.30 – 14.30 uur  
**KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten  
**INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl
-

# ROLSTOEL TENNIS

**SNEL NAAR...  
OVERZICHT  
UNIEK SPORTEN**

ZIE PAGINA 75



## Wandelen

- WAAR** Verzamelpunt: plein voor het gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
- WANNEER** donderdag 10.00 – 11.00 uur
- KOSTEN** GRATIS
- INFO** KBO Nuland, mevrouw R. Lunenburg, 06 44 39 26 39, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

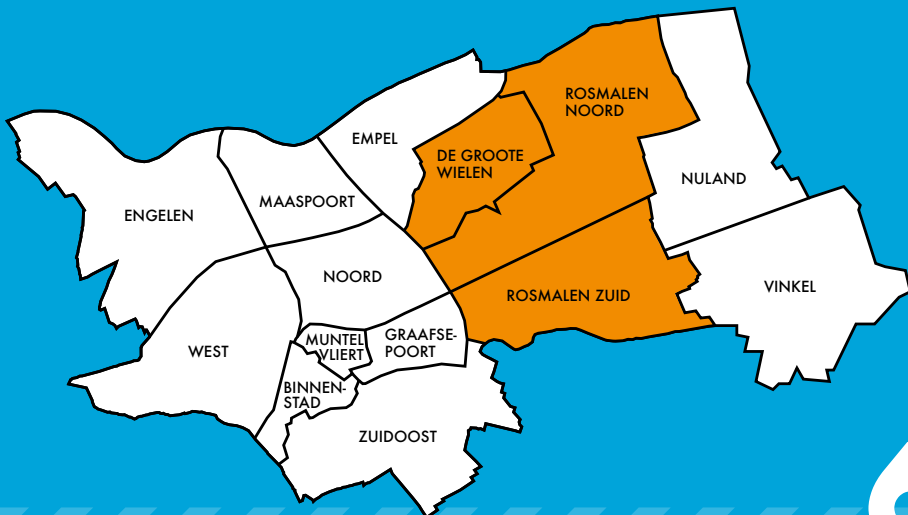
## Yoga

- WAAR** Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
- WANNEER** maandag 09.00 – 10.00 uur (september t/m mei)
- KOSTEN** € 65,00 per 15 lessen
- INFO** KBO Nuland, mevrouw A. Stevens, (073) 532 24 81, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

## Yoga

- WAAR** Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
- WANNEER** donderdag 09.00 – 10.00 uur
- KOSTEN** vanaf € 10,00 per jaar, neem contact op voor de kosten
- INFO** KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

MEER EN ALTIJD ACTUELE INFORMATIE STAAT OP [S-PORT.NL/BEWEEGGIDS](http://S-PORT.NL/BEWEEGGIDS)



## ROSMALEN (NOORD EN ZUID) EN GROOTE WIELEN

# 6

**Buurtsportcoach Hilde Berentschot:** *"Wil jij ook (meer) bewegen of meedoen met een sport? Graag denk ik met je mee! Samen kijken we wat de mogelijkheden zijn die bij jou passen."*

### 55+ Voetbal

- WAAR** Voetbalcomplex De Groote Wielen, Laaghemaal 38, 5247 NP Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag en donderdag, zomertijd 09.00 – 10.30 uur, wintertijd 10.00 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 164,00 per jaar of € 41,00 per kwartaal, € 15,00 inschrijfkosten  
**INFO** v.v. OJC Rosmalen, Ed van Limbeek, 06 27 02 24 66, 55plus@ojcrosmalen.nl, www.ojcrosmalen.nl

### Badminton

- WAAR** Sportzaal Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 20.30 – 22.30 uur  
**KOSTEN** € 110,00 per jaar  
**INFO** Badmintonclub Kloosterborch, Philibert Chavanu, 06 54 98 21 92, info@kloosterborch.nl, www.kloosterborch.nl

## ROSMALEN (NOORD EN ZUID) EN GROOTE WIELEN

---

### Badminton

- WAAR** Sporthal Hazelaar, T.M. Kortenhorstlaan 6, 5244 GD Rosmalen  
**WANNEER** maandag en woensdag 20.30 – 22.30 uur  
**KOSTEN** € 20,00 per 7 lessen  
**INFO** Badmintonvereniging Sparrenburg, mevrouw B. Schweig,  
06 48 45 25 04, [bvsparrenburg@outlook.com](mailto:bvsparrenburg@outlook.com), [www.bvsparrenburg.nl](http://www.bvsparrenburg.nl)
- 

### Badminton HEVO

- WAAR** Sportzaal Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 15.00 – 16.00 uur  
**KOSTEN** informatie contactpersoon  
**INFO** HEVO badmintonvereniging, de heer W. Hendriks, 06 43 08 25 39,  
[whendriks@home.nl](mailto:whendriks@home.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
- 

### Beweegles Geenbergen

- WAAR** Beweegplek Geenbergenstraat, 5243 SM Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 09.30 – 10.15 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53,  
[sport@s-hertogenbosch.nl](mailto:sport@s-hertogenbosch.nl), [www.s-port.nl](http://www.s-port.nl)
- 

### Beweegles HEVO

- WAAR** Start Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Beweggroep HEVO, mevrouw B. Intveld, 06 10 75 47 53,  
[fam.intveld@home.nl](mailto:fam.intveld@home.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
- 

### Beweegles Molenhoek

- WAAR** Beweegplek Spoorpark (Molenhoek), Parkweg, 5242 CA Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 10.30 – 11.15 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53,  
[sport@s-hertogenbosch.nl](mailto:sport@s-hertogenbosch.nl), [www.s-port.nl](http://www.s-port.nl)
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 19.00 – 22.00 uur  
**KOSTEN** € 25,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub Achterom, de heer J. Haverman, (073) 523 06 63,  
[j.haverman@hccnet.nl](mailto:j.haverman@hccnet.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
-

---

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag en vrijdag 13.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** € 5,00 per maand  
**INFO** HEVO Biljartclub De Bergen, de heer H. van Rooij, (073) 521 37 32,  
bc.de.bergen@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 13.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** € 35,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub Lambertus, de heer J. Hanegraaf, (073) 699 04 57,  
jan.truus.hanegraaf@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** maandag en donderdag 13.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub Bijna Raak, de heer W. Trugg, 06 57 57 65 82,  
wimtrugg@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 09.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 10,00 per keer  
**INFO** HEVO Biljartclub Krijt op Tijd, de heer P. der Kinderen, (073) 522 10 13,  
peter.wilma@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** vrijdag 09.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 50,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub Over de Rooie, de heer A. Tukker, 06 13 07 19 91,  
ahtukker@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 19.00 – 22.00 uur  
**KOSTEN** € 75,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub Altijd Raak, de heer H. Serré, 06 10 09 11 24,  
harryserra@outlook.com, www.hevorosmalen.nl
-

## ROSMALEN (NOORD EN ZUID) EN GROOTE WIELEN

---

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** maandag 09.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 15,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub 'n Goed Begin, de heer K. Huijps, (073) 521 80 47, c.huijps@home.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, XV Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 09.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 20,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub De Dwarsliggers, de heer H. Maas, (073) 521 66 77, h.t.maas@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Biljart HEVO Dames

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 09.30 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 36,00 per jaar  
**INFO** HEVO Biljartclub the Annagirls, mevrouw T. Weijers, tillyweijers@ziggo.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Bridge HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 09.30 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 25,00 per jaar  
**INFO** HEVO Bridgeclub 50+, mevrouw M. van Pinxteren, (073) 641 38 31, marijkevanpinxteren@kpnmail.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Bridge HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** maandag 09.00 – 12.30 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per jaar  
**INFO** HEVO Bridgeclub Ruiten Plus, mevrouw P. van Kessel, petravankessel50@kpnmail.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Bridge HEVO Dames

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** maandag 13.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** € 25,00 per jaar  
**INFO** HEVO Bridgeclub voor dames, mevrouw T. van der Heiden, (073) 641 50 69, tinivanderheiden@home.nl, www.hevorosmalen.nl
-

---

## Dans Line Dance HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 10.30 – 12.30 uur, 13.30 – 15.30 uur, 19.00 – 21.00 uur  
**KOSTEN** € 26,00 per kwartaal  
**INFO** HEVO De Oldtimers, Mieke Ramler, (073) 521 66 71, miekeramler@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

## Duofietsen

- WAAR** Bij u thuis, een vrijwilliger haalt u op  
**WANNEER** dat spreekt u samen af  
**KOSTEN** strippenkaart € 15,00 voor 5 ritten, na aanmelding bij de Stichting  
**INFO** Fietsmaatjes Den Bosch, de heer G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl
- 

## Fietsen HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 09.30 uur,  
2 x per maand in april t/m juni en september  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** HEVO Fietsclub De Vrolijke Trappers, de heer Henk Baarens, 06 53 34 21 41, henk@baarens.eu, www.hevorosmalen.nl
- 

## Fitness 50+ Fit

- WAAR** Healthclub Enjoy, Westeind 13, 5245 NL Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag en donderdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 29,95 per maand (jaarabonnement), € 25,00 inschrijfgeld  
**INFO** Healthclub Enjoy, (073) 521 17 56, info@healthclubenjoy.nl, www.healthclubenjoy.nl
- 

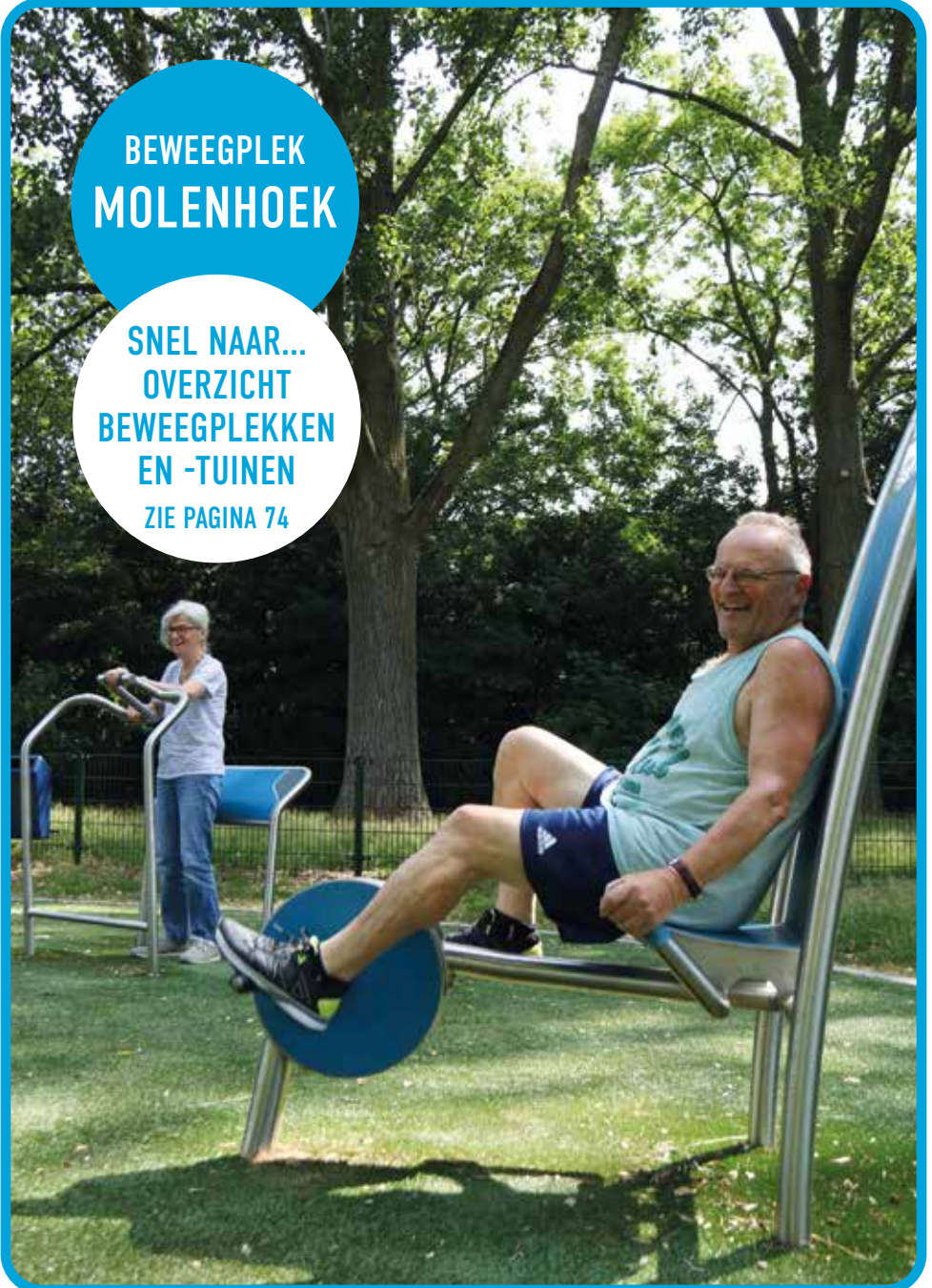
## Fitness Fysiofit

- WAAR** Gezondheidscentrum De Grootte Wielen, Grootte Wielenlaan 95, 5247 JA Rosmalen  
**WANNEER** maandag, woensdag, vrijdag 09.15 – 10.15 uur  
**KOSTEN** € 39,50 per maand (1 x per week), € 67,00 per maand (2x per week)  
**INFO** Fysiotherapie De Grootte Wielen, (073) 522 21 15, info@fysiodegrootewielen.nl, www.fysiodegrootewielen.nl
-



BEWEEGPLAK  
MOLENHOEK

SNEL NAAR...  
OVERZICHT  
BEWEEGPLAKKEN  
EN -TUINEN  
ZIE PAGINA 74



---

## Fitness Senioren

- WAAR** Vivent Mariaoord, Vliertwijksestraat 369, 5244 ANJ Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 16.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** € 37,80 per maand  
**INFO** Vivent, 088 163 70 00, bewegingsagogen@vivent.nl, www.vivent.nl
- 

## Fysio Fitness

- WAAR** Fysiotherapie Scholten, Saffierborch 12, 5241 LN Rosmalen  
**WANNEER** maandag 08.00 - 09.00 uur en 18.30 - 19.30 uur,  
dinsdag 19.00 - 20.00 uur,  
woensdag 09.00 – 12.00 uur en 10.15 – 12.15 uur  
vrijdag 08.00 – 09.00 uur  
**KOSTEN** € 48,00 per maand (1 x per week)  
**INFO** Fysiotherapie Scholten, (073) 521 93 78, info@fysiotherapiescholten.nl,  
www.fysiotherapiescholten.nl
- 

## Geocaching (GPS tocht)

- WAAR** De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** eerste dinsdag van de maand en derde donderdag van de maand  
20.00 – 22.00 uur  
**KOSTEN** € 10,00 per jaar  
**INFO** HEVO, Mattie Daniëls, 06 49 71 89 19, mattie.daniels0454@gmail.com,  
www.hevorosmalen.nl
- 

## Gezond Bewegen

- WAAR** Balletzaal Hazelaar, T.M. Kortenhorstlaan 6, 5244 GD Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 08.45 – 09.45 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

## Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Wijkcentrum Ons Trefpunt, St. Jozefstraat 1, 5248 AT Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
-

## ROSMALEN (NOORD EN ZUID) EN GROOTE WIELEN

---

### Gym HEVO

- WAAR** Budozaal, Bisschop Bekkerslaan 4, 5242 BN Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 09.30 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 60,00 per jaar  
**INFO** HEVO, mevrouw Toos Verheijen, (073) 521 45 36,  
verheijenweerts@ziggo.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Handboogschieten

- WAAR** Clubhuis De Vrolijke Schutters, Sportpark De Hoef,  
Sportlaan 18, 5242 CR Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag en donderdag 19.00 – 21.00 uur,  
zondag 10.30 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 20,00 per maand, € 57,50 per kwartaal  
**INFO** Handboogvereniging De Vrolijke Schutters, de heer E. van Nistelrooij,  
06 52 79 40 44, info@dvsrosmalen.nl, www.dvsrosmalen.nl
- 

### Hoelahoepen

- WAAR** Zandverstuiving Rosmalen, ter hoogte van Heiweg 25, 5244 JD Rosmalen  
**WANNEER** woensdag en zaterdag 15.00 – 16.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Helemaal hoela, Angélica, 06 28 27 82 59  
(dagelijks bereikbaar tussen 13:00 – 14:00 uur)
- 

### Jeu de Boules HEVO

- WAAR** Steunpunt van Meeuwenhof  
Wethouder van de Valkstraat 4, 5241 GL Rosmalen  
**WANNEER** maandag 13.30 – 15.30 uur,  
woensdag 09.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 15,00 per jaar  
**INFO** HEVO Jeu de Boules Vereniging,  
mevrouw Henny Luijcx, hennyluijcx@gmail.com,  
de heer Pieter Vissers, pieter.vissers@planet.nl,  
www.hevorosmalen.nl
- 

### Klaverjassen HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 10.30 – 12.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** HEVO Klaverjasclub 'De Ontmoeting', Jolanda van Deursen,  
06 24 26 54 62, (073) 689 84 69,  
jolanda4u@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl
-

---

### Koersbal HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 09.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 17,50 per jaar  
**INFO** HEVO Koersbalvereniging Op Koers, mevrouw J. van Rooij, (073) 521 37 32, info@hevorosmalen.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

### Nordic Walking HEVO

- WAAR** Omgeving Rosmalen, start bij de ingang van de Wamberg  
**WANNEER** maandag 09.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** HEVO Nordic Walking, Marianne Willems, 06 45 94 74 51, tmwillems@outlook.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Nordic Walking HEVO

- WAAR** Start vanaf parkeerterrein Vivent Mariaoord, Vliertwijksestraat 369, 5244 ANJ Rosmalen  
**WANNEER** vrijdag 09.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** HEVO Nordic Walking, Harrie van der Velde, 06 46 17 81 47, harrieveldel@me.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Pilates

- WAAR** Boerderij Kattenbosch, Pastoor Hordijkstraat 5C, 5243 VV Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 19.00 – 20.00 uur, 20.15 – 21.15 uur, woensdag 09.00 – 10.00 uur, 10.15 – 11.15 uur, donderdag 09.00 – 10.00 uur  
**KOSTEN** € 40,00 per maand, € 110,00 per kwartaal, € 110,00 voor 10 rittenkaart, € 15,00 voor 3 proeflessen  
**INFO** Superstralend, mevrouw P. Huisman, 06 23 10 10 32, petry@superstralend.nl, www.superstralend.nl/pilates-rosmalen
- 

### Pilates HEVO

- WAAR** SJV zaal Kindcentrum 't Ven, Mimosastraat 3, 5241 XT Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 09.15 – 10.00 uur, 10.15 – 11.00 uur, 11.15 – 12.00 uur, 14.15 – 15.00 uur  
donderdag 09.15 – 10.00 uur, 10.15 – 11.00 uur, 11.15 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per kwartaal  
**INFO** HEVO Pilates, de heer J. Martens, jlg.martens@hetnet.nl, www.hevorosmalen.nl
-

## Power Walking

- WAAR** Parkeerplaats Annenborch, De Hoef 100, 5242 CN Rosmalen  
**WANNEER** maandag 19.00 – 20.00 uur  
**KOSTEN** € 50,00 voor 10 rittenkaart  
**INFO** Superstralend, mevrouw P. Huisman, 06 23 10 10 32,  
petry@superstralend.nl, www.superstralend.nl/powerwalking
- 

## Schaken HEVO

- WAAR** Senioren De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 14.00 – 16.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** HEVO Schaakclub De Ontmoeting, de heer L. Mostertman, (073) 641 26 34,  
info@hevorosmalen.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

## SneeuwFit

- WAAR** Sportzaal Windkracht 5, Deltalaan 140, 5247 JT Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 20.30 – 21.30 uur  
**KOSTEN** € 120,00 per jaar voor leden, € 150,00 per jaar voor niet leden  
**INFO** Skivereniging Brabant Noord-Oost, info@ski-brabant.nl,  
www.ski-brabant.nl
- 

## Sportief HEVO

- WAAR** Ballet en Gymzaal Hazelaar, T.M. Kortenhorstlaan 6, 5244 GD Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 13.00 – 14.00 uur  
**KOSTEN** € 88,00 per jaar  
**INFO** HEVO, Joanne de Graaff, 06 23 40 43 38,  
hevosportief@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

## Stoelyoga HEVO

- WAAR** Alexanderven, Raadhuisstraat 63, 5241 BK Rosmalen  
**WANNEER** maandag en woensdag 11.00 – 11.45 uur  
**KOSTEN** € 55,00 per kwartaal  
**INFO** HEVO, mevrouw L. Mesman, 06 42 57 80 39, l.mesman@home.nl,  
www.hevorosmalen.nl
- 

## Tafeltennis

- WAAR** Sportzaal Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen  
**WANNEER** maandag 20.00 – 22.00 uur  
**KOSTEN** € 50,00 per half jaar  
**INFO** Tafeltennisvereniging Vice Versa '64, de heer P. Ketels, (073) 532 44 61,  
secr@vice-versa64.nl, www.vice-versa64.nl
-

---

### Taoïstische bewegkunst HEVO

- WAAR** Alexanderven, Raadhuisstraat 63, 5241 BK Rosmalen  
**WANNEER** maandag 12.30 – 13.30 uur en 13.45 – 14.45 uur,  
dinsdag 09.00 – 10.00 uur, 10.15 – 11.15 uur en 13.30 – 14.30 uur  
**KOSTEN** € 33,50 per kwartaal  
**INFO** HEVO, de heer J. de Bresser, 06 44 81 69 81,  
taichitaobestuur@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Taoïstische bewegkunst HEVO

- WAAR** Kindcentrum 't Ven (SJV-zaal), Mimosastraat 3, 5241 XT Rosmalen  
**WANNEER** vrijdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 33,50 per kwartaal  
**INFO** HEVO, de heer J. de Bresser, 06 44 81 69 81,  
taichitaobestuur@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

### Vallen verleden tijd (cursus)

- WAAR** Fysiotherapie Scholten, Saffierborch 12, 5241 LN Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag en vrijdag 10.30 – 12.00 uur (start elke 3 maanden)  
**KOSTEN** meestal vergoed vanuit de zorgverzekeraar  
**INFO** Fysiotherapie Scholten, (073) 521 93 78,  
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl
- 

### Walking Football OJC

- WAAR** Voetbalcomplex De Groote Wielen, Laaghemaal 38, 5247 NP Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 09.30 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 164,00 per jaar of € 41,00 per kwartaal, € 15,00 inschrijfkosten  
**INFO** v.v. OJC Rosmalen, Ed van Limbeek, 06 27 02 24 66,  
55plus@ojcrosmalen.nl, www.ojcrosmalen.nl
- 

### Walking Hockey MHC

- WAAR** MHC Rosmalen, Jos de Letterlaan 13, 5248 NX Rosmalen  
**WANNEER** maandag 09.30 – 10.30 uur  
**KOSTEN** € 105,00 per jaar  
**INFO** MHC Rosmalen, lamm76@ziggo.nl, www.mhcrosmalen.nl
- 

### Wandelen HEVO

- WAAR** Vertrekpunt Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4,  
5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** dinsdag 09.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening  
**INFO** HEVO Wandelclub De Ontmoeting, mevrouw M. Beevers, 06 47 86 07 52,  
marbebo@gmail.com, www.hevorosmalen.nl
-

## ROSMALEN (NOORD EN ZUID) EN GROOTE WIELEN

---

### Wandelen HEVO

- WAAR** Vertrekpunt Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
- WANNEER** dinsdag 09.45 uur
- KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening
- INFO** HEVO Wandelclub De Doorzetters, mevrouw A. van Liempt, 06 41 20 01 73, [henk-ans7@hotmail.nl](mailto:henk-ans7@hotmail.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
- 

### Wandelen HEVO

- WAAR** Vertrekpunt Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
- WANNEER** elke eerste maandag van de maand 13.30 uur
- KOSTEN** GRATIS
- INFO** HEVO Wandelclub De Zandlopers, mevrouw H. van de Ven, (073) 521 33 47, [pa.ven@planet.nl](mailto:pa.ven@planet.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
- 

### Wandelen HEVO

- WAAR** Vertrekpunt Parochie Heilige Maria 's-Hertogenbosch, Rodenborchweg 2, 5241 VM Rosmalen
- WANNEER** dinsdag 09.30 uur
- KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening
- INFO** HEVO Wandelclub Centrum, mevrouw B. Intveld, 06 10 75 47 53, [fam.intveld@home.nl](mailto:fam.intveld@home.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
- 

### Wandelen HEVO

- WAAR** Vertrekpunt Perron-3, Hoff van Hollantlaan 1, 5243 SR Rosmalen
- WANNEER** donderdag 09.00 uur
- KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening
- INFO** HEVO Wandelclub Perron 3, mevrouw B. Intveld, 06 10 75 47 53, [fam.intveld@home.nl](mailto:fam.intveld@home.nl), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
- 

### Werelddans HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
- WANNEER** dinsdag 11.00 – 12.30 uur
- KOSTEN** € 10,00 per maand
- INFO** HEVO Volksdansvereniging De Vrolijke Voetjes, Marian van Osch, 06 42 21 27 61, [marianvosch@gmail.com](mailto:marianvosch@gmail.com), [www.hevorosmalen.nl](http://www.hevorosmalen.nl)
-



---

## Yoga

- WAAR** Ouderoezorg Annenborch (spiegelzaal), De Hoef 100, 5242 CN Rosmalen  
**WANNEER** donderdag 09.45 – 10.45 uur en 11.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per maand  
**INFO** WellnessYoga Bernadette, Bernadette Timmers - Meeuwis,  
06 12 02 59 72, bernadette@wellnessyoga.nl
- 

## Yoga HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** vrijdag 12.45 – 13.45 uur, 14.00 – 15.00 uur, 15.15 – 16.15 uur  
**KOSTEN** € 120,00 per jaar (38 lessen)  
**INFO** HEVO Yoga, mevrouw P. van Kessel, (073) 521 04 04,  
petravankessel50@kpnmail.nl, www.hevorosmalen.nl
- 

## Zumba HEVO

- WAAR** Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2–4, 5241 XV Rosmalen  
**WANNEER** maandag 19.30 – 20.15 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per 10 lessen  
**INFO** HEVO Dans, Cindy de Visser, 06 37 00 60 92,  
alexapel57@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

## Zumba HEVO

- WAAR** Alexanderven, Raadhuisstraat 63, 5241 BK Rosmalen  
**WANNEER** maandag 14.45 – 15.30 uur, 15.45 – 16.30 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per 10 lessen  
**INFO** HEVO Dans, Cindy de Visser, 06 37 00 60 92,  
alexapel57@hotmail.com, www.hevorosmalen.nl
- 

## Zwemmen

- WAAR** Combibad Kwekelstijn, Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 22.00 – 23.00 uur  
**KOSTEN** € 216,00 per jaar, € 25,00 inschrijfgeld  
**INFO** Redding Brigade Rosmalen, secretaris@rbrosmalen.nl, www.rbrosmalen.nl
- 

## Zwemmen, FIFTY FIT

- WAAR** Combibad Kwekelstijn, Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen  
**WANNEER** woensdag 10.00 – 11.00 uur, 11.00 – 12.00 uur,  
donderdag 11.00 – 12.00 uur, 13.00 – 14.00 uur, 14.00 – 15.00 uur  
**KOSTEN** € 126,00 voor 12 maanden, € 81,40 voor 6 maanden  
**INFO** Combibad Kwekelstijn, (073) 521 41 07,  
info@kwekelstijn.com, www.kwekelstijn.nl
-



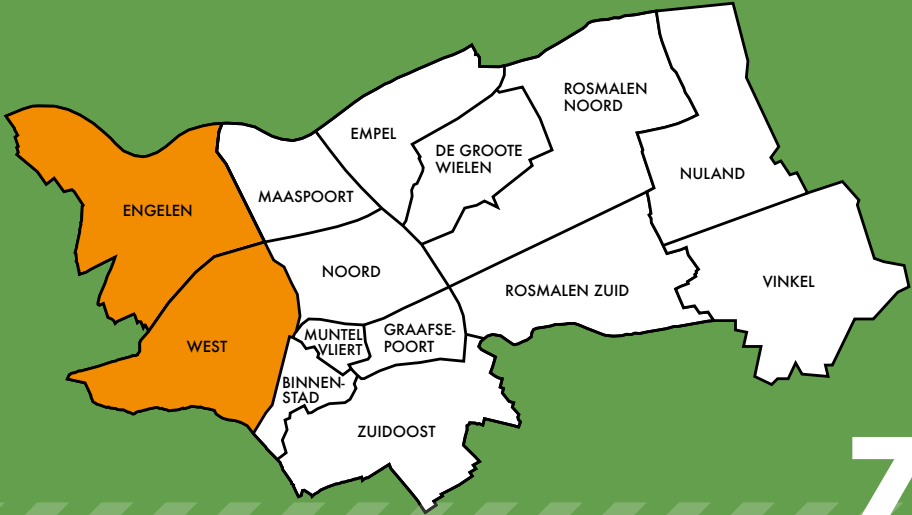
# YOGA

ZIE PAGINA 18



**DAMESGYM-  
CLUB 55+**  
ZIE PAGINA 63





WEST EN ENGELEN

7

**Buurtsportcoach Matti van den Elzen:** *"Wil jij meer en/of beter bewegen, maar weet je niet waar of hoe? Ik help je graag met het vinden van passend aanbod!"*

**50Plus Sport**

- WAAR** Sportzaal Churchillaan, Churchillaan 81, 5224 BT 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 19.00 – 20.00 uur, 20.00 – 21.00 uur
- KOSTEN** € 45,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

**50Plus Sport**

- WAAR** Sporthal De Schutskamp, De Eendenkooi 1, 5223 KG 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 09.30 – 10.30 uur, 10.30 – 11.30 uur
- KOSTEN** € 45,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

---

## Badminton

- WAAR** Sporthal De Schutskamp, De Eendenkooi 1, 5223 KG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag en donderdag 14.30 – 16.00 uur  
**KOSTEN** € 75,00 per jaar (per speeldag), € 15,00 inschrijfgeld  
**INFO** BC Overdag, mevrouw Irene Faro, 06 15 55 36 74, teun-irene@hotmail.nl
- 

## Bewust Actief

- WAAR** Verzamelpunt: parkeerplaats De Fuik,  
De Fuik, 5223 KG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 19.30 – 20.30 uur,  
zaterdag 10.15 – 11.15 uur  
**KOSTEN** vanaf € 30,00 per maand, € 75,00 voor 10 rittenkaart,  
€ 37,50 voor 5 rittenkaart  
**INFO** RLD Active, Margriet Jordaan, 06 52 09 43 72,  
margriet@rldactive.nl, www.rldactive.nl
- 

## Biljart

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag t/m donderdag 12.30 – 18.00 uur  
**KOSTEN** € 100,00 per jaar  
**INFO** Biljartvereniging De Kruiskamp, de heer Bolman, 06 48 41 84 85,  
hhmbolman@home.nl
- 

## Bridge

- WAAR** Steunpunt de Westhoek,  
Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 19.00 – 22.00 uur  
**KOSTEN** € 2,00 per keer  
**INFO** Bridgeclub La Cour, de heer van Doremalen, 06 38 92 62 34,  
mifradoho@hotmail.com
- 

## Bridge

- WAAR** Steunpunt de Westhoek,  
Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 09.30 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 5,00 per keer  
**INFO** Westhoek inloopbridge, Helga Akkermans, 06 28 10 91 23,  
helga-bridge@ziggo.nl
-

### Bridge

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 19.30 – 23.00 uur  
**KOSTEN** € 70,00 per jaar, € 12,00 inschrijfgeld  
**INFO** Bridgeclub One Down, mevrouw A. Pontier, 06 30 13 16 01,  
aleke.pontier@gmail.com, www.alekebridge.nl
- 

### Bridgeles

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** beginnerscursus start eerste week van september 2023,  
vervolgcursus in overleg  
**KOSTEN** beginnerscursus € 98,00 (14 lessen), vervolgcursus € 84,00 (12 lessen)  
**INFO** mevrouw A. Pontier, 06 30 13 16 01,  
aleke.pontier@gmail.com, www.alekebridge.nl
- 

### Dans Lijddans, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 11.00 - 12.00 uur,  
donderdag 09.00 - 10.00 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Dans Werelddans, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 10.15 – 11.15 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Duofietsen

- WAAR** Bij u thuis, een vrijwilliger haalt u op  
**WANNEER** dat spreekt u samen af  
**KOSTEN** strippenkaart € 15,00 voor 5 ritten, na aanmelding bij de Stichting  
**INFO** Fietsmaatjes Den Bosch, de heer G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90,  
info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl
-

---

### Fitness Fysio

- WAAR** Praktijk voor Fysiotherapie & Manuele therapie Verloop,  
Celsiusstraat 54–70, 5223 CC 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 09.00 – 11.00 uur,  
dinsdag 10.30 – 11.30 uur,  
donderdag 09.00 – 10.00 uur,  
vrijdag 11.00 – 12.00 uur
- KOSTEN** afhankelijk van de zorgverzekering
- INFO** Praktijk voor Fysiotherapie & Manuele therapie Verloop,  
mevrouw P. Verloop, (073) 621 03 56,  
info@fysioverloop.nl, www.fysioverloop.nlLijv
- 

### Fitness Senioren Fit

- WAAR** Snap Fitness 24/7, De Eendenkooi 1 B, 5223 KG 's-Hertogenbosch
- WANNEER** vrijdag 09.30 – 10.30 uur
- KOSTEN** € 8,50 per week (inclusief consumptie)
- INFO** Snap Fitness 24/7, (073) 689 98 83, denbosch@snapfitness.nl,  
www.snapfitness.com/nl/locaties/denbosch
- 

### Fysio Vitaal

- WAAR** Bruyst Helftheuvel - Fysiotherapie en Beweging,  
Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dagelijks onder begeleiding (op verschillende tijden)
- KOSTEN** € 67,50 voor 10 lessen
- INFO** Bruyst Helftheuvel, (073) 684 71 00,  
helftheuvel@bruyst.nl, www.bruyst-helftheuvel.nl
- 

### Gezond Bewegen

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 13.15 – 14.15 uur
- KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** Cultuurhuis De Engelenburcht, Heuvel 18, 5221 AP 's-Hertogenbosch
- WANNEER** vrijdag 13.00 – 14.00 uur
- KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
-

**Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 10.00 – 11.00 uur, 11.00 – 12.00 uur, 13.00 – 14.00 uur, 14.00 – 15.00 uur, 15.00 – 16.00 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

**Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

- WAAR** Steunpunt De Westhoek, Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 13.15 – 14.15 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

**Gym, Damesgymclub 55+**

- WAAR** Sportzaal Engelerhout, Engelerpark 3, 5221 AM 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 19.30 – 20.30 uur  
**KOSTEN** € 12,50 per maand  
**INFO** mevrouw T. de Visser, (073) 631 16 94, pierre.toos@home.nl

**Jeu de Boules**

- WAAR** Jeu de boulesbaan, Hofvijver, 5223 MC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 15.00 – 16.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** de heer R. van Noort, tedje.van.noort@gmail.com

**Jeu de Boules**

- WAAR** De Eendenkooi 15A, 5223 KG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag en woensdag 13.30 – 15.30 uur, zondag 10.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per jaar, samen met partner € 45,00 per jaar  
**INFO** Jeu de Boulesvereniging But Vrij, de heer W. Hartman, (073) 621 87 08, willem\_hartman@hotmail.com

**Jeu de Boules (pétanque)**

- WAAR** De Fuik 10, 5223 KT 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag en donderdag 19.00 - 23.00 uur, zaterdag en zondag 13.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** € 77,50 per jaar  
**INFO** Pétanque Union Bois le Duc, de heer A. van Mil, 06 13 53 13 10, info@puboisleduc.nl, www.puboisleduc.nl

---

## Klaverjassen

- WAAR** BBS Boschveld, Zernikestraat 2, 5223 CD 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 19.30 – 22.00 uur  
**KOSTEN** € 10,00 per maand  
**INFO** De Eerste Bossche Klaverjasclub '87, mevrouw R. Koning, 06 51 63 80 32, riakoning0@gmail.com
- 

## Koersbal

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 10.45 - 12.00 uur  
**KOSTEN** € 7,00 per maand  
**INFO** Stichting Actieve Senioren, mevrouw N. Bouwmans, (073) 621 81 21, secr.westengelen@sasdenbosch.nl, www.sasdenbosch.nl
- 

## Ontmoet & Beweeg

- WAAR** Tennisvereniging De Schutskamp,  
De Eendenkooi 3, 5223 KG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 10.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** Ricky van der Graaff, (073) 621 40 12
- 

## Ouderenfit

- WAAR** Fysio Engelen, Boerenerf 5A, 5221 AE 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 15.00 – 16.00 uur  
**KOSTEN** afhankelijk van de zorgverzekering  
**INFO** Medifitness, Nikki Küsters, (073) 631 20 77, info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl
- 

## Stoelyoga

- WAAR** Steunpunt de Westhoek,  
Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 8,50 per les  
**INFO** Ingrid van Dijk, home.vandijk@gmail.com, 06 49 26 08 95
- 

## Tafeltennis

- WAAR** Sportzaal Churchilllaan, Churchilllaan 81, 5224 BT 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 19.30 – 20.30 uur (training),  
vrijdag 19.00 uur – 22.00 uur (vrij spelen)  
**KOSTEN** € 40,50 per kwartaal, inschrijfgeld € 3,50  
**INFO** TTV De Kruiskamp '81, de heer P. Meesters, (073) 623 09 53, secretariaat@dekruikamp81.nl, www.dekruikamp81.nl
-



### Tai Chi

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** vrijdag 09.00 – 10.00 uur  
**KOSTEN** € 17,00 per maand  
**INFO** Stichting Actieve Senioren, mevrouw M. Penninks, (073) 621 74 07, secr.westengelen@sasdenbosch.nl, www.sasdenbosch.nl
- 

### Vitaliteits sport

- WAAR** Body Investments, Hoflaan 3a, 5223 LH 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag t/m vrijdag, tussen 08.00 – 21.00 uur  
**KOSTEN** vanaf € 69,00 per maand, € 39,00 inschrijfgeld  
**INFO** Body Investments, de heer E. van Dooren, 06 23 72 14 72, info@bodyinvestments.nl, www.bodyinvestments.nl
- 

### Wandelen

- WAAR** Bordeslaan, 4e hoge Armada vanaf het gerechtshof, 5223 MJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 09.30 – 11.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** mevrouw A. van Houwelingen, j.houwelingen23@kpnplanet.nl
- 

### Wandelen

- WAAR** Verzamelpunt wordt steeds aangegeven in de WhatsApp groep  
**WANNEER** vrijdag 14.00– 16.00 uur  
**KOSTEN** GRATIS  
**INFO** aanmelden via: padenpioniers@gmail.com
- 

### Wandel je fit

- WAAR** Begin en eindpunt is Stichting Ouwestomp & Veteranen Ontmoetings Centrum Den Bosch-Brabant Noord, De Fuik 9, 5223 KT 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 13.30 – 14.30 uur  
**KOSTEN** GRATIS, consumptie voor eigen rekening  
**INFO** Van Neynsel, de heer M. Atzeni, 06 13 24 76 01, m.atzeni@vanneynsel.nl, www.vanneynselgroep.nl
- 

### Yoga

- WAAR** Steunpunt de Westhoek, Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 19.15 – 20.15 uur  
**KOSTEN** € 9,00 per les  
**INFO** Ingrid van Dijk, home.vandijk@gmail.com, 06 49 26 08 95
-

---

### Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 13.15 – 14.15 uur en 14.30 - 15.30 uur  
**KOSTEN** € 44,25 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

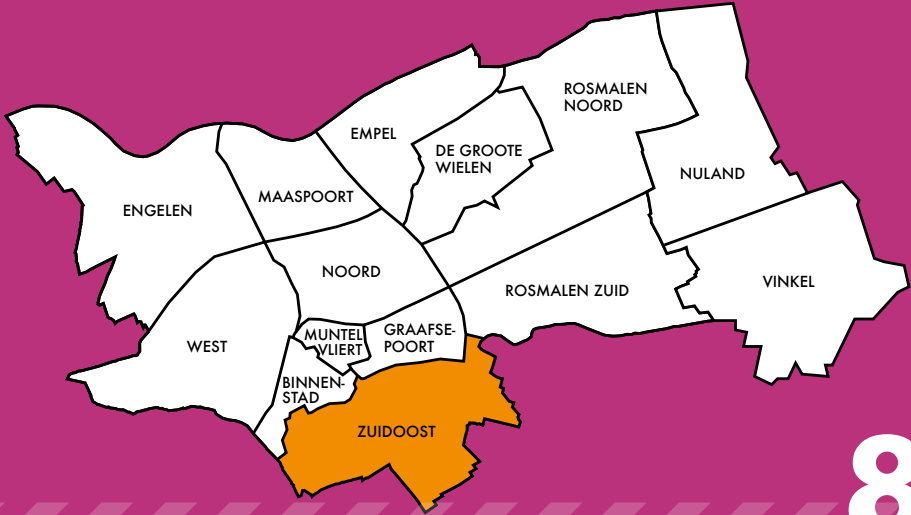
### Yoga, Easy Flow

- WAAR** Dansplaats, Engelerpark 2-10, 5221 AM 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 10.00 – 11.00 uur  
**KOSTEN** € 30,00 per maand, € 15,00 inschrijfkosten  
**INFO** Dansplaats, 06 37 43 08 67, info@dansplaats.nl,  
www.dansplaats.nl
- 

### Zwemmen Revalidatie

- WAAR** Tolbrug, Henri Dunantstraat 7, 5223 GZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 19.30 – 20.15 uur en 20.15 – 21.00 uur  
**KOSTEN** € 200,00 per jaar  
**INFO** Sport voor Gehandicapten, de heer J. de Vries, 06 13 90 03 26  
info@sportvoorgehandicapten.nl, www.sportvoorgehandicapten.nl
- 





ZUIDOOST

8

**Buurtsportcoach Karlijn Coppens:** *“Ben je op zoek naar een beweegactiviteit in Zuidoost? Dan ben je bij mij aan het juiste adres.”*

### 50Plus Sport

- WAAR** Sportzaal Aan De Oosterplas, Waalstraat 52, 5215 CK 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 14.30 – 15.30 uur en 15.30 – 16.30 uur  
**KOSTEN** € 45,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

### 50Plus Sport

- WAAR** Sportzaal Weberstraat, Weberstraat 2, 5216 EX 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 14.30 – 15.30 uur en 19.00 – 20.00 uur  
**KOSTEN** € 45,00 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

---

## 55+ Combisporten

- WAAR** Rugbyveld The Dukes, Limietlaan 7, 5216 JJ 's-Hertogenbosch en BTC De Pettelaer, Coornhertstraat 24, 5216 HX 's-Hertogenbosch
- WANNEER** vrijdag 11.00 – 12.30 uur
- KOSTEN** vanaf € 50,00 per jaar
- INFO** de heer K. van den Boogaart, 06 48 17 54 37, info@keesvandenboogaart.nl

---

## Actieve huiskamer | Hockeyclub 's-Hertogenbosch

- WAAR** Hockeycomplex Oosterplas, Oosterplaspweg 35, 5215 HT 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 10.00 – 14.00 uur
- KOSTEN** € 5,00 per keer, inclusief koffie/thee en lunch
- INFO** Farent, Nicole Cuijpers, 06 15 43 21 56, nicolecuijpers@farent.nl

---

## Badminton

- WAAR** Sportzaal Weberstraat, Weberstraat 2, 5216 EX 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 09.00 – 10.30 uur
- KOSTEN** € 128,00 per jaar
- INFO** Badmintonclub MOM, mevrouw T. Küsters, (073) 521 28 72, trudy@bveo.nl

---

## Biljart

- WAAR** Biljartcentrum JBGB, Maassingel 474, 5215 GM 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag, woensdag, vrijdag 12.00 – 16.30 uur
- KOSTEN** € 3,50 per maand
- INFO** Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch, de heer W. Keller, 06 22 33 30 61, w.keller@ziggo.nl, www.sasdenbosch.nl

---

## Braintraining op de dansvloer

- WAAR** Zuiderschans, Sweelinckplein 12, 5216 EH 's-Hertogenbosch
- WANNEER** dinsdag 10.30 – 11.30 uur
- KOSTEN** € 42,00 per maand
- INFO** Switch2Move, Ylke Beukenex, 06 15 40 59 40, ylke@switch2move.com, www.switch2move.com

---

## Bridge

- WAAR** BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
- WANNEER** maandag 13.30 – 16.30 uur
- KOSTEN** € 9,00 per maand
- INFO** Stichting Actieve Senioren Zuid, mevrouw P. Kleinpenning, 06 81 60 30 21, paulineklp44@gmail.com

---

### **Dames Gymclub**

- WAAR** Gymzaal Sint Janslyceum, Sweelinckplein 3, 5216 EG 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 20.00 – 21.00 uur  
**KOSTEN** € 35,00 per kwartaal  
**INFO** Dames Gymclub 50 plus, mevrouw L. van den Besselaar, (073) 612 19 09, ruudenisette@gmail.com
- 

### **Duofietsen**

- WAAR** Bij u thuis, een vrijwilliger haalt u op  
**WANNEER** dat spreekt u samen af  
**KOSTEN** strippenkaart € 15,00 voor 5 ritten, na aanmelding bij de Stichting  
**INFO** Fietsmaatjes Den Bosch, de heer G. van de Wassenberg, 06 33 03 38 90, info@fietsmaatjesdenbosch.nl, www.fietsmaatjesdenbosch.nl
- 

### **Fietsen**

- WAAR** Vertrek vanaf zijkant flat IJsselstate, Rijnstraat 561, 5215 EJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** donderdag 13.00 uur  
**KOSTEN** € 10,00 per jaar  
**INFO** Fietsclub Oosterplas, mevrouw M. Verberne, 06 36 53 34 32, postvoormieke@home.nl
- 

### **Fietsen**

- WAAR** Kruising, Geert Grootestraat, Zuiderparkweg, Geert Grootestraat 1, 5216 HP 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 10.00 uur  
**KOSTEN** € 10,00 per jaar  
**INFO** Fietsclub Zuid, mevrouw M. Verberne, 06 36 53 34 32, postvoormieke@home.nl
- 

### **Fitness FysioFitness**

- WAAR** LIJV Fysiotherapie en trainingen, Chopinstraat 18, 5216 EW 's-Hertogenbosch, vanaf mei 2024: Jacob van Maerlantstraat 100, 5216 JM 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 09.00 – 10.00 uur, 19.00 – 20.00 uur, dinsdag 09.00 – 10.00 uur, 16.30 – 17.30 uur, woensdag 09.00 – 10.00 uur, 10.30 – 11.30 uur, donderdag 09.00 – 10.00 uur, 19.00 – 20.00 uur  
**KOSTEN** € 60,00 per maand  
**INFO** LIJV Fysiotherapie en trainingen, 085 006 48 80, secretariaat@lijv.nl, www.lijv.nl/fysiotherapie
-

---

## Fysiofitness Senioren

- WAAR** LIJV Fysiotherapie en training, Vivaldistraat 8, 5216 EL 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 11.00 – 12.00 uur  
**KOSTEN** € 60,00 per maand  
**INFO** LIJV Fysiotherapie en trainingen, 085 006 48 80,  
secretariaat@lijv.nl, www.lijv.nl/fysiotherapie
- 

## Gezond Bewegen

- WAAR** Wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag 09.45 – 10.45 uur, 10.45 – 11.45 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

## Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

- WAAR** BBS Nieuw Zuid, Jac van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** dinsdag 09.15 – 10.15 uur, 10.15 – 11.15 uur, 11.15 – 12.15 uur  
woensdag 09.30 – 10.30 uur, 10.30 – 11.30 uur  
**KOSTEN** € 29,88 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld  
**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
- 

## Jeu de Boules

- WAAR** v.v. BLC, Meerendonkweg 1, 5216 TZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** maandag t/m vrijdag 10.00 – 12.00 uur en 13.15 – 16.00 uur  
**KOSTEN** € 37,50 per jaar  
**INFO** Vrienden Jeu de Boules de Meent, de heer W. Kitslaar, 06 24 96 14 23,  
w.a.h.m.kitslaar@versatel.nl
- 

## Walking Football | BLC

- WAAR** v.v. BLC, Meerendonkweg 1, 5216 TZ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 13.30 – 15.30 uur  
**KOSTEN** € 150,00 per jaar  
**INFO** BLC Oldstars, de heer G. Donhuijsen, 06 41 80 12 35,  
oldstars@svbhc.nl, www.oldstars.nl
- 

## Wandelen

- WAAR** Vertrek vanaf Wijkcentrum De Stolp,  
Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch  
**WANNEER** woensdag 09.30 – 10.30 uur (rondje Oosterplas)  
**KOSTEN** GRATIS
-

---

**INFO** Wandelgroep Oosterplas, mevrouw M. Verberne, 06 36 53 34 32,  
postvoormieke@home.nl

---

### Wandelen

**WAAR** Routes rondom 's-Hertogenbosch

**WANNEER** maandag en dinsdag 10.00 – 13.00 uur

**KOSTEN** € 15,00 per jaar

**INFO** Bossche 55+ wandelclub, de heer Henk Baarens, (073) 523 01 63,  
bosschewandelclub@yahoo.com, www.wandelclubplus55.nl

---

### Wandelen

**WAAR** Vertrek vanaf Wijkcentrum De Stolp,  
Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch

**WANNEER** maandag 09.30 – 10.30 uur

**KOSTEN** GRATIS

**INFO** Rondje Oosterplas, mevrouw E. Jansen, 06 20 31 33 95

---

### Wandelen

**WAAR** Vertrekpunt BTC De Pettelaer,  
Coornhertstraat 24, 5216 HX 's-Hertogenbosch

**WANNEER** dinsdag 10.00 – 11.30 uur

**KOSTEN** GRATIS, consumptie is voor eigen rekening

**INFO** Wandelgroep Zuid, mevrouw J. de Groot, (073) 551 39 34

---

### Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

**WAAR** Wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch

**WANNEER** maandag 09.30 – 10.30 uur en 10.30 – 11.30 uur

**KOSTEN** € 44,25 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld

**INFO** Gemeente 's-Hertogenbosch, Melissa van den Berg, (073) 615 30 95,  
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

---

### Yoga Hatha

**WAAR** Wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch

**WANNEER** donderdag 08.45 – 10.00 uur en 10.15 – 11.30 uur

**KOSTEN** € 9,00 per les, 10 lessen € 75,00

**INFO** Yoga Jeanne, mevrouw J. Bernsen, 06 14 34 60 33,  
yoga.jeanne@outlook.com

---









**COMBI-  
SPORTEN  
55+**

ZIE PAGINA 68

---

## Snel naar...



## Beweegtuinen & -plekken

In de gemeente 's-Hertogenbosch zijn er op verschillende plaatsen Beweegtuinen. Hier staan sport- en beweegtoestellen in de openbare ruimte. Ze zijn voor iedereen vrij en gratis te gebruiken. Zo proberen we meer bewegen gemakkelijker te maken. We nodigen je vooral uit om deze gratis sportplekken te gebruiken.

> Ga naar [www.s-port.nl/beweegplekken-s-hertogenbosch](http://www.s-port.nl/beweegplekken-s-hertogenbosch)



## Jeu de Boulesbanen

Jeu de boules is een spel dat geschikt is voor alle leeftijden en niveaus. Je kunt het zo serieus of ontspannen maken als je zelf wilt. Sommige mensen spelen het als een sport, anderen als een hobby. Er zijn in onze gemeente ongeveer 10 clubjes die jeu de boules activiteiten aanbieden.

- > Er zijn veel banen in gemeente 's-Hertogenbosch.  
Op [www.s-port.nl/overzicht-jeu-de-boules-banen](http://www.s-port.nl/overzicht-jeu-de-boules-banen) staan de banen en de clubs die jeu de boules aanbieden.
- > Download de app Boulesbaas in Google Play of ga naar de AppStore, zoek op de naam.



## Uniek Sporten Brabant

Sporten met een beperking kan vaak wél, en het is vooral leuk en goed voor je. Je kunt je fitter, gezonder en gelukkiger voelen door te bewegen. Er zijn veel sporten die je kunt doen, alleen of in teamverband. “Ik hoop dat je een sport vindt die bij je past en dat je er veel plezier aan beleeft, zo niet dan kun je mij om hulp vragen.”

- > Mail je vraag naar Luc van Eerd, [l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl](mailto:l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl)
- > Kijk op [www.unieksportenbrabant.nl](http://www.unieksportenbrabant.nl) en vind je beweegcoach of zoek een sport.



## Wandelen

Wandelen is gewoon leuk en goed om verschillende redenen. Het is een eenvoudige manier van bewegen en te genieten van de buitenlucht. Je ziet nog eens wat, je komt nog eens ergens. Het versterkt je spieren, vermindert stress en verbetert je stemming. Wandelen biedt veel gezondheidsvoordelen. Dus waarom niet genieten van een ontspannende wandeling?

- > Ga naar [www.s-port.nl/wandelen](http://www.s-port.nl/wandelen). Op deze pagina staan allerlei wandelroutes en andere informatie over wandelen in onze gemeente.

**Scan de QR-code. Richt de camera van je telefoon erop, tik met je vinger en volg de uitleg.**

---

## Zwembaden in de regio

---

**in een straal van 20 km**

### Zwembad Combibad Kwekelstijn, Rosmalen

Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen, (073) 521 41 07,  
info@kwekelstijn.com, www.kwekelstijn.com

### Zwembad De Molen Hey, Schijndel

Avantilaan 1, 5482 RE Schijndel, (0413) 381 090,  
zwembaddemolenhey@meierijstad.nl,  
www.meierijstadbeweegt.nl/zwembad-de-molen-hey

### Zwembad De Sportwaard, Zaltbommel

Oude Bosscheweg 6, 5301 LA Zaltbommel, (0418) 681 281,  
info.zaltbommel@sportfondsen.nl, www.desportwaard.nl

### Zwembad Die Heygrave, Vlijmen

Burgemeester Zwaansweg 4, 5251 CJ Vlijmen, (073) 649 47 44,  
info@zwembaddieheygrave.nl, www.zwembaddieheygrave.nl

### Zwembad Feel Fit Center, Vught

Maarten Trompstraat 32, 5262 VM Vught, (073) 656 24 19,  
vught@feelfitcenter.nl, www.feelfitcenter.nl/sportcentrum/vught/

### Zwembad Het Dommelbad, Boxtel

Schijndelsweg 1A, 5283 AB Boxtel, (0411) 688 799,  
dommelbad@optisport.nl, www.optisport.nl/zwembad-het-dommelbad-boxtel

### Zwembad Sportiom, 's-Hertogenbosch

Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch, (073) 646 46 46,  
boekingscentrale.sportiom@sportfondsen.nl, www.sportiom.nl

### Zwemschool Saunafit, Waalwijk

Stationsstraat 77 B, 5141 GC Waalwijk, (0416) 339 388,  
info@zwemschoolsaunafit.nl, www.zwemschoolsaunafit.nl

### Zwembad Olympia, Waalwijk

Drunenseweg 11, 5143 NE Waalwijk, (0416) 683 555,  
infozwembaden@waalwijk.nl, www.zwemmeninwaalwijk.nl

### Zwemschool De Hoefsevonder, Berlicum

De Hoefsevonder 1, 5258 SP Berlicum, (073) 503 31 47,  
info@dehoefsevonder.nl, www.dehoefsevonder.nl

### Revalidatiecentrum Tolbrug, 's-Hertogenbosch

Henri Dunantstraat 7, 5223 GZ 's-Hertogenbosch, (073) 553 56 00

## ZWEMBAD COMBIBAD KWEKKELSTIJN





---

# Fysiotherapeuten in de regio

---

## **BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT**

---

### **Fysio 4 Den Bosch, locatie De Dieze \***

Werfpad 6, 5212 VJ 's-Hertogenbosch, (073) 614 05 05,  
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl

### **Fysio 4 Den Bosch, locatie van Berckelstraat**

Van Berckelstraat 32, 5211 PH 's-Hertogenbosch, (073) 614 05 05,  
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.nl

### **Fysiotherapie | Cesar Den Bosch**

Van Berckelstraat 32, PH 's-Hertogenbosch, 06 26 29 67 06,  
info@fysio-cesartherapie.nl, www.fysio-cesartherapie.nl

### **Fysiotherapie Beenhackers**

Antoon der Kinderenlaan 7, 5212 AA 's-Hertogenbosch, (073) 613 53 18,  
info@fysiotherapiebeenhackers.nl, www.fysiotherapiebeenhackers.nl

### **Fysiotherapie Deman - van Grinsven**

Ophoviuslaan 71, 5212 AL 's-Hertogenbosch, (073) 613 45 96,  
info@fysiotherapiedemanvangrinsven.nl, www.fysiotherapiedemanvangrinsven.nl

### **Fysiotherapiepraktijk Centrum**

Havenstraat 15, 5211 WC 's-Hertogenbosch, (073) 614 62 86,  
info@fysiotherapiecentrumdenbosch.nl, www.fysiotherapiecentrumdenbosch.nl

### **Kineton Fysiotherapie**

Emmaplein 21, 5211 VZ 's-Hertogenbosch, (073) 610 10 65,  
bderkx@kineton.eu, www.kineton.eu

### **PMC / Wey Uilenburg**

Molenstraat 17-19, 5211 DR 's-Hertogenbosch, (073) 656 11 33,  
info@pmcmoleneind.nl, www.pcmoleneind.nl

### **Fysiotherapie Koesen en Krijnen**

Verwersstraat 92, 5211 HZ 's-Hertogenbosch, (073) 614 03 94,  
info@fysiokoesenkrijnen.nl, www.fysiokoesen.nl

### Praktijk voor oefentherapie Mensendieck Rabou - van Gemert

Luijbenstraat 13, 5211 BR 's-Hertogenbosch, 06 13 28 37 13,  
info@mensendieckdenbosch.nl, www.mensendieckdenbosch.nl

### Praktijk voor oefentherapie Mensendieck Rabou - van Gemert, locatie De Dieze

Werfpad 8E, 5212 VJ 's-Hertogenbosch, 06 13 28 37 13,  
info@mensendieckdenbosch.nl, www.mensendieckdenbosch.nl

## GRAAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)

---

### Fysiotherapie Sinay

Graafseweg 175, 5213 AE 's-Hertogenbosch, (073) 614 02 12,  
info@fysiotherapiesinay.nl, www.fysiotherapiesinay.nl

### Van Lith Healthness Center \*

Prins Clausstraat 1A, 5246 TE Rosmalen, (073) 641 00 09,  
info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

### Fysiom, locatie Sportiom

Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch, (073) 553 35 53,  
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

## MAASPOORT EN EMPEL

---

### Dworafysics fysio & training

Balkbrug-Oost 64, 5236 PW 's-Hertogenbosch, 06 54 95 21 83,  
info@dworafysics.nl, www.dworafysics.nl

### Fysio & Ergotherapie Langer Thuis

Hazenburgstede 20, 5235 HR 's-Hertogenbosch, 06 15 64 19 49,  
info@fysio-langerthuis.nl, www.fysio-langerthuis.nl

### FysioCompany Zanin

Brink 4, 5236 AR 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
zanin@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

\* Staan met aanbod in deze gids

---

## Fysiom, locatie Sportmedisch Centrum \*

Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch, (073) 553 35 55,  
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

## FysioMaatwerk Den Bosch \*

Lugteren 39, 5237 JV 's-Hertogenbosch, (073) 642 95 72,  
denbosch@fysiomaatwerk.nl, www.fysiomaatwerkdenbosch.nl

## Fysiotherapie A. Smeets Empel

Asmunt 3A, 5236 AS 's-Hertogenbosch, (073) 642 05 26,  
asmeets@xs4all.nl, www.fysiotherapievoormij.nl

## Fysiotherapie A. Smeets Maaspoort

Kloosterlaan 21, 5235 BA 's-Hertogenbosch, (073) 642 05 26,  
asmeets@xs4all.nl, www.fysiotherapievoormij.nl

## Fysiotherapie Maaspoort \*

Maaspoortweg 182, 5235 KB 's-Hertogenbosch, (073) 642 63 63,  
info@fysiotherapiemaaspoort.nl, www.fysiotherapiemaaspoort.nl

## Fysiotherapie Maaspoort, locatie Gezondheidscentrum Maaspoort

Groen van Prinstererlaan 146, 5237 CH 's-Hertogenbosch, (073) 642 63 63,  
info@fysiotherapiemaaspoort.nl, www.fysiotherapiemaaspoort.nl

## Fysiotherapie Verhoeven

Maaspoortweg 171, 5235 KD 's-Hertogenbosch, (073) 644 04 80,  
info@fysiotherapieverhoeven.nl, www.fysiotherapieverhoeven.nl

## Praktijk voor Fysiotherapie Michiel Kroes

Galeistraat 15, 5237 PJ 's-Hertogenbosch, 06 51 06 06 25,  
info@fysiokroes.nl, www.fysiokroes.nl

## Praktijk voor Fysiotherapie Michiel Kroes, locatie sportcentre Reflex

Korvetstraat 5, 5237 PJ 's-Hertogenbosch, 06 51 06 06 25,  
info@fysiokroes.nl, www.fysiokroes.nl

## Wey Empel Fysiotherapie

Burgemeester de Bekkerstraat 14b, 5236 AP 's-Hertogenbosch, (073) 656 11 33,  
info@wey-gz.nl, www.wey-gz.nl/empel

\* *Staan met aanbod in deze gids*



## NOORD

---

### Fysio & Ergotherapie Langer Thuis

Sint Teunislaan 8, 5231 BP 's-Hertogenbosch, (06) 15 64 19 49,  
info@fysio-langerthuis.nl, www.fysio-langerthuis.nl

### FysioCompany De Haren \*

Eerste Haren 2, 5233 BB 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
info@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

### Fysiotherapie De Buitenpepers

Buitenpeperspad 1, 5231 HM 's-Hertogenbosch, (073) 641 79 40,  
info@fysiotherapiedebuitenpepers.nl, www.fysiotherapiedebuitenpepers.nl

### Fysiotherapie Praktijk Rompertcentrum

Rompertcentrum 21, 5233 RG 's-Hertogenbosch, (073) 641 06 98,  
info@fysiorompert.nl, www.fysiorompert.nl

### Fysiotherapie Smits

Rompertsebaan 54, 5231 GT, 's-Hertogenbosch, (06) 14 34 90 04,  
info@fysiotherapiesmits.nl, www.fysiotherapiesmits.nl

### FysioXtra

Schaarhuisstraat 14, 5231 PV 's-Hertogenbosch, (0418) 65 18 63,  
info@fysioXtra.nl, www.fysioxtra.nl

## NULAND EN VINKEL

---

### Fysiotherapie Move 2B Fit

Kloosterstraat 3B, 5391 AB Nuland, (073) 532 34 32,  
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Helschenhoek 2, 5391 GA Nuland, (073) 532 34 32,  
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Pastoor Vogelsplein 1, 5381 GM Vinkel, (073) 532 34 32,  
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Lindenlaan 28, 5382 JA Vinkel, (073) 532 34 32,  
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

---

## ROSMALEN NOORD EN ZUID, GROOTE WIELEN

---

### Fysiek Fysiotraining Rosmalen

Hoff van Hollantlaan 1F, 5243 SR Rosmalen, (073) 522 35 70,  
info@fysiektraining.nl, www.fysiektraining.nl

### Fysio BijCas

Molenstraat 35, 5242 HA Rosmalen, (073) 851 27 40,  
balie@bijcas.com, www.bijcas.com

### FysioCompany De Overlaet

Maasborch 4, 5247 SR Rosmalen, (073) 623 22 22,  
f.scholts@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

### FysioCompany Perron 4

Hoff van Hollantlaan 1F (ingang C), 5243 SR Rosmalen, (073) 623 22 22,  
f.scholts@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

### FysioRosmalen

Dorpsstraat 56A, 5241 ED Rosmalen, (073) 521 48 67,  
info@fysiorosmalen.nl, www.fysiorosmalen.nl

### FysioRosmalen / Peter Goossens, manuele therapie

Burg. Nieuwenhuizenstraat 1, 5241 TA Rosmalen, (073) 521 65 09,  
info@fysiorosmalen.nl, www.fysiorosmalen.nl

### Fysiotherapie De Groote Wielen \*

Groote Wielenlaan 95, 5247 JA Rosmalen, (073) 522 21 15,  
info@fysiodegrootewielen.nl, www.fysiodegrootewielen.nl

### Fysiotherapie Roersch

Bernadettestraat 8A, 5248 AP Rosmalen, (073) 521 92 58

### Fysiotherapie Scholten \*

Saffierborch 12, 5241 LN Rosmalen, (073) 521 93 78,  
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

### Fysiotherapie Scholten, locatie Dorpsstraat

Dorpsstraat 52D, 5241 ED Rosmalen, (073) 521 93 78,  
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

### Fysiotherapie Scholten, locatie Gezondheidscentrum De Waterkant

Dorpsstraat 52D, 5245 ED Rosmalen, (073) 521 93 78,  
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

### Move Together Fysiotherapie

Rietwaard 11, 5236 WC 's-Hertogenbosch, (073) 822 13 88,  
info@movetogetherfysiotherapie.nl, www.movetogetherfysiotherapie.nl

## WEST EN ENGELEN

---

### Fysio Engelen

Boerenerf 5A, 5221 AE 's-Hertogenbosch, (073) 631 20 77,  
info@fysio-engelen.nl, www.fysio-engelen.nl

### Fysio Moov

De Eendenkooi 1B, 5223 KG 's-Hertogenbosch, (073) 303 08 81  
info@fysiomooov.nl, www.fysiomooov.nl

### Fysio Paleiskwartier

Hugo de Grootlaan 20, 5223 LC 's-Hertogenbosch, (073) 204 83 66,  
info@fysiopaleiskwartier.nl, www.fysiopaleiskwartier.nl

### FysioCompany Admiraliteitslaan

Admiraliteitslaan 806, 5224 ET 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
info@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

### FysioCompany Rijken

Buys Ballotweg 30, 5223 GH 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
rijken@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

### FysioCompany van de Ven & de Laat

Koenendelseweg 9, 5222 BG 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
vandeven@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

### FysioCompany van Mourik & van der Valk

Marco Polostraat 12, 5223 RP 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
info@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

\* *Staan met aanbod in deze gids*

---

### **Bruyst Helftheuvel \***

Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch, (073) 684 71 00,  
info@gchelftheuvel.nl, www.bruyst.nl

### **Oefentherapie Mensendieck Den Bosch West, locatie Engelen**

Kraanvogellaan 13, 5221 GA 's-Hertogenbosch, (073) 621 71 76,  
info@oefentherapiedenboschwest.nl, www.oefentherapiedenboschwest.nl

### **Oefentherapie Mensendieck Den Bosch West**

locatie Helftheuvel, Kooikersweg 203, 5223 KE 's-Hertogenbosch, (073) 621 71 76,  
info@oefentherapiedenboschwest.nl, www.oefentherapiedenboschwest.nl

### **Praktijk voor Fysio- en Manuele Therapie Verloop \***

Celsiusstraat 54, 5223 CC 's-Hertogenbosch, (073) 621 03 56,  
info@fysioverloop.nl, www.fysioverloop.nl

### **Praktijk voor Fysio- en Manuele Therapie Verloop, locatie Copernicuslaan**

Copernicuslaan 301, 5223 EH 's-Hertogenbosch,  
(073) 621 03 56, info@fysioverloop.nl, www.fysioverloop.nl

### **Van Vught Fysiotherapie**

Veemarktweg 4, 5223 AA 's-Hertogenbosch, 06 46 88 80 34,  
info@vanvughtfysiotherapie.nl, www.vanvughtfysiotherapie.nl

### **Verzijden Fysiotherapisch Medisch Centrum**

Kooikersweg 203e, 5223 KE 's-Hertogenbosch, (073) 760 06 88,  
info@fmcverzijden.nl, www.fmcverzijden.nl

### **Yorbody Fysiotherapie Den Bosch**

Oude Vlijmenseweg 186, 5223 GT 's-Hertogenbosch, 06 21 24 41 89,  
denbosch@yorbody.nl, www.yorbody.nl

\* *Staan met aanbod in deze gids*

---

**ZUIDOOST**

---

**LIJV Fysiotherapie \***

Jacob van Maerlantstraat 100, 5216 JM 's-Hertogenbosch, (073) 614 20 09,  
secretariaat@lijv.nl.nl, www.lijv.nl/fysiotherapie.nl

**Fysio en Manuele Therapie Dirkse van den Heuvel**

Vivaldistraat 8, 5216 EL 's-Hertogenbosch, (073) 612 07 25,  
info@dirksevandenuweel.nl, www.dirksevandenuweel.nl

**FysioCompany Ooms**

Amstellaan 56, 5215 GB 's-Hertogenbosch, (073) 623 22 22,  
ooms@fysiocompany.nl, www.fysiocompany.nl/vestigingen

**Fysiom, locatie De Meet**

Het Zuiderkruis 23A, 5215 MV 's-Hertogenbosch, (073) 555 34 10,  
www.fysiom.nl

**Fysiotherapie Den Bosch Oost**

Van Broeckhovenlaan 6, 5213 HX 's-Hertogenbosch, (073) 690 98 02,  
info@fysiotherapiedenboschoost.nl, www.fysiotherapiedenboschoost.nl

**Fysiotherapie Den Bosch Oost, locatie Grevelingen**

Grevelingen 68, 5215 ES 's-Hertogenbosch, (073) 614 15 04,  
info@fysiotherapiegrevelingen.nl, www.fysiotherapiegrevelingen.nl

**Fysiotherapie Gezondheidscentrum Samen Beter**

Palmboomstraat 127, 5213 VG 's-Hertogenbosch, 06 49 32 68 86,  
fysiotherapie@samenbeter.nl, www.samenbeter.nl/fysiotherapie

**Jeroen Verdonk Fysiotherapie**

Piet Slagerstraat 38, 5213 XN 's-Hertogenbosch, 06 16 39 46 51,  
info@fysiotherapieverdonk.nl, www.fysiotherapieverdonk.nl

**MotionFactors Sportmedische Begeleiding & Fysiotherapie**

Rijnstraat 28, 5215 EK 's-Hertogenbosch, 06 23 38 49 11,  
info@motionfactors.nl, www.motionfactors.nl

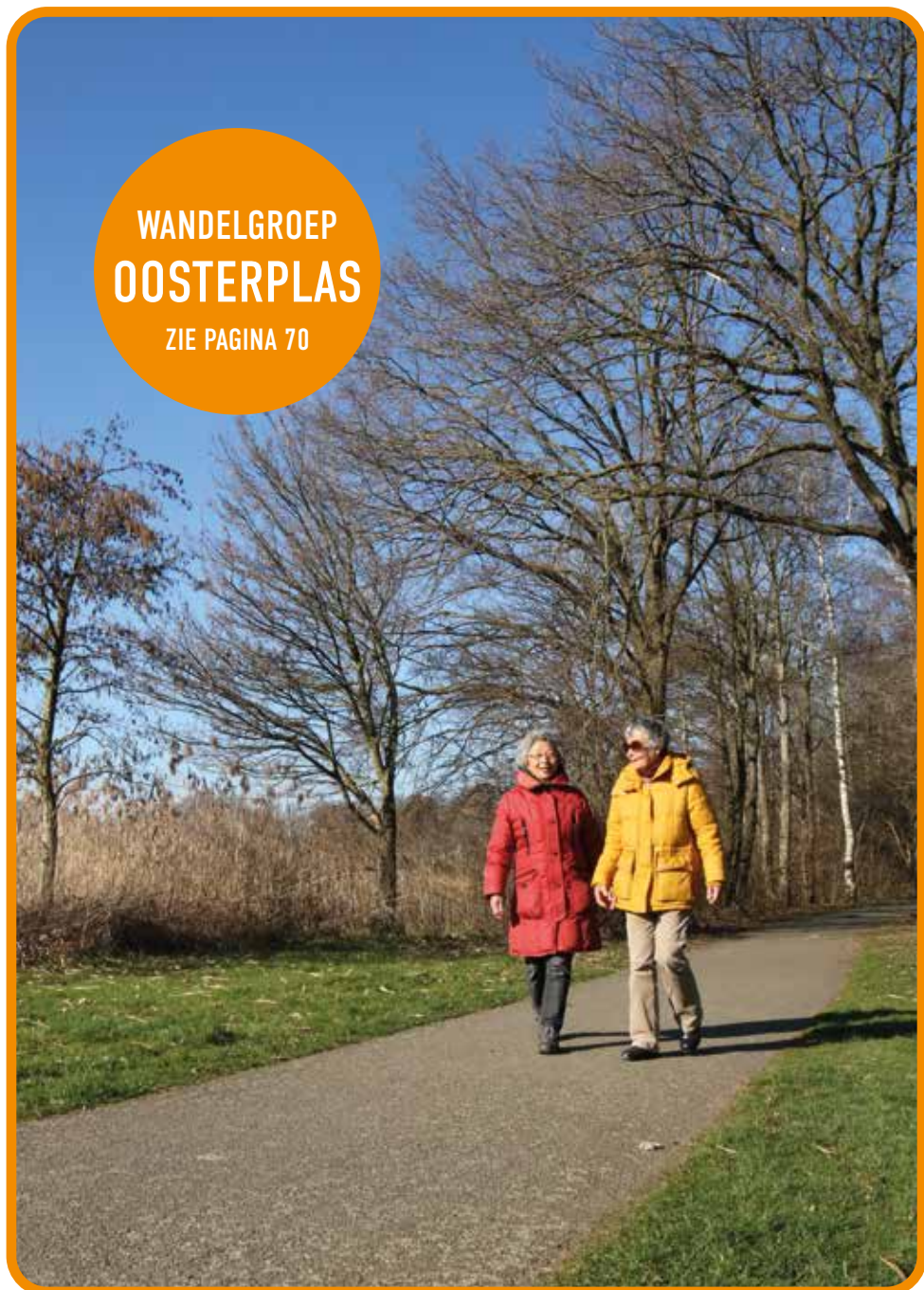
**Van Lith Healthness Center, locatie Hockeyclub Den Bosch \***

Oosterplasweg 35, 5215 HT 's-Hertogenbosch, (073) 641 00 09,  
info@vanlithhealthness.nl, www.vanlithhealthness.nl

---

WANDELGROEP  
OOSTERPLAS

ZIE PAGINA 70



## Sportscholen in de regio

---

### **Basic Fit Den Bosch**

locatie Pastoor de Kroonstraat 12, 5211 SP 's-Hertogenbosch, [www.basic-fit.com/nl](http://www.basic-fit.com/nl)

### **Basic Fit Den Bosch**

locatie Victorialaan 3, 5213 JG 's-Hertogenbosch, [www.basic-fit.com/nl](http://www.basic-fit.com/nl)

### **Basic Fit Den Bosch**

locatie Oude Vlijmenseweg 186, 5223 GT 's-Hertogenbosch, [www.basic-fit.com/nl](http://www.basic-fit.com/nl)

### **Basic Fit Rosmalen**

locatie Groote Vlietlaan 15, 5245 PA Rosmalen, [www.basic-fit.com/nl](http://www.basic-fit.com/nl)

### **BFIT Personal Training**

Rijnstraat 471, 5215 EJ 's-Hertogenbosch, [info@bfit-db.nl](mailto:info@bfit-db.nl), [www.bfit-db.nl](http://www.bfit-db.nl)

### **Body Investments Sport & Vitaliteit**

Hoflaan 3A, 5223 LT 's-Hertogenbosch, [info@bodyinvestments.nl](mailto:info@bodyinvestments.nl),  
[www.bodyinvestments.nl](http://www.bodyinvestments.nl)

### **Circle Fit**

Kanseliersplein 22, 5223 LV 's-Hertogenbosch, [info@circle-fit.nl](mailto:info@circle-fit.nl), [www.circle-fit.com](http://www.circle-fit.com)

### **Club Actief**

Koenendelseweg 5, 5222 BG 's-Hertogenbosch, [info@club-actief.nl](mailto:info@club-actief.nl),  
[www.club-actief.nl](http://www.club-actief.nl)

### **CrossFit Den Bosch**

Jacob van Maerlantstraat 86, 5216 JM 's-Hertogenbosch,  
[info@crossfitdenbosch.nl](mailto:info@crossfitdenbosch.nl), [www.crossfitdenbosch.nl](http://www.crossfitdenbosch.nl)

### **CrossFit Duketown**

Rietwaard 11, 5236 WC 's-Hertogenbosch, [info@crossfit-duketown.nl](mailto:info@crossfit-duketown.nl),  
[www.crossfit-duketown.nl](http://www.crossfit-duketown.nl)

### **Dieze Gym**

Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch, [info@diezegym.nl](mailto:info@diezegym.nl), [www.diezegym.nl](http://www.diezegym.nl)

---

## **Fitness Move 2B Fit**

Pastoor Vogelsplein 1, 5381 GM Vinkel, [fitness@move2bfit.nl](mailto:fitness@move2bfit.nl)  
[www.move2bfitness.nl](http://www.move2bfitness.nl)

## **Fitness-Centrum Flash Gym**

Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch, [info@flash-gym.nl](mailto:info@flash-gym.nl), [www.flash-gym.nl](http://www.flash-gym.nl)

## **Fox Gym Den Bosch**

Vogelplein 2a, 5212 VK 's-Hertogenbosch, [info@fox-gym.com](mailto:info@fox-gym.com),  
<https://fox-gym-rotterdam.opencontrolplus.com/>

## **Fujiyama Gym**

Bilderdijkstraat 62, 5216 TB 's-Hertogenbosch, [fujiyamagym@gmail.com](mailto:fujiyamagym@gmail.com),  
[www.fujiyamagym.nl](http://www.fujiyamagym.nl)

## **Healthclub Enjoy**

Westeind 13, 5245 NL Rosmalen, [info@healthclubenjoy.nl](mailto:info@healthclubenjoy.nl), [www.healthclubenjoy.nl](http://www.healthclubenjoy.nl)

## **HVO personal training**

Kleine Wijken 24, 5236 XD 's-Hertogenbosch, [info@hvopersonaltraining.nl](mailto:info@hvopersonaltraining.nl),  
[www.hvopersonaltraining.nl/](http://www.hvopersonaltraining.nl/)

## **ML City & ML training Club**

Gruyterpassage 10, 5211 TS, 's-Hertogenbosch, [info@mltrainingclub.nl](mailto:info@mltrainingclub.nl),  
[www.mlcity.nl](http://www.mlcity.nl)

## **Optimum Change**

Groote Vlietlaan 9, 5245 PA Rosmalen, [info@optimumchange.nl](mailto:info@optimumchange.nl),  
[www.optimumchange.nl](http://www.optimumchange.nl)

## **Optimum Change**

Westeind 11c, 5245 NL Rosmalen, [info@optimumchange.nl](mailto:info@optimumchange.nl), [www.optimumchange.nl](http://www.optimumchange.nl)

## **Personal Training | Personal Fitness Nederland**

Piet Slagersstraat 38-40, 5213 XN 's-Hertogenbosch, [barry.pfn@gmail.com](mailto:barry.pfn@gmail.com),  
[www.personalfitnessnederland.nl/personal-trainer-den-bosch-oost/](http://www.personalfitnessnederland.nl/personal-trainer-den-bosch-oost/)

## **Personal Training | Personal Fitness Nederland**

De Diepteweg 26, 5236 PV 's-Hertogenbosch,  
[denboschempel@personalfitnessnederland.nl](mailto:denboschempel@personalfitnessnederland.nl)  
[www.personalfitnessnederland.nl/personal-trainer-den-bosch-empel/](http://www.personalfitnessnederland.nl/personal-trainer-den-bosch-empel/)



### Saar's Gym

Van Berckelstraat 63, 5211 PG 's-Hertogenbosch, [info@saarsgym.com](mailto:info@saarsgym.com),  
[www.saarsgym.com](http://www.saarsgym.com)

### Share-Fit

Akkerstraat 34, 5391 BB Nuland, [info@share-fit.nl](mailto:info@share-fit.nl), [www.share-fit.nl](http://www.share-fit.nl)

### Snap Fitness

De Eendenkooi 1B, 5223 KG 's-Hertogenbosch, [denbosch@snapfitness.nl](mailto:denbosch@snapfitness.nl),  
[www.snapfitness.nl](http://www.snapfitness.nl)

### Solidgym Sport & Healthclub

Korvetstraat 3, 5237 PS 's-Hertogenbosch, [info@solidgym.nl](mailto:info@solidgym.nl), [www.solidgym.nl](http://www.solidgym.nl)

### Sportcentre Reflex

Korvetstraat 5, 5237 PS 's-Hertogenbosch, [info@sportcentre-reflex.nl](mailto:info@sportcentre-reflex.nl),  
[www.sportcentre-reflex.nl](http://www.sportcentre-reflex.nl)

### SportCity Den Bosch

Brederostraat 1, 5216 JV 's-Hertogenbosch, [denbosch@sportcity.nl](mailto:denbosch@sportcity.nl),  
[www.sportcity.nl/den-bosch](http://www.sportcity.nl/den-bosch)

### Fitnessclub Sportiom

Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch,  
[fitnessreceptie.sportiom@sportfondsen.nl](mailto:fitnessreceptie.sportiom@sportfondsen.nl), [www.sportiomfitness.nl](http://www.sportiomfitness.nl)

### TrainStation 073

Veemarktweg 4, 5223 AA 's-Hertogenbosch, [info@trainstation073.nl](mailto:info@trainstation073.nl),  
<https://trainstation073.nl>

### True Health Members Club Den Bosch

Kerkstraat 69A, 5211 KE 's-Hertogenbosch, [denbosch@truehealthclub.nl](mailto:denbosch@truehealthclub.nl),  
[www.truehealthclub.nl](http://www.truehealthclub.nl)

### TVS Training

Dorpsstraat 61, 5241 EA Rosmalen, [info@tvstraining.nl](mailto:info@tvstraining.nl), [www.tvstraining.nl](http://www.tvstraining.nl)

### Ultimate Shape

Europalaan 30, 5232 BS 's-Hertogenbosch, [info@ultimateshape.nl](mailto:info@ultimateshape.nl),  
[www.ultimateshape.nl](http://www.ultimateshape.nl)

---

## Sporten op soort

---

### 50Plus Sport

pagina 20, 59, 67

### 55+ Combisport | Dames gym | Voetbal

pagina 40, 44, 63, 68

### Badminton

pagina 32, 44, 45, 60, 68

### Basketball | Walking Basketball

pagina 30

### Bewegen | Beweegles | HIB

pagina 32, 36, 37, 41, 42, 45, 62, 64, 70

### Biljart

pagina 40, 41, 45, 46, 47, 60, 68

### Boksen | NAH, Parkinson

pagina 16, 17

### Bowlen | Bowls

pagina 26, 33

### Braintraining op de dansvloer

20, 68

### Conditieverbetering

pagina 33

### Dans Lijndans, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

pagina 36, 61

### Dans Werelddans, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

pagina 61

### Dansen | Linedance | Salsa | Wereld | Zumba

pagina 21, 24, 27, 28, 30, 33, 37, 39, 48, 55, 56

### Bridge, dammen, go, klaverjassen, schaken

pagina 14, 15, 21, 22, 26, 27, 35, 41, 42, 47, 51, 53, 60, 61, 64, 68

### Fietsen | Duofietsen

pagina 15, 27, 48, 61, 69

### Fitness | Fysio | Senioren

pagina 15, 21, 27, 34, 41, 48, 50, 62, 69, 70

### Geocaching

pagina 50

### Gezond Bewegen

pagina 27, 50, 62, 70

### Gym | Fit, op muziek, vitaal

pagina 15, 27, 28, 33, 36, 41, 63, 69

### Gym, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder

pagina 16, 22, 28, 35, 36, 50, 62, 63, 70

### Handboogschieten

pagina 22, 51

### Hockey | Walking Hockey

pagina 54

### Hoelahoepen

pagina 51

### Jeu de Boules

pagina 16, 42, 51, 63, 70

**Koersbal**

pagina 22, 42, 52, 64

**Linedance | Salsa | Zumba**

pagina 24, 27, 28, 30, 37, 39, 48, 55, 56

**Pilates**

pagina 15, 17, 36, 52

**Roeien**

pagina 17

**Schermen**

pagina 29

**Sport en Bewegen**

pagina 37

**Tafeltennis**

pagina 37, 53, 64

**Tai Chi | Taoïstische Bewegkunst  
HEVO**

pagina 17, 23, 37, 54, 65

**Tennis | Dynamic Tennis**

pagina 23, 29, 33

**Valpreventie**

pagina 18, 23, 37, 38, 39, 54

**Vitality | Vitaliteit**

pagina 18, 65

**Voetbal | Walking Football**

pagina 23, 54, 70

**Volleybal**

pagina 38

**Wandelen**

pagina 18, 30, 38, 43, 54, 55, 65, 70, 71

**TAFEL  
TENNIS**

ZIE PAGINA 37



**Yoga | Stoelyoga | Hatha Yoga**

pagina 17, 18, 23, 24, 30, 38, 43, 53, 56, 64, 65, 66, 71

**Yoga, Beweeg u Fit!, 65 jaar en ouder**

pagina 18, 24, 30, 66, 71

**Zumba**

pagina 24, 30, 37, 39, 56

**Zwemmen | FIFTY FIT | Revalidatie**

pagina 24, 25, 56, 66

## NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---