



BEWEEGGIDS 2025

BEWEEG-EN SPORTGIDS VOOR 50-PLUSSERS



www.s-port.nl

 **S-SPORT**
SAMEN ZORGEN WE VOOR DE JUISTE BEWEGING





EEN WOORD VOORAF

Met trots presenteer ik deze Beweeggids, speciaal voor iedereen die de 50 is gepasseerd. Of je nu altijd al sportief bent geweest of juist je weg in bewegen nog zoekt - deze gids biedt voor ieder wat wils.

Voldoende bewegen en sporten is van groot belang, ongeacht je leeftijd. Het houdt je niet alleen fysiek gezond, maar draagt ook bij aan je mentale welzijn en aan het onderhouden van waardevolle sociale contacten. Het is meer dan alleen een fysieke activiteit. **Sporten en bewegen brengt mensen samen**, zorgt voor verbinding, en creëert momenten waarop je elkaar kunt ontmoeten en een praatje kunt maken.

Dat merk ik ook. Zelf probeer ik, ook als het een drukke week is, ruimte te maken om te bewegen. Ik ben echt geen topsporter - nooit geweest, maar ik doe het omdat ik merk dat die beweegmomenten me nieuwe energie geven.

Voor mij werkt vroeg in de ochtend bewegen het beste. Het maakt mijn hoofd even leeg. En dan ben ik best trots op de spierpijn die ik de dag erop voel. Het mooiste vind ik misschien nog wel de ontmoetingen die ik onderweg tegenkom - een spontaan gesprek of een praatje met een onbekende.

Dat is precies wat deze Beweeggids wil stimuleren: bewegen als manier om gezond te blijven én om nieuwe mensen te ontmoeten.

Blader snel door deze Beweeggids en ontdek de vele activiteiten die niet alleen goed zijn voor je lichaam, maar ook voor je geest en je sociale leven. Er zit ongetwijfeld iets tussen dat past bij je eigen voorkeuren en conditie. Of je nu kiest voor een ontspannen wandeling, een vrolijke dansles of een pittige krachttraining, het belangrijkste is dat je actief blijft en iets vindt dat bij je past.

Ik wens iedereen veel beweging en vooral veel plezier toe!

Marianne van der Sloot

Wethouder Sport gemeente 's-Hertogenbosch



INHOUDSOPGAVE

OVER DEZE BEWEEGGIDS	pag. 9	GRAAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)	pag. 34
TEST JE KENNIS: WAAR OF NIET WAAR?	pag. 11	50Plus Sport	pag. 34
TIPS EN OEFENINGEN VOOR THUIS	pag. 13	Braintraining op de dansvloer	pag. 34
EVEN VOORSTELLEN: DE BUURTSPOORTCOACHES	pag. 16	Dammen	pag. 35
BLIJF IN BALANS: VOORKOM VALLEN	pag. 20	Dans 60+	pag. 35
SPORTEN EN BEWEGEN MET EEN BEPERKING	pag. 23	Dansen	pag. 35
HULP VOOR INWONERS MET EEN LAAG INKOMEN	pag. 2	Fitness Senioren	pag. 35
OVER 'S-PORT	pag. 27	Fitness 50+ Fit	pag. 35
		Fitness, HIT Training Senior	pag. 36
		Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 36
		Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 36
		Handboogschieten	pag. 36
		Koersbal HEVO	pag. 36
		Schaken	pag. 37
		Stoel Yoga	pag. 37
		Tai Chi	pag. 37
		Tennis	pag. 37
		Valpreventie	pag. 37
		Walking Football FC Den Bosch	pag. 38
		Yoga	pag. 38
		Yoga	pag. 38
		Yoga, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 38
		Zumba	pag. 38
		Zwemmen	pag. 39
		Zwemmen Aqua Vitaal	pag. 39
		Zwemmen, Recreatief Plus	pag. 39
		Zwemmen, Zwem U Fit	pag. 39
SPORT- EN BEWEEGAANBOD PER WIJK		MAASPOORT EN EMPEL	pag. 40
BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT	pag. 28	Bachata solo dans	pag. 40
Beweeg Je Blij	pag. 28	Bewust Actief	pag. 40
Biljarten	pag. 28	Biljarten	pag. 41
Bridge	pag. 29	Bowlen	pag. 41
Duofietsen	pag. 29	Bridge	pag. 41
Easy Pilates	pag. 29	Bridge	pag. 41
Fascia	pag. 29	Dans Salsa	pag. 41
Fietsen	pag. 30	Duofietsen	pag. 42
Fit en Vitaal	pag. 30	Fysio Fitness	pag. 42
Fysio Vitaal	pag. 30	Gezond Bewegen	pag. 42
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 30		
Jeu de boules	pag. 31		
NAH boksen (Harleon-workout)	pag. 31		
Parkinson boksen (Harleon-workout)	pag. 31		
Pilates	pag. 31		
Roeien	pag. 31		
Stoelyoga	pag. 33		
Tai Chi Tao	pag. 33		
Wandelen	pag. 33		
Yoga, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 33		
Yoga	pag. 33		
Valpreventie	pag. 33		

Gym	pag. 42
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 42
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 43
Gym, Ouderen fit	pag. 43
Linedance	pag. 43
Nordic Walking	pag. 43
Schaken	pag. 43
Schermen	pag. 45
Seniorentraining	pag. 45
Sjoelen	pag. 45
Small group training	pag. 45
Tennis	pag. 45
Tennis	pag. 47
Walking basketball	pag. 47
Wandelen	pag. 47
Yoga	pag. 47
Yoga, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 47
Zumba Gold	pag. 47



NOORD	pag. 48
Badminton	pag. 48
Bewegen op muziek	pag. 48
Bowls	pag. 49
Conditieverbetering	pag. 49
Club Vitaal	pag. 49
Dansen 50 plus	pag. 49
Dans Lijndans, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 49
Dynamic Tennis	pag. 52

Fitness	pag. 52
Fitness Senioren	pag. 52
Fitness voor vrouwen	pag. 52
Fitness Senioren	pag. 53
Go	pag. 53
Gym op muziek	pag. 53
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 53
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 55
Hart in Beweging (HIB)	pag. 55
Pickleball	pag. 55
Pilates	pag. 55
Salsa Zumba	pag. 56
Salsa	pag. 56
Sport en Bewegen	pag. 56
Tafeltennis	pag. 56
Tai Chi	pag. 56
Volleybal 50 plus	pag. 56
Wandelen	pag. 57
Yoga	pag. 57
Yoga Hatha	pag. 57
Zeker Bewegen	pag. 57
Zumba	pag. 59
Zumba Plus	pag. 59

NULAND EN VINKEL	pag. 60
Biljart	pag. 60
Biljart	pag. 60
Bridge	pag. 61
Nuland Actief	pag. 61
Fitness - Seniorenfit	pag. 61
Gym	pag. 61
Gym u Fit	pag. 62
Jeu de boules	pag. 62
Kaarten	pag. 62
Koersbal	pag. 62
Meer bewegen voor ouderen	pag. 63
55+ Voetbal Nulandia	pag. 63
Wandelen	pag. 63
Yoga	pag. 63



INHOUDSOPGAVE

ROSMALEN NOORD/ZUID EN

GROOTE WIELEN

Badminton	pag. 64	Sportief HEVO	pag. 74
Badminton	pag. 64	Stoelyoga HEVO	pag. 74
Badminton	pag. 64	Tafeltennis	pag. 74
Badminton HEVO	pag. 65	Taoïstische bewegkunst HEVO	pag. 74
Beweegles HEVO	pag. 65	Taoïstische bewegkunst Qigong HEVO	pag. 74
Biljart HEVO Dames	pag. 65	Vallen verleden tijd (cursus)	pag. 75
Biljart HEVO	pag. 65	55+ Voetbal	pag. 75
Biljart HEVO	pag. 66	Walking Football OJC	pag. 75
Biljart HEVO	pag. 67	Walking Hockey MHC	pag. 75
Bridge HEVO Dames	pag. 67	Wandelen HEVO	pag. 75
Bridge HEVO	pag. 67	Wandelen HEVO	pag. 76
Geenbergten Actief	pag. 67	Wereld dansen HEVO	pag. 76
Molenhoek Actief	pag. 69	Yoga HEVO	pag. 76
Dans Line Dance HEVO	pag. 69	Yoga	pag. 77
Duofietsen	pag. 69	Zumba HEVO	pag. 77
Fietsen HEVO	pag. 69	Zumba HEVO	pag. 77
Fit en vitaal gym	pag. 69	Zwemmen, FIFTY FIT	pag. 77
Fitness 50+ Fit	pag. 69	Zwemmen	pag. 77
Fitness Fysiofit	pag. 70		
Fitness Senioren	pag. 70		
Fysio Fitness	pag. 70		
Geocaching (GPS tocht)	pag. 70		
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 70		
Gym dames HEVO	pag. 71		
Handboogschieten	pag. 71		
Hoelahoepen	pag. 71		
Jeu de Boules HEVO	pag. 71		
Klaverjassen HEVO	pag. 71		
Koersbal HEVO	pag. 72		
Nordic Walking HEVO	pag. 72		
Pickleball	pag. 72		
Pilates	pag. 72		
Pilates HEVO	pag. 73		
Power Walking	pag. 73		
Power Walking	pag. 73		
Schaken HEVO	pag. 73		
SneeuwFit	pag. 73		



WEST EN ENGELN

50Plus Sport	pag. 78
Badminton	pag. 79
Bewust Actief	pag. 79
Biljart	pag. 79
Bridge	pag. 80
Bridgeles	pag. 80

Dans Lijndans, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 80	Fysiofitness Senioren	pag. 93
Dans Werelddans, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 81	Gezond Bewegen	pag. 93
Duofietsen	pag. 81	Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 93
Fitness Fysio	pag. 81	Jeu de Boules	pag. 93
Fysio Vitaal	pag. 81	Toerkajak varen	pag. 93
Gezond Bewegen	pag. 81	Walking Football BLC	pag. 94
Gym, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 83	Wandelen	pag. 94
Gym, Damesgymclub 55+	pag. 83	Yoga, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 95
Jeu de Boules	pag. 83	Yoga Buiten	pag. 95
Jeu de Boules	pag. 83	Yoga Hatha	pag. 95
Jeu de Boules (pétanque)	pag. 84		
Kaarten	pag. 84	BEWEEGTUINEN & BEWEEGPLAKKEN	pag. 96
Klaverjassen	pag. 84	JEU DE BOULESBANEN	pag. 97
Koersbal	pag. 84	WANDELEN	pag. 99
Ontmoet & Beweeg	pag. 84	ZWEMBADEN (IN DE REGIO)	pag. 101
Ouderenfit	pag. 85	FYSIOTHERAPEUTEN IN DE REGIO	
Ouderen in actie	pag. 85	Binnenstad, Muntel/Vliert	pag. 102
Stoelyoga	pag. 85	Graafsepoort (inclusief Hintham)	pag. 103
Tafeltennis	pag. 85	Maaspoort & Empel	pag. 103
Tai Chi	pag. 85	Noord	pag. 105
Vitaliteits sport	pag. 87	Nuland en Vinkel	pag. 106
Wandelen	pag. 87	Rosmalen Noord/Zuid en Groote Wielen	pag. 106
Wandel je fit	pag. 87	West en Engelen	pag. 107
Yoga	pag. 87	Zuidoost	pag. 109
Yoga, Beweeg u Fit!, 65+	pag. 87	SPORTSCHOLEN IN DE REGIO	pag. 110
Yoga, Easy Flow	pag. 89	SPORTEN OP SOORT	pag. 114
Zwemmen Revalidatie	pag. 89	TEST JE KENNIS: ANTWOORDEN	pag. 116
		OPROEP: WORD LESGEVER!	pag. 118
ZUIDOOST	pag. 90		
50Plus Sport	pag. 90		
55+ Combisporten	pag. 91		
Hockeyclub 's-Hertogenbosch	pag. 91		
Biljart	pag. 91		
Braintraining op de dansvloer	pag. 91		
Bridge	pag. 91		
Dames Gymclub	pag. 92		
Duofietsen	pag. 92		
Fietsen	pag. 92		
Fitness FysioFitness	pag. 92		



TENNIS

ZIE PAGINA 37, 45, 47 EN 52





OVER DEZE BEWEEGGIDS

Het aanbod van sport- en beweegactiviteiten in de gemeente 's-Hertogenbosch is groot en veelzijdig, met ook volop aanbod speciaal voor 50-plussers. Er is veel keuze uit sport- en beweegactiviteiten waar je veilig en gezellig aan mee kunt doen. Iedereen kan sporten en bewegen op zijn of haar eigen niveau. Deze Beweeggids van 'S-PORT helpt je om een activiteit te vinden. De activiteiten zijn per wijk verzameld. Zo vind je snel het sport- en beweegaanbod bij jou in de buurt. Vind je het geen probleem om wat verder van huis te bewegen en ben je op zoek naar een bepaalde sport? Op pagina 114 en 115 staat een index van alle sport- en beweegactiviteiten op soort. Daarnaast vind je in deze gids wandeltips en een overzicht van beweegplekken in de wijk, jeu-de-boulesbanen, zwembaden, fysiotherapeuten en sportscholen.

Weet je niet goed welke activiteit bij je past? Vind je het moeilijk om de eerste stap te zetten? Of 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? **De buurtsportcoaches van 'S-PORT helpen je graag.** Op pagina 18 en 19 stellen ze zich graag voor.

De Beweeggids wordt jaarlijks uitgegeven. Het aanbod kan in de loop van het jaar veranderen. Ook kunnen activiteiten die in deze gids staan (tijdelijk) vol zitten. **Op de website www.s-port.nl vind je het meest actuele aanbod.**



WANDELGROEP OOSTERPLAS

ZIE PAGINA 94





WAAR OF NIET WAAR?

De antwoorden staan op pagina 116 en 117.

1. Om fit en gezond te blijven, is het beweegadvies voor wie ouder wordt: doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning en minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.

- Waar
 Niet waar
-

2. Bewegen verlaagt het risico op botbreuken en verbetert de loopsnelheid en spierkracht.

- Waar
 Niet waar
-

3. Bewegen heeft géén invloed op de conditie van de hersenen.

- Waar
 Niet waar
-

4. Nederlanders zitten op een gemiddelde dag in de week minder dan 6 uur.

- Waar
 Niet waar
-

5. Elk jaar dat we ouder worden, verliezen we 10% aan spiermassa.

- Waar
 Niet waar
-

6. Traplopen telt mee als een 'matig intensieve inspanning'.

- Waar
 Niet waar



**DE BUURTSPOORTCOACHES
GEVEN GRAAG TIPS!**



TIPS EN OEFENINGEN VOOR THUIS

Ook thuis kun je in beweging blijven! De oefeningen op de volgende pagina's kun je alleen of samen met een zorgmedewerker, mantelzorger of een familielid doen.

Algemene tips

- Voorkom veel stilzitten.
 - Bewegen is goed, méér bewegen is beter.
 - Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt. Zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan activiteiten als yoga, ballet, pilates of turnen.
-



Filmpjes

Ook nam 'S-PORT een serie filmpjes op met beweegoefeningen die je staand of zittend op een stoel kunt doen. Kijk hiervoor op onze website: www.s-port.nl/fit073-buf of scan de QR-code.

BEWEEG MEE

Een gezonde leefstijl verhoogt je weerstand en houdt je fysiek én mentaal fit. Blijf met deze beweegtips ook thuis in beweging! Veel oefeningen kun je zowel staand als zittend doen.

Aan de slag!

- 1 Kies een plek in huis waar je voldoende ruimte hebt, zodat je veilig kunt bewegen.
- 2 Doe de oefeningen niet op sokken, maar trek stevige schoenen aan.
- 3 Sommige oefeningen kun je met of zonder stoel uitvoeren. Gebruik je een stoel? Zorg voor een stevige en stabiele stoel zonder wielen.
- 4 Start je voor het eerst met deze oefeningen? Begin rustig. Bouw het langzaam op. Doe iedere oefening maximaal 10 keer.
- 5 De oefeningen mogen geen pijn geven. Sla de oefening over als je pijn hebt.
- 6 Wil je meer uitdaging? Doe dan meerdere oefeningen achter elkaar.

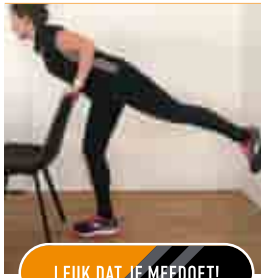
1 Pak een stoel vast en hef je been zijwaarts. Wissel van been.

2 Boks met je armen naar voren (staand of zittend).



3 Hef je arm zijwaarts tot schouderhoogte en draai kleine rondjes met je arm. Wissel van arm.

4 Maak een wandeling in de buurt. Probeer niet alleen vandaag, maar iedere dag een ommetje te maken!



LEUK DAT JE MEEDOET!

5 Pak een stoel vast en hef je been achterwaarts. Wissel van been.

6 Strek je armen naar voren en draai je polsen (staand of zittend).

7 Maak schoon of ga in de tuin werken.

8 Trek je schouders op en laat ze vallen (staand of zittend).



9 Kruis je armen voor je borst en draai je bovenlichaam van links naar rechts.

10 Strek je benen voor je uit en maak rondjes met je benen (zittend).



11 Pak in iedere hand een klein flesje water of een appel en buig en strek je armen (spierballen maken).



Wist je dat het belangrijk is om spier- en botversterkende oefeningen te doen? Doe daarom elke dag minimaal één van deze oefeningen.

12 Tik met je hakken je billen om en om aan (staand).

13 Probeer een ballon op de bovenkant van je hand te laten balanceren. (staand of zittend).



14 Pak een sjaal en rek de zijkant van je lichaam.

15 Zet een muziekje op en ga dansen! Zolang je wilt.

JE BENT AL OP DE HELFT!

16 Steek je handen in de lucht en probeer om en om het plafond aan te tikken.



17 Ga op een stoel zitten en zet je voeten op de grond. Alleen je hakken raken de grond. Daarna alleen je tenen.

18 Boks met je armen naar boven (staand of zittend).

GA ZO DOOR!

19 Zet van één voet je tenen op de grond en draai rondjes. Wissel van voet (staand of zittend).



20 Maak zwembewegingen met je armen (staand of zittend).

21 Sta (zonder handen) op van je stoel en ga weer zitten.



22 Druk je handen tegen elkaar aan voor de borst. Duw stevig en houd dit 15 seconden vast.



23 Til je knieën om en om op (staand of zittend).

24 Ga met één voet op de trap staan, zet de andere voet bij. Zet één voet terug en daarna de andere voet terug.

25 Ga op je tenen staan en beweeg op en neer (met stoel).

26 Zoek buiten 5 stukken zwerfafval en gooi ze in de (juiste) prullenbak.

27 Til je been gebogen op. Strek hem langzaam uit. Nu weer terug naar een gebogen been. Zoek de balans! (staand of zittend)

GOED GEDAAN!



EVEN VOORSTELLEN: DE BUURTSPOORTCOACHES



Weet je niet goed welke activiteit bij je past? Vind je het moeilijk om de eerste stap te zetten en/of vind je het prettig als we meegaan naar een kennismaking? Of 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? Welke vraag je ook hebt, de buurtsportcoaches van 'S-PORT helpen je graag. Samen kijken we wat er mogelijk is en graag vertellen we je alles over het sport- en beweegaanbod in jouw wijk. Neem gerust contact op. **Onze ondersteuning is gratis.**



TIP

Op www.s-port.nl/buurtsportcoach vind je een filmpje waarin de buurtsportcoaches zich voorstellen en kort uitleggen hoe ze jou kunnen helpen. Of scan de QR om het filmpje te bekijken.



DE BUURTSPOORTCOACHES



LINDA PEETERS

Buurtsportcoach 'S-PORT in de binnenstad, Muntel/Vliert en West (Boschveld, Deuteren, Paleiskwartier)
'Ik hou van sporten en bewegen en help graag anderen om dat ook te doen. Je kunt me op verschillende plekken vinden: op de tennisbaan of bij een pilates-les in de gymzaal.'

Telefoon: 06 15 04 65 98

E-mail: l.peeters@s-hertogenbosch.nl



MATTI VAN DEN ELZEN

Buurtsportcoach 'S-PORT in Noord, West (De Kruiskamp, De Schutskamp) en Engelen
'Bewegen maakt mij gelukkig en ik ervaar er veel voordelen van. Graag breng ik mijn enthousiasme over op zoveel mogelijk mensen, zodat zij ook in beweging komen.'

Telefoon: 06 27 88 62 70

E-mail: matti.vandenelzen@s-hertogenbosch.nl



KARLIJN COPPENS

Buurtsportcoach 'S-PORT in Graafsepoort, Zuidoost, Nuland en Vinkel.

'Ik wandel en ga graag kickboksen of crossfitten. Ik vind het fijn om zo mijn hoofd leeg te maken en gezond te blijven, maar ga ook zeker voor de gezelligheid van de groep. Dat plezier gun ik jou ook!'

Telefoon: 06 29 65 67 36

E-mail: k.coppens@s-hertogenbosch.nl



HILDE BERENTSCHOT

Buurtsportcoach 'S-PORT in Rosmalen, Groote Wielen, Maaspoort en Empel

'Ik ben graag in beweging. De inspanning vind ik fijn en tegelijkertijd vind ik ontspanning in het bewegen. Wil jij ook meer bewegen, of meedoen met een sport? Graag denk ik met je mee!'

Telefoon: 06 25 30 34 53

E-mail: h.berentschot@s-hertogenbosch.nl



Bij de zorginstellingen zijn deze buurtsportcoaches actief

Als bewoner, cliënt of zorgprofessional van deze organisaties kun je rechtstreeks contact opnemen met deze buurtsportcoaches.



MAXIME VERDIJK

Buurtsportcoach bij Cello

Telefoon: 06 14 18 78 83

E-mail: m.verdiijk@cello-zorg.nl



MARLOES BRESSERS

Buurtsportcoach bij Reinier van Arkel

Telefoon: 06 23 60 51 48

E-mail: m.bressers@reiniervanarkel.nl



JOOST BAX

Buurtsportcoach bij Humanitas DMH

Telefoon: 06 27 43 70 91

E-mail: joost.bax@humanitas-dmh.nl



LUC VAN EERD

Consulent Uniek Sporten Brabant (zie ook pag. 23)

Telefoon: 06 54 35 41 28

E-mail: l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl



BLIJF IN BALANS: VOORKOM VALLEN

Iedereen wil gezond ouder worden en zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Een val kan dit in één klap veranderen. Per jaar vallen ongeveer één miljoen mensen van 65+. Het kan iedereen overkomen! Gelukkig kun je een val voorkomen door jouw valrisico te controleren en in beweging te blijven. Ontdek hoe jij sterk blijft staan.

Valrisico controleren

Het risico om te vallen neemt toe als je ouder wordt. Beantwoord de onderstaande vragen en ontdek of je een verhoogde kans hebt om te vallen.

- Ben je de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Ben je bezorgd om te vallen?
- Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Heb je op 1 of meer vragen 'ja' geantwoord? Misschien heb je een verhoogd valrisico. Neem contact op met een fysiotherapeut in jouw buurt. Samen met de beweegspecialist bepaal je dan wat er nodig is.

Wat zijn de mogelijkheden bij de fysio?

• Smartfloor

Een slimme mat die jouw looppatroon meet en laat zien of er een risico op vallen is. Op www.s-port.nl/projecten/ik-sta-sterk zie je alle fysiotherapeuten die een Smartfloor hebben.

• Bewegetrainingen (valpreventie)

Verklein de kans om te vallen door mee te doen aan een bewegetraining. Met een groep werk je aan jouw balans, spierkracht en mobiliteit. De trainingen duren 5 tot 12 weken, afhankelijk van welke training je volgt. De meeste trainingen zijn gratis, maar check bij je fysiotherapeut wat de eventuele kosten zijn. Kijk op www.s-port.nl/projecten/ik-sta-sterk bij welke fysiotherapeuten je terechtkunt.



Tips om sterk te blijven staan

- Train je evenwicht en spierkracht
- Controleer je medicijnen
- Eet lekker en gezond
- Controleer je ogen
- Zorg voor passende schoenen
- Voorkom dat je in huis valt

Ga naar

www.s-port.nl/projecten/ik-sta-sterk

voor meer uitleg of scan de QR.



AANGEPASTE SPORTEN
UNIEK SPORTEN HELPT!



SPORTEN EN BEWEGEN MET EEN BEPERKING

Voel je je belemmerd door een (lichamelijke) beperking of aandoening en wil je graag sporten of bewegen? Of het nu gaat om bijvoorbeeld een lichamelijke, auditieve, visuele of verstandelijke beperking, een chronische of psychische aandoening of een vorm van autisme: er is veel mogelijk. Roeien, boksen, wandelen, rolstoelhockey, medische fitness en nog veel meer... De consultant van Uniek Sporten helpt je graag bij het vinden van een passende sport- of beweegactiviteit.

- Hulp bij het kiezen van een activiteit en informatie over waar je dat kunt doen.
- Als je wilt, gaan we mee met een proefles.
- Hulp bij het regelen van lidmaatschap, begeleiding en andere praktische zaken.
- Antwoord op vragen over vervoer, vergoedingen en hulpmiddelen.



Wil je meer weten?

Neem contact op met Luc van Eerd, consultant Sport en Bewegen Uniek Sporten van 'S-PORT:

Telefoon: 06 54 35 41 28

E-mail: l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl

Neem een kijkje op de website of scan de QR-code voor meer informatie.
www.unieksportenbrabant.nl





BEWEEG U FIT!





HULP VOOR INWONERS MET EEN LAAG INKOMEN

Heb je weinig te besteden, maar wil je graag sporten? Misschien kom je 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 (klik op 'Sociale activiteiten volwassenen'). Je kunt 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 via de website van KOO: www.kijkopkoo.nl.



KOERSBAL
ZIE PAGINA 36, 62, 72, 84 EN 94





Sporten en bewegen draagt bij aan een goede fysieke, mentale en sociale gezondheid. Team 'S-PORT heeft als doel alle inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch te laten sporten en bewegen.

Het begint met beweegplezier, dus we zijn actief op kinderopvang en scholen. Ook kom je 'S-PORT tegen in de wijken, bij sportverenigingen en bij allerlei sport- en beweegevenementen die het hele jaar worden georganiseerd. Daarbij werken we nauw samen met sportaanbieders en andere partners, zoals het onderwijs en de zorg. We zorgen voor goede voorzieningen, zoals sporthallen en ook beweegplekken in de wijken. Onze buurtsportcoaches en de andere beweegprofessionals van 'S-PORT helpen je op weg als je een steuntje in de rug kunt gebruiken of als je praktische vragen hebt.

Samen zorgen we voor de juiste beweging! Ieder op zijn/haar eigen niveau en met zijn/haar eigen talenten.

Meer weten over 'S-PORT?

Bezoek onze website: www.s-port.nl en volg ons op sociale media (@sport073 op Facebook en Instagram).



BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT



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

BILJARTEN

- waar** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffelaar 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag vanaf 12.30 uur
kosten € 2,00 per maand
info Biljartclub 't Slingertje, Wim Mulder, 06 39 77 71 22, wiml.mulder@gmail.com

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,
secretariaatbczijnfabriek@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 Deze Gym, Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 09.00 - 09.50 uur en 10.00 - 10.50 uur
kosten abonnement vanaf € 41,00 per maand, € 19,50 inschrijfgeld
info Deze Gym, 073 689 27 20, info@diezegym.nl, www.diezegym.nl

FASCIA

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren, mevrouw N. van Hoften,
nel.maatwerk@gmail.com, www.sasdenbosch.nl

FIETSEN

- waar** Kapelaan Koopmansplein (vertrekpunt)
wanneer maandag en donderdag 13.00 - 17.00 uur
kosten GRATIS, consumptie voor eigen rekening
info Fietsclub de Slinger, mevrouw T. Neefs, 06 10 56 38 49, tinekeneefs@hetnet.nl, de heer H. Hermes, 06 12 29 95 24, fam.hermes@ziggo.nl
-

FIT EN VITAAL

- waar** Deze 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 Deze 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 € 75,00 voor 10 lessen
info Bruyst Den Bosch Centrum, 073 614 62 86, denboschcentrum@bruyst.nl, www.bruyst-dbc.nl
-

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

- waar** Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 13.15 - 14.15 uur en 14.15 - 15.15 uur en woensdag 09.45 - 10.45 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
-

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

- waar** Sint Janshuis, Sint Janskerkhof 1, 5211 LA 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
-

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

- waar** Van Neynsel Antoniegarde, Zuid Willemsvaart 509, 5211 SJ 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 09.30 - 10.30 uur
kosten € 30,93 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 8, 5211 WT 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 14.00 - 16.00 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 - 12.15 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 en woensdag 10.00 - 11.15 en 11.30 - 12.45 uur, donderdag 11.00 - 12.15 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

PILATES

waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 10.00 - 11.00 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 contactpersoon
kosten € 75,00 introductie cursus (wordt verrekend met de contributie)
€ 288,00 per jaar, € 15,00 inschrijfgeld
info Roeivereniging De Hertog, 073 750 88 22, info@rvdehertog.nl, www.rvdehertog.nl



YOGA



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 TAO

waar Bank van Leening, Schilderstraat 33, 5211 NB 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 125,00 per jaar
info Huis73, mevrouw L. Manie, taichitaolies@gmail.com

WANDELEN

waar Bij Katrien, Kruisbroedershof 8, 5211 WT 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 10.30 uur en 14.00 uur
kosten GRATIS
info Bij Katrien, 06 15 23 07 59, info@bijkatrien.com, www.bijkatrien.com

YOGA, BEWEEG U FIT!, 65+

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 € 45,80 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

YOGA

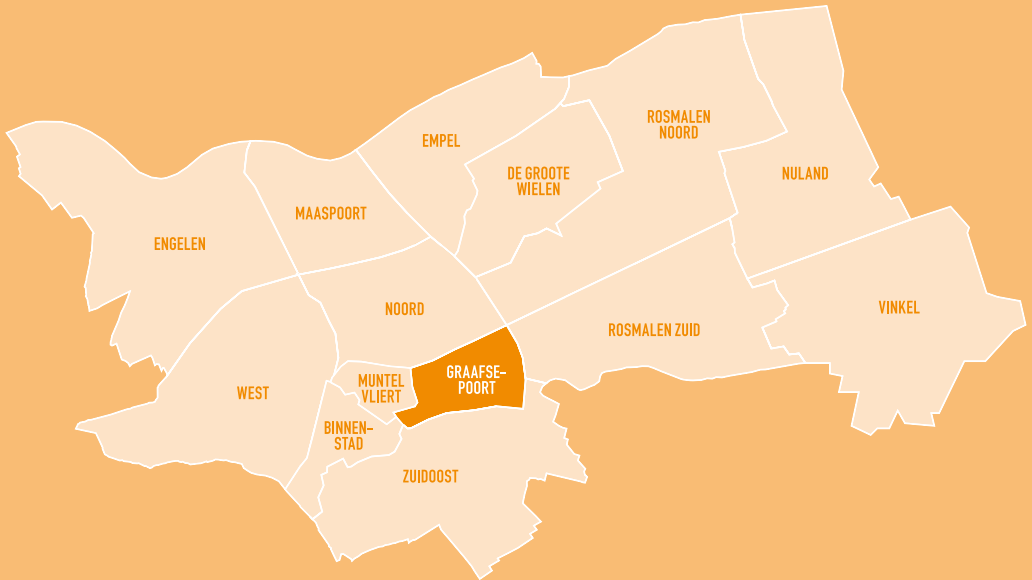
waar Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 09.00 - 09.55 uur en 10.00 - 10.55 uur
kosten € 20,00 per maand
info Stichting Actieve Senioren, Emmetje Bevers, emmabevers@kpnmail.nl,
www.sasdenbosch.nl

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 GRATIS
info Fysio 4 Den Bosch, 073 614 05 05, info@fysio4denbosch.nl,
www.fysio4denbosch.nl



GRAFSEPOORT (INCLUSIEF HINTHAM)



50PLUS SPORT

- waar** Sportzaal Educatief Centrum Hintham,
Vincent van Goghlaan 28, 5246 GB Rosmalen
- wanneer** maandag 15.30 - 16.30 uur
- kosten** € 46,58 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- info** 'S-PORT, 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** € 40,00 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, secretarished@outlook.com,
www.heijmansexcelsior.nl

DANS 60+

waar Dans & Balletstudio Geraldine, Elzenstraat 2, 5213 AZ 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 11.15 - 12.15 uur
kosten € 423,50 per jaar, € 20,00 inschrijfgeld
info Dans & Balletstudio Geraldine, Famke, 06 41 90 42 52,
administratie@balletstudiogeraldine.nl, www.balletstudiogeraldine.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
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 € 42,89 per maand (inclusief 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,
Oosterplasweg 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+

- 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** € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- info** 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95,
sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl
-

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

- 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** € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- info** 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl
-

HANDBOOGSCHieten

- waar** Clubhuis Handboogschutterij Nimrod, Chr. Kannemanstraat 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 10.45 - 12.00 uur
kosten € 54,00 per kwartaal
info Stichting De Biechten Actieve Senioren,
mevrouw I. Hexspoor, 06 21 70 10 13, info@basdebiechten.nl,
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, 073 642 43 42, info@basdebiechten.nl,
www.basdebiechten.nl

TENNIS

waar BLTC Bastion Baselaar, Meester Vriensstraat 1, 5246 JS Rosmalen
wanneer maandag, woensdag, vrijdag 09.00 - 12.00 uur
kosten € 180,00 per jaar, € 20,00 inschrijfgeld
info BLTC Bastion Baselaar, de heer O. Schlager, 073 642 37 40,
info@bastionbaselaar.nl, www.bastionbaselaar.nl

VALPREVENTIE

waar Van Lith Healthness Center, Prins Clausstraat 1A, 5246 TE Rosmalen
wanneer dinsdag en vrijdag 10.00 - 11.00 uur
info Van Lith Healthness Center, info@vanlithhealthness.nl,
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, www.fcdenbosch.nl

YOGA

waar SCC De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, 5246 GA Rosmalen
wanneer woensdag 09.15 - 10.45 uur,
donderdag 09.15 - 10.45 uur en 10.45 - 12.00 uur
kosten € 54,00 per kwartaal
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+

waar Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leydenstraat 27,
5213 BB 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 45,80 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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 € 12,50 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 € 189,00 per jaar
info Reddings Brigade 's-Hertogenbosch, info@brb.nl, opleidingen@brb.nl,
www.brb.nl

ZWEMMEN AQUA VITAAL

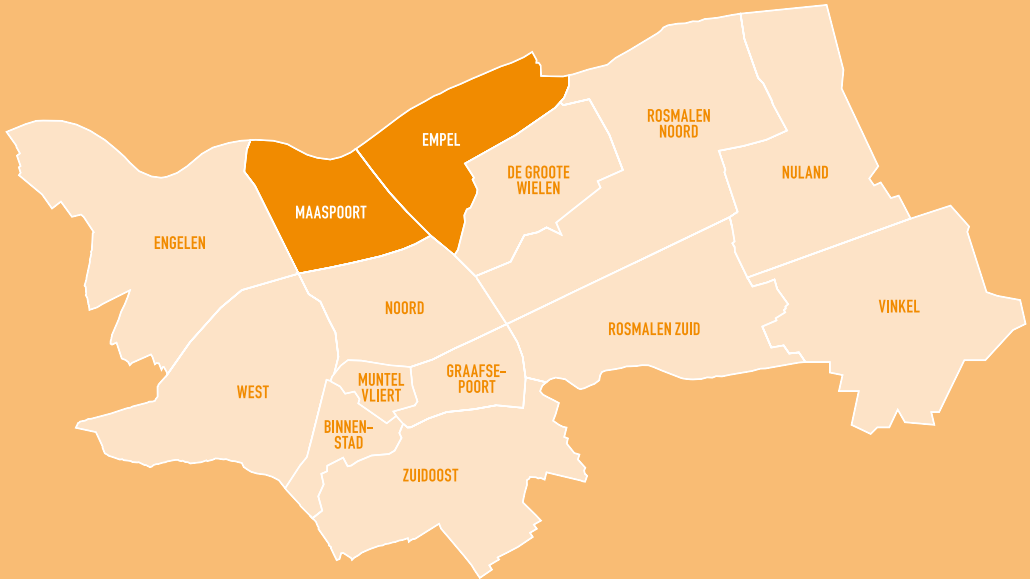
waar Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 18.30 - 19.30 uur
kosten € 46,25 per kwartaal, € 18,50 inschrijfgeld
info Bossche Zwemvereniging, secretariaat@bzv.nl, www.bzv.nl

ZWEMMEN, RECREATIEF PLUS

waar Sportiom, Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 20.25 - 21.20 uur
kosten € 115,00 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 € 46,25 per kwartaal, € 18,50 inschrijfgeld
info Bossche Zwemvereniging, secretariaat@bzv.nl, www.bzv.nl



BACHATA SOLO DANS

- 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

BEWUST ACTIEF

- waar** verzamelpunt: Fitness Circus Noorderplas, Maaspoortweg, 5237 MT 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 19.30 - 20.30 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

BILJARTEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag en donderdag 13.00 - 17.00 uur
kosten lidmaatschap O.S.M. € 21,00 per jaar
info O.S.M. secretariaat, osm.secr@live.nl

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 € 7,25 per persoon per keer
info Bowling Maaspoort 50+, mevrouw Jeanne Vrijhof, 073 641 33 81,
receptie@demaaspoort.nl, www.bowlingmaaspoort.nl

BRIDGE

waar Café Zaal De Lachende Vis, Empelsedijk 21, 5235 AD Empel
wanneer dinsdag 19.45 - 23.15 uur
kosten € 72,00 per jaar
info BC De Lachende Vis, mevrouw A. Mangnus, 06 18 68 76 16,
anjamangnus@gmail.com

BRIDGE

waar Steunpunt De Epigoon, Durendael 1, 5235 GP 's-Hertogenbosch
wanneer 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

DANS SALSA

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 20.00 - 21.00 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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl
-

GYM

- waar** Gymzaal Braspenninglaan, Braspenninglaan 140, 5237 NR '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+

- 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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl
-



GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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 € 30,00 voor 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

SCHAKEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 10.00 - 12.00 uur
kosten lidmaatschap O.S.M. € 21,00 per jaar
info O.S.M. secretariaat, osm.secr@live.nl



BEWEEG U FIT!





SCHERMEN

waar De Plek, Marathonloop 7, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag, woensdag, donderdag 19.00 - 21.00 uur
kosten € 36,00 per maand en jaarlijks eenmalig € 70,00 contributie schermbond
info Schermclub Den Bosch, de heer J. Verheul, 06 23 06 86 93
info@schermclubdenbosch.nl, www.schermclubdenbosch.nl

SENIORENTRAINING

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

SJOELEN

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 13.30 - 16.30 uur
kosten lidmaatschap O.S.M. € 21,00 per jaar
info O.S.M. secretariaat, osm.secr@live.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
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 't Breekpunt, De Diepteweg 15, 5236 PV 's-Hertogenbosch
wanneer maandag en donderdag 09.30 - 12.00 uur, woensdag 09.00 - 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

A photograph of three women participating in a power walking activity on a wooden suspension bridge over a stream in a lush forest. The women are leaning forward, holding onto the bridge's railing, and are captured in a dynamic, forward-leaning posture. The background is filled with dense green foliage and trees. The bridge has a wooden deck and metal railings. The overall scene is bright and natural.

POWER WALKING

ZIE PAGINA 73

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

WALKING BASKETBALL

waar Maaspoort Den Bosch, Marathonloop 1, 5235 AA 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 13.00 - 14.00 uur
kosten GRATIS
info Heroes Den Bosch, 06 53 83 62 74, info@heroesdenbosch.com,
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

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

YOGA, BEWEEG U FIT!, 65+

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 09.15 - 10.15 uur en 10.15 - 11.15 uur
kosten € 45,80 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

ZUMBA GOLD

waar SCC De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 19.00 uur - 20.00 uur
kosten € 65,00 per kwartaal
info Salsavolcanica, mevrouw S. Maugeri, 06 43 15 68 01, info@salsavolcanica.nl,
www.salsavolcanica.nl



NOORD



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
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegejefit.nl, www.beweegejefit.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
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegejefit.nl, www.beweegejefit.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

CONDITIEVERBETERING

waar Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 10.15 - 11.15 uur en 11.15 - 12.00 uur
kosten € 41,00 per kwartaal
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.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 € 25,00 per maand
info Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, 073 642 00 28,
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.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,
www.nicoschuurmanshuis.nl

DANS LIJNDANS, BEWEEG U FIT!, 65+

waar BBS Haren Donk en Reit, Ploossche Hof 85, 5233 HG 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 12.30 - 13.30 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl



VOETBAL 55+
ZIE PAGINA 38, 63, 75 EN 94







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
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.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
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, 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 € 125,00 per kwartaal
info FysioCompany De Haren, Susan Beekmans, 06 22 67 49 92,
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 10.00 - 11.00 uur
kosten € 25,00 per maand
info Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, 073 642 00 28,
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl

FITNESS 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 14.30 - 15.30 uur
kosten € 35,00 per 4 weken
info Praktijk Gezond en Welzijn, Danielle Griesheimer, 073 203 22 18,
info@praktijkgezondenwelzijn.nl, www.praktijkgezondenwelzijn.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

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 OP MUZIEK

waar Gymzaal Hambakendreef, Hambakendreef 2B, 5231 RJ 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 18.45 - 19.45 uur
kosten € 15,00 per maand
info Gymclub Hilde, mevrouw Hendriks, 06 25 20 84 98,
tonnieruijken@icloud.com

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

waar Sportzaal Hambaken (instructielokaal),
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl



COMBISPORTEN 55+
ZIE PAGINA 91

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

waar Serviceflat Ortduynen (recreatiezaal), Weth. Schuurmanslaan 6,
5231 NV 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 13.15 - 14.15 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

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
info Beweeg je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.nl

PICKLEBALL

waar Sportzaal Hambaken, Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 10.30 - 12.00 uur
kosten € 30,00 per kwartaal
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl,
www.beweegjefit.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
info Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl, www.beweegjefit.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
- 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** € 42,00 per kwartaal
- info** Danssa, Nicole Teurlings, 06 83 27 45 42, danssa073@gmail.com,
www.danssa.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
- 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
-

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
- 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
- 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
- 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
- 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** € 25,00 per maand
- info** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, 073 642 00 28,
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.nl
-



JEU DE BOULES

ZIE PAGINA 31, 62, 71, 83, 84, 93 EN 97

ZUMBA

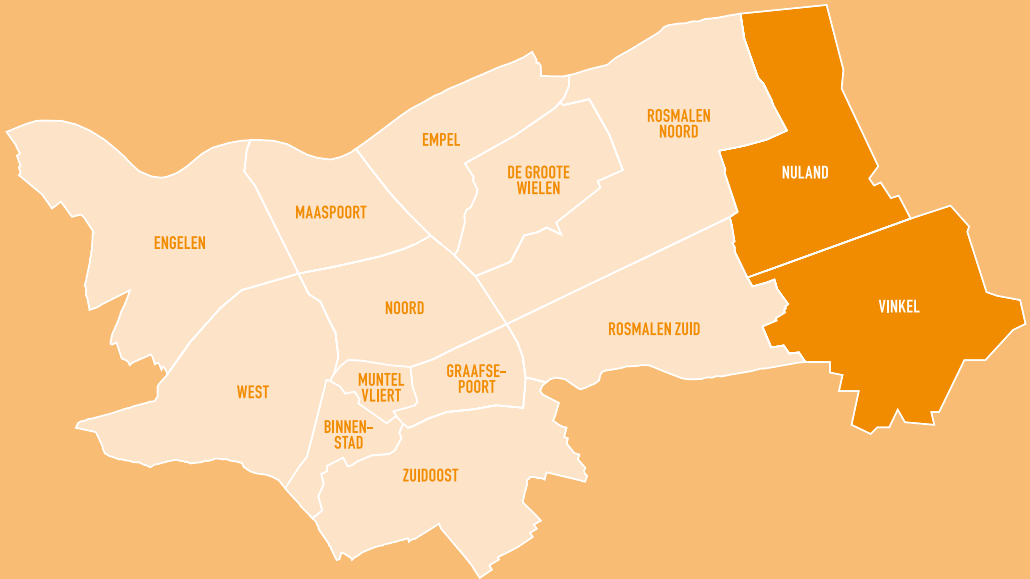
- waar** Sportzaal Hambaken (instructielokaal),
Het Wielsem 2, 5231 BW 's-Hertogenbosch
- wanneer** maandag 18.30 - 19.30 uur, dinsdag 16.15 - 17.15 uur,
donderdag 18.00 - 19.00 uur
- kosten** €41,00 per kwartaal
- info** Beweeg Je Fit, 06 49 90 98 33, info@beweegjefit.nl,
www.beweegjefit.nl
-

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** €42,00 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** €60,00 voor 10 lessen, €12,50 inschrijfgeld
- info** Sportacademie van Gent, de heer F. van Gent, 073 642 00 28,
info@vangent-sport.nl, www.vangent-sport.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, kbonuland@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
info KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

BRIDGE

waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer woensdag 13.30 - 16.30 uur
kosten € 50,00 per jaar
info Bridgeclub Nuland, mevrouw Gonny van Grinsven, 06 38 24 31 01,
bcnsecretaris@vangrinsven.email

NULAND ACTIEF

waar Beweegplek Nuland, Kloosterstraat, 5391 AB Nuland
wanneer donderdag 11.15 - 12.00 uur
kosten GRATIS
info 'S-PORT, Karlijn Coppens, 06 29 65 67 36, k.coppens@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 € 69,99 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
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, 06 44 39 26 39,
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
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
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
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 Nisterlooj, 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
info KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl

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 Chris, 06 27 01 56 01, chgkorsten@hotmail.com, info@nulandia.nl, www.nulandia.nl

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

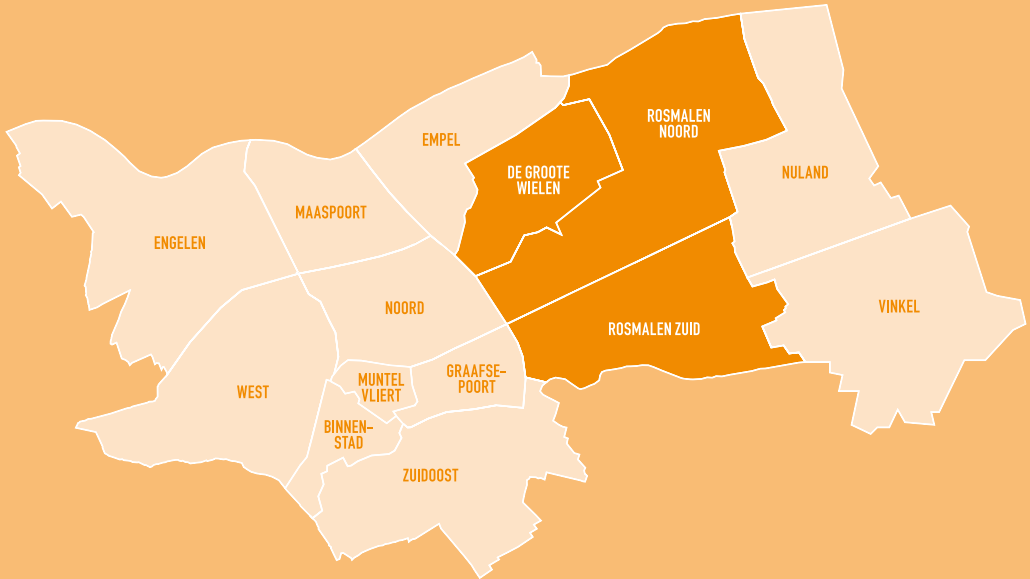
waar Gemeenschapshuis De Meent, Prins Bernhardplein 10, 5391 AR Nuland
wanneer maandag 09.00 - 10.00 uur (september t/m mei)
kosten € 65,00 per half jaar
info KBO Nuland, mevrouw A. v.d. Bosch, 073 532 24 81, kbonuland@gmail.com, www.kbo-nuland.nl

YOGA

waar Dorpshuis 't Zijl, Zijlstraat 2, 5382 KE Vinkel
wanneer donderdag 09.00 - 10.00 uur
kosten vanaf € 10,00 per jaar
info KBO Vinkel, info@kbo-vinkel.nl, www.kbo-vinkel.nl



ROSMALEN NOORD/ZUID EN GROOTE WIELEN



BADMINTON

waar Sportzaal Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer dinsdag 20.30 - 22.00 uur, zaterdag 09.00 - 10.30 uur
kosten € 110,00 per jaar
info BC Touch '77, Raymond Wels, 073 521 68 53, ra.wels@home.nl, www.touch77.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

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, www.bvsparrenburg.nl

BADMINTON HEVO

waar Sportzaal Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer donderdag 15.00 - 16.00 uur
kosten € 75,00 per jaar
info HEVO badmintonvereniging, Wim Hendriks, 06 43 08 25 39,
whendriks@home.nl, www.hevorosmalen.nl

BEWEEGLES HEVO

waar beweegplek Geenbergenstraat, 5243 SM Rosmalen
wanneer woensdag 09.30 - 10.30 uur
kosten GRATIS
info Beweeggroep HEVO, mevrouw B. Intveld, 06 10 75 47 53,
fam.intveld@home.nl, 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, Tilly Weijers, 073 641 85 17,
tillyweijers@ziggo.nl, www.hevorosmalen.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, Joost Haverman, 073 523 06 63,
j.haverman@hccnet.nl, 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, Jan 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 van 13.00 - 17.00 uur
kosten € 35,00 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,
aahtukker@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



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 Dwarsslagers, de heer H. Maas, 073 521 66 77, h.t.maas@hotmail.com, 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 55+, mevrouw M. van Pinxteren, 073 641 38 31, marijkevanpinxteren@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

BRIDGE HEVO

waar Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer maandag 09.15 - 12.00 uur
kosten € 30,00 per jaar
info HEVO Bridgeclub Ruiten Plus, mevrouw P. van Kessel, petravankessel50@kpnmail.nl, www.hevorosmalen.nl

GEENBERGEN ACTIEF

waar beweegplek Geenbergenstraat, 5243 SM Rosmalen
wanneer dinsdag 09.30 - 10.15 uur
kosten GRATIS
info 'S-PORT, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53, h.berentschot@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

A group of people, including several wearing orange safety vests, are walking along a brick wall on a sunny day. The background features trees with yellowing leaves and a street with parked cars. The scene is captured from a low angle, emphasizing the length of the brick wall.

WANDELVIERDAAGSE



MOLENHOEK ACTIEF

waar beweegplek Spoorpark (Molenhoek), Parkweg, 5242 CA Rosmalen
wanneer dinsdag 10.00 - 10.45 uur
kosten GRATIS
info 'S-PORT, Hilde Berentschot, 06 25 30 34 53,
h.berentschot@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.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, Henk Baarens,
06 53 34 21 41, henk@baarens.eu, www.hevorosmalen.nl

FIT EN VITAAL GYM

waar Open Ateliers, Kruisstraat 29, 5249 RD Rosmalen
wanneer woensdag 10.30 - 11.30 uur
kosten € 3,00 per les
info Buurtvereniging Op de Kruisstraat, Inge van Venrooij, 06 38 89 17 29,
ingevanvenrooy@hotmail.com

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, € 25,00 inschrijfgeld
info Healthclub Enjoy, 073 521 17 56, info@healthclubenjoy.nl,
www.healthclubenjoy.nl

FITNESS FYSIOFIT

- waar** Gezondheidscentrum De Groote Wielen,
Groote Wielenlaan 95, 5247 JA Rosmalen
- wanneer** maandag, woensdag, vrijdag 09.30 - 10.30 uur
- kosten** € 41,50 per maand (1 x per week), € 69,00 per maand (2x per week)
- info** Fysiotherapie De Groote Wielen, 073 522 21 15,
www.fysiodegrootewielen.nl
-

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, 10.15 - 11.15 uur (70+), 18.30 - 19.30 uur,
dinsdag 19.00 - 20.00 uur, woensdag 09.00 - 10:00, 10.15 - 11.15 uur (70+),
11.15 - 12.15 uur (70+), 13.00 - 14.00 uur (70+), donderdag 19.00 - 20.00 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 en laatste dinsdag, tweede woensdag 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, info@hevorosmalen.nl,
www.hevorosmalen.nl
-

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

- waar** Wijkcentrum Ons Trefpunt, St. Jozefstraat 1, 5248 AT Rosmalen
- wanneer** dinsdag 09.30 - 10.30 uur
- kosten** € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
- info** 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl
-



GYM DAMES HEVO

- waar** Gymzaal Mozartlaan, Mozartlaan 13, 5242 HR Rosmalen
wanneer dinsdag 09.30 - 10.30 uur
kosten € 75,00 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 € 240,00 per jaar
info Handboogvereniging De Vrolijke Schutters, de heer E. van Nistelrooij,
06 25 04 00 79, info@dvsrosmalen.nl, www.dvsrosmalen.nl
-

HOELAHOEPEN

- waar** Zandverstuiving Rosmalen, ter hoogte van Heiweg 23, 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 GRATIS
info HEVO Jeu de Boules Vereniging, Pieter Vissers, 06 15 32 40 48,
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, 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 en zaterdag 09.00 uur (zomertijd) en 09.30 uur (wintertijd)
kosten GRATIS
info HEVO Nordic Walking, Harrie van der Velde, 06 46 17 81 47,
harrievvelde@me.com, www.hevorosmalen.nl

PICKLEBALL

waar Sportzaal Overlaet, Terpeborch 76, 5241 KB Rosmalen
wanneer maandag en woensdag 14.30 - 15.30 uur
kosten € 100,00 per jaar
info HEVO, Harrie van der Velde, 06 46 17 81 47, harrievvelde@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,
€ 20,00 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** maandag 10.45 - 11.30 uur, 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, 12.15 - 13.00 uur
- kosten** € 30,00 per kwartaal
- info** HEVO Pilates, Inge de Vries, hevopilates@gmail.com, 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
-

POWER WALKING

- waar** startpunt Johan van Vladerackenpark, 5247 Rosmalen
- wanneer** maandag en donderdag 19.15 - 20.15 uur
- kosten** € 25,00 per maand voor 1 keer wandelen,
€ 35,00 per maand voor 2 keer wandelen
- info** Leefstijlcoach Christel, Christel Disco, 06 28 71 00 83, christeldisco@hotmail.com, www.leefstijlcoachchristel.nl
-

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 € 95,00 per jaar
info HEVO Sportief, 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, Fred Donk-Linschoten, 06 18 30 21 77,
secr@vice-versa64.nl, www.vice-versa64.nl

TAOÏSTISCHE BEWEEGKUNST HEVO

waar Alexanderven, Raadhuisstraat 63, 5241 BK Rosmalen
wanneer (Tai Chi) maandag 12.30 - 13.30 uur en 13.45 - 14.45 uur,
dinsdag 13.30 - 14.30 uur
(Qigong) dinsdag 09.00 - 10.00 uur, 10.15 - 11.15 uur
kosten € 30,00 per kwartaal
info HEVO, de heer J. de Bresser, 06 44 81 69 81, taichitaobestuur@gmail.com,
www.hevorosmalen.nl

TAOÏSTISCHE BEWEEGKUNST QIGONG HEVO

waar Kindcentrum 't Ven (SJV-zaal), Mimosastraat 3, 5241 XT Rosmalen
wanneer vrijdag 09.00 - 10.00 uur en 10.15 - 11.15 uur
kosten € 30,00 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 10.30 - 12.00 uur (start elke 3 maanden)
- kosten** GRATIS
- info** Fysiotherapie Scholten, 073 521 93 78, info@fysiotherapiescholten.nl,
www.fysiotherapiescholten.nl
-

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, € 15,00 inschrijfkosten
- info** v.v. OJC Rosmalen, Ed van Limbeek, 06 27 02 24 66,
55plus@ojcrosmalen.nl, www.ojcrosmalen.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, € 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** 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
-

WANDELEN HEVO

waar 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, www.hevorosmalen.nl

WANDELEN HEVO

waar 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, www.hevorosmalen.nl

WANDELEN HEVO

waar vertrekpunt Parochie Heilige Maria 's-Hertogenbosch,
Rodenborchweg 2, 5241 VM Rosmalen
wanneer dinsdag 09.30 - 10.30 uur
kosten GRATIS, consumptie voor eigen rekening
info HEVO Wandelclub Centrum, mevrouw B. Intveld, 06 10 75 47 53,
fam.intveld@home.nl, 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, www.hevorosmalen.nl

WERELDDANSEN HEVO

waar Seniorencentrum De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, 5241 XV Rosmalen
wanneer dinsdag 11.00 - 12.30 uur
kosten € 11,00 per maand
info HEVO Volksdansvereniging De Vrolijke Voetjes,
Noëlle van As, 06 48 14 58 69, noelle.van.as@home.nl, www.hevorosmalen.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 en 15.15 - 16.15 uur
kosten € 120,00 per jaar
info HEVO Yoga, mevrouw P. van Kessel, 06 18 63 60 96,
petravankessel50@kpnmail.nl, www.hevorosmalen.nl



YOGA

waar Ouderenzorg 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

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, cindydevisser1@gmail.com,
www.hevorosmalen.nl

ZUMBA HEVO

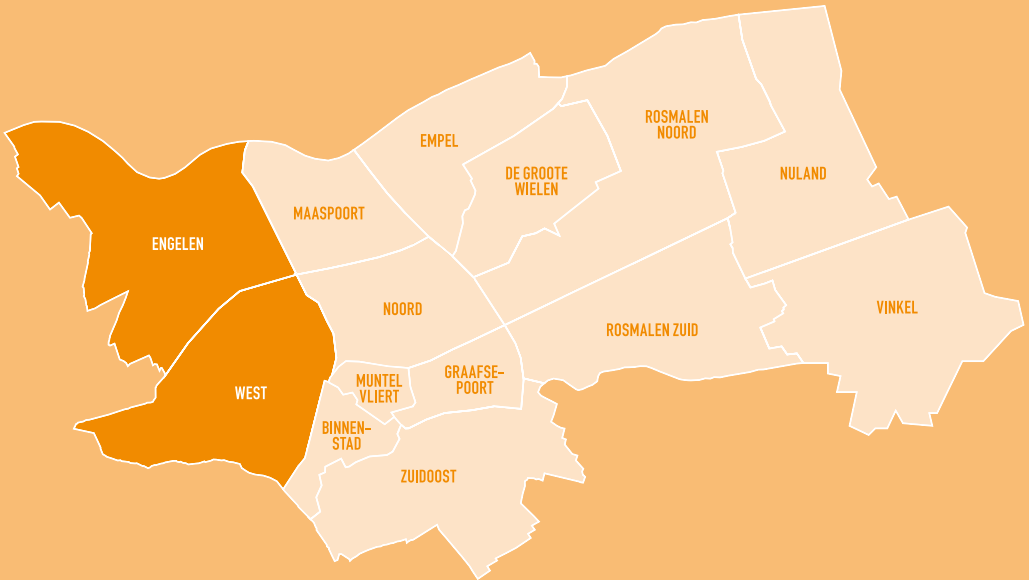
waar Alexanderven, Raadhuisstraat 63, 5241 BK Rosmalen
wanneer maandag 14.45 - 15.30 uur en 15.45 - 16.30 uur
kosten € 30,00 per 10 lessen
info HEVO Dans, Cindy de Visser, 06 37 00 60 92, cindydevisser1@gmail.com,
www.hevorosmalen.nl

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 € 154,80 voor 12 maanden, € 99,98 voor 6 maanden
info Combibad Kwekelstijn, 073 521 41 07, info@kwekelstijn.com,
www.kwekelstijn.nl

ZWEMMEN

waar Combibad Kwekelstijn, Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen
wanneer woensdag 22.00 - 23.00 uur
kosten € 222 per jaar, geen inschrijfgeld
info Redding Brigade Rosmalen, secretaris@rbrosmalen.nl, www.rbrosmalen.nl



50PLUS SPORT

waar Sportzaal Churchillaan, Churchillaan 81, 5224 BT 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 19.00 - 20.00 uur, 20.00 - 21.00 uur
kosten € 46,58 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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 € 46,58 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
-

BILJART

- waar** Sociaal Centrum de Westhoek,
Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch
wanneer maandagmiddag en vrijdagmiddag
kosten € 5,00 per maand
info Biljartvereniging de Westhoek, Fred Emans, 06 19 98 27 72,
westhoekdenbosch@gmail.com
-

BILJART

- waar** Sociaal Centrum de Westhoek,
Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch
wanneer woensdagmiddag
kosten GRATIS
info Fred Emans, 06 19 98 27 72, westhoekdenbosch@gmail.com
-



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 € 80,00 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 2025,
vervolgcursus in januari 2026
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 LIJDANS, BEWEEG U FIT!, 65+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 11.00 - 12.00 uur, donderdag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

DANS WERELDDANS, BEWEEG U FIT!, 65+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 10.15 - 11.15 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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 € 15,00 voor 5-rittenkaart
info na aanmelding bij de Stichting 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.nl

FYSIO VITAAL

waar Bruyst Helftheuvel - Fysiotherapie en Beweging, Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer dagelijks onder begeleiding (op verschillende tijden)
kosten € 75,00 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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl



TOERKAJAK VAREN

ZIE PAGINA 93



GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

waar Cultuurhuis De Engelenburcht, Heuvel 18, 5221 AP 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

waar Steunpunt De Westhoek, Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 13.30 - 14.30 uur
kosten € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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, 06 49 78 25 14, 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, Wim 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, woensdag 13.00 - 17.00 uur,
zaterdag en zondag 13.00 - 17.00 uur
kosten € 77,50 per jaar
info Pétanque Union Bois le Duc, Antoon van Mil, 06 13 53 13 10,
info@puboisleduc.nl, www.puboisleduc.nl
-

KAARTEN

- waar** Sociaal Centrum de Westhoek,
Van Leeuwenhoekstraat 2, 5223 CZ 's-Hertogenbosch
wanneer woensdagmiddag en vrijdagmiddag
kosten GRATIS
info Ivo Lamers, 06 25 51 84 77, westhoekdenbosch@gmail.com
-

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

OUDEREN IN ACTIE

waar Schaapsveldje 22, 5223 ZR 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 13.30 - 16.30 uur
kosten GRATIS
info Alfonso Morano, 06 20 72 70 75, alfonsomorano@outlook.com

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 Churchillaan, Churchillaan 81, 5224 BT 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 18.30 - 20.00 uur (Oldstars programma),
dinsdag 20.00 - 21.30 uur (training en vrij spelen),
vrijdag 19.30 uur - 20.30 uur (vrij spelen)
kosten € 45,50 per kwartaal
info TTV De Kruiskamp '81, Frans Kaart, 06 11 71 88 07,
Robert Vervenne, 06 51 55 09 33,
info@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



BEWEEGPLAKKEN EN -TUNEN

ZIE PAGINA 96



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 BBS Boschveld, Zernikestraat 2, 5223 CD 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 10.00 - 11.00 uur
kosten GRATIS
info bij de balie BBS Boschveld, 073 822 53 50

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+

waar SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 13.15 - 14.15 uur en 14.30 - 15.30 uur
kosten € 45,80 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl



DUOFIETSEN

PAGINA 29, 42, 69, 81 EN 92



YOGA, EASY FLOW

waar Dansplaats, Engelerpark 2-10, 5221 AM 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 10.00 - 11.00 uur
kosten € 31,00 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 € 225,00 per jaar
info Sport voor Gehandicapten, de heer J. de Vries, 06 13 90 03 26
info@sportvoorgehandicapten.nl, www.sportvoorgehandicapten.nl



ZUIDOOST



50PLUS SPORT

waar Sportzaal Aan De Oosterplas, Waalstraat 52, 5215 CK 's-Hertogenbosch
wanneer donderdag 15.00 - 16.00 uur en 16.00 - 17.00 uur
kosten € 46,58 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl, www.s-port.nl

50PLUS SPORT

waar BBS Nieuw Zuid, Jac van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 15:00 - 16:00 uur en 16.00 - 17.00 uur
kosten € 46,58 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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
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

ACTIEF EN ONTMOETEN | HOCKEYCLUB 'S-HERTOGENBOSCH

waar Hockeycomplex Oosterplas, Oosterplasweg 2, 5215 HT 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 10.00 - 14.00 uur
kosten € 5,00 per keer, inclusief koffie/thee en lunch
info Farent, 088 023 7500, info@farent.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 € 40,00 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 BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, 5216 SB 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 20.15 - 21.15 uur
kosten € 40,00 per kwartaal
info Dames Gymclub 50 plus, mevrouw L. van den Besselaar, 06 40 85 97 43,
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
info na aanmelding bij de Stichting 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 16, 5216 EW '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, 10.10 - 11.10 uur,
donderdag 09.00 - 10.00 uur
kosten € 48,50 per maand
info LIJV fysiotherapie en trainingen, 085 006 48 80, secretariaat@lijv.nl,
www.lijv.nl/fysiotherapie

FYSIOFITNESS SENIOREN

- waar** LIJV fysiotherapie en trainingen, Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 11.00 - 12.00 uur
kosten € 48,50 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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl
-

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

- waar** BBS Nieuw Zuid, Jac van Loostraat 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 € 30,93 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, 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 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
-

TOERKAJAK VAREN

- waar** Clubhuis Bossche Kano Vrienden, Maassingel 472, 5215 GM 's-Hertogenbosch
wanneer dinsdag 19.00 - 22.00 uur
kosten € 80,00 per jaar
info Bossche Kano Vrienden, Rob Zikkenheimer, 06 55 14 72 78,
info@kanovrienden.nl, www.kanovrienden.nl
-



WALKING FOOTBALL | BLC

waar v.v. BLC, Meerendonkweg 1, 5216 TZ 's-Hertogenbosch
wanneer woensdag 13.30 - 15.30 uur
kosten € 160,00 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+

waar Wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497, 5215 EJ 's-Hertogenbosch
wanneer maandag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur
kosten € 45,80 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld
info 'S-PORT, Melissa van den Berg, 073 615 30 95, sport@s-hertogenbosch.nl,
www.s-port.nl

YOGA BUITEN

waar Zuiderpark, bomencirkel en de zeven vliegtuigjes,
Zuiderparkweg, 5216 KC, 's-Hertogenbosch
wanneer vrijdag 10.15 - 11.30 uur
kosten GRATIS / vrijwillige bijdrage
info Yoga Jeanne, mevrouw J. Bernsen, 06 14 34 60 33,
yoga.jeanne@outlook.com

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



BEWEEGTUINEN & BEWEEGPLLEKKEN



In de gemeente 's-Hertogenbosch zijn er op verschillende plaatsen beweegtuinten. Hier staan sport- en beweegtoestellen in de openbare ruimte. Iedereen mag ze vrij en gratis gebruiken. Soms zijn er instructeurs aanwezig die uitleg en tips geven. Dergelijke activiteiten kondigen we aan op onze website www.s-port.nl en via onze sociale media (volg @sport073 op Facebook en Instagram).

Maak gebruik van deze leuke, gratis sportplekken! Grote kans dat je er ook mensen uit jouw wijk ontmoet.



Ga naar www.s-port.nl/beweegplekken-s-hertogenbosch of scan de QR-code.



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 wilt. Sommige mensen spelen het als een sport, anderen als een hobby. Er zijn veel banen in gemeente 's-Hertogenbosch en ook meerdere clubjes die jeudeboules-activiteiten aanbieden.

TIP

Download de gratis app **Boulesbaas** in Google Play of ga naar de AppStore (zoek op de naam).



Ga voor een overzicht van banen en clubs naar www.s-port.nl/overzicht-jeu-de-boules-banen of scan de QR-code.



OPENBARE BEWEEGPLAKKEN
PAGINA 96





Wandelen biedt veel gezondheidsvoordelen. Er zijn veel redenen om vaak te wandelen:

- Het is een eenvoudige manier van bewegen.
- Je geniet van de buitenlucht en je omgeving.
- Je ziet nog eens wat en je komt nog eens ergens.
- Met wandelen in een stevig tempo verbeter je je conditie.
- Wandelen versterkt je spieren en je botten.
- Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken.
- Wandelen vermindert stress en verbetert je stemming.
- Wandelen kan een manier zijn om nieuwe mensen te ontmoeten.



Ga naar www.s-port.nl/wandelen. Op deze pagina staan allerlei mooie wandelroutes en informatie over wandelen in onze gemeente. Of scan de QR-code.



KWEKKELSTIJN

ZWEMBAD COMBIBAD





ZWEMBAD COMBIBAD KWEKKELSTIJN, ROSMALEN

Sportlaan 16, 5242 CR Rosmalen, 073 521 41 07,
info@kwekkelstijn.com, www.kwekkelstijn.com

ZWEMBAD DE MOLEN HEY, SCHIJNDEL

Avantilaan 1, 5482 RE Schijndel, 0413 381 090,
zwembaddemolenhey@meerijstad.nl, www.meerijstadbeweegt.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

Schijndelseweg 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



BINNENSTAD, MUNTEL/VLIERT

Bruyst Den Bosch Centrum, fysiotherapie en beweging *
Havenstraat 15, 5211 WC 's-Hertogenbosch, 073 614 62 86,
denboschcentrum@bruyst.nl, www.bruyst.nl

COMPLEET VITALITY & HEALTHCARE

Handelskade 14, 5211 TH 's-Hertogenbosch, 06 46 29 02 14,
Info@compleet-vh.nl, www.compleet-vh.nl

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

FYSIO MOOV

Vughterstraat 141, 5211 GB 's-Hertogenbosch, 073 303 08 81
info@fysiomoo.nl, www.fysiomoo.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 BEENHAKKERS. LOCATIE ANTOON DER KINDERENLAAN

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

FYSIOTHERAPIE BEENHAKKERS. LOCATIE OPHOVIUSLAAN

Ophoviuslaan 71, 5212 AL 's-Hertogenbosch, 073 613 53 18,
info@fysiotherapiebeenhackers.nl, www.fysiotherapiebeenhackers.nl

KINETON FYSIOTHERAPIE

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

WEY UILENBURG

Molenstraat 17-19, 5211 DR 's-Hertogenbosch, 073 656 11 33,
info@wey-gz.nl, www.wey-gz.nl

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



FYSIOTHERAPIE KOESEN EN KRIJNEN

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

PRAKTIJK VOOR OEFENTHERAPIE MENSENDEIECK RABOU-VAN GEMERT

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

PRAKTIJK VOOR OEFENTHERAPIE MENSENDEIECK RABOU-VAN GEMERT, LOCATIE DE DIEZE

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

VAN VUGHT FYSIOTHERAPIE

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

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



FYSIOCOMPANY ZANIN

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

FYSIOM, LOCATIE DE PLEK *

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

MOVE TOGETHER FYSIOTHERAPIE, LOCATIE DEN BOSCH MAASPOORT

Maaspoortweg 3, 5235 KG 's-Hertogenbosch, 073 822 13 88,
info@movetogetherfysiotherapie.nl, www.movetogetherfysiotherapie.nl

MOVE TOGETHER FYSIOTHERAPIE, LOCATIE EMPEL

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

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



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

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

FYSIO 4 DEN BOSCH – LOCATIE GHC ROMPERTSEBAAN

Frans Franssenstraat 1, 5231 MG 's-Hertogenbosch, 073 614 05 05,
info@fysio4denbosch.nl, www.fysio4denbosch.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 SMITS

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

FYSIOTHERAPIE SMITS, LOCATIE ROMPERTCENTRUM

Rompertcentrum 19, 5233 RG, '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

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



NULAND EN VINKEL

FYSIOTHERAPIE MOVE 2B FIT

Dorpsstraat 30, 5391 AW Nuland, 073 532 34 32,
administratie@move2bfit.nl, www.move2bfit.nl

Kloosterstraat 3B, 5391 AB 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/ZUID EN GROOTE WIELEN

BIJCAS REVALIDEER & PRESTEER

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

FYSIEK FYSIOTRAINING ROSMALEN

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

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

FYSIOM, LOCATIE BASIC FIT

Groote Vlietlaan 15, 5245 PA Rosmalen, 073 553 35 53,
info@fysiom.nl, www.fysiom.nl

FYSIOROSMALEN, LOCATIE BURG. NIEUWENHUIJZENSTRAAT

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



FYSIOROSMALEN, LOCATIE DORPSSTRAAT

Dorpsstraat 56A, 5241 ED Rosmalen, 073 521 48 67,
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

Het Frontier 197, 5245 ED Rosmalen, 073 521 93 78,
info@fysiotherapiescholten.nl, www.fysiotherapiescholten.nl

WEST EN ENGELLEN

BRUYST HELFTHEUVEL FYSIOTHERAPIE EN BEWEGING *

Helftheuvelpassage 113, 5224 AC 's-Hertogenbosch, 073 684 71 00,
helftheuvel@bruyst.nl, www.bruyst.nl

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

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



FYSIO ENGELEN *

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

FYSIO ENGELEN, LOCATIE KRAANVOGELLAAN

Kraanvogellaan 13, 5221 GA '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@fysiomoov.nl, www.fysiomoov.nl

FYSIO PALEISKWARTIER

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

OEFENTHERAPIE MENSENDIECK DEN BOSCH WEST

Gezondheidscentrum Den Bosch West, Kooikersweg 203, 5223 KE 's-Hertogenbosch,
073 621 71 76, info@oefentherapiedenboschwest.nl, www.oefentherapiedenboschwest.nl

OEFENTHERAPIE MENSENDIECK DEN BOSCH WEST, LOCATIE ENGELEN

Gezondheidscentrum Lage Leun, Kraanvogellaan 13, 5221 GA 's-Hertogenbosch,
073 621 71 76, info@oefentherapiedenboschwest.nl, www.oefentherapiedenboschwest.nl

PRAKTIJK VOOR FYSIO- EN MANUELE THERAPIE VERLOOP *

Celsiusstraat 54 en 70, 5223 CC 's-Hertogenbosch, 073 621 03 56,
info@fysioverloop.nl, www.fysioverloop.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

**Deze praktijk vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



ZUIDOOST

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, 073 553 35 53,
info@fysiom.nl, 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.fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl

JEROEN VERDONK FYSIOTHERAPIE

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

LIJV FYSIOTHERAPIE *

Chopinstraat 16, 5216 EW 's-Hertogenbosch, 085 006 48 80,
secretariaat@lijv.nl.nl, www.lijv.nl/fysiotherapie.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

**Deze praktijk vind je in deze Bewegings met sport- of beweegaanbod.*



SPORTSCHOLEN IN DE REGIO

BASIC FIT DEN BOSCH

locatie Pastoor de Kroonstraat 12, 5211 SP 's-Hertogenbosch,
www.basic-fit.com/nl

BASIC FIT DEN BOSCH

locatie Victorialaan 3, 5213 JG 's-Hertogenbosch,
www.basic-fit.com/nl

BASIC FIT DEN BOSCH

locatie Oude Vlijmenseweg 186, 5223 GT 's-Hertogenbosch,
www.basic-fit.com/nl

BASIC FIT ROSMALEN

locatie Groote Vlietlaan 15, 5245 PA Rosmalen,
www.basic-fit.com/nl

BFIT PERSONAL TRAINING

Rijnstraat 471, 5215 EJ 's-Hertogenbosch, info@bfit-db.nl,
www.bfit-db.nl

BODY INVESTMENTS SPORT & VITALITEIT *

Hoflaan 3A, 5223 LT 's-Hertogenbosch, info@bodyinvestments.nl,
www.bodyinvestments.nl

CIRCLE FIT

Kanseliersplein 22, 5223 LV 's-Hertogenbosch, info@circle-fit.nl,
www.circle-fit.com

CLUB ACTIEF

Koenendelseweg 5, 5222 BG 's-Hertogenbosch, info@club-actief.nl,
www.club-actief.nl

CROSSFIT DEN BOSCH

Jacob van Maerlantstraat 86, 5216 JM 's-Hertogenbosch,
info@crossfitdenbosch.nl, www.crossfitdenbosch.nl

**Deze sportschool vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



CROSSFIT DUKETOWN

Rietwaard 11, 5236 WC 's-Hertogenbosch, info@crossfit-duketown.nl,
www.crossfit-duketown.nl

DIEZE GYM *

Werfpad 5, 5212 VJ 's-Hertogenbosch, info@diezegym.nl,
www.diezegym.nl

FITNESS MOVE 2B FIT

Pastoor Vogelsplein 1, 5381 GM Vinkel, fitness@move2bfit.nl,
www.move2bfitness.nl

FITNESS-CENTRUM FLASH GYM *

Gruttostraat 11, 5212 VM 's-Hertogenbosch, info@flash-gym.nl,
www.flash-gym.nl

FOX GYM DEN BOSCH

Vogelplein 2a, 5212 VK 's-Hertogenbosch, info@fox-gym.com,
www.fox-gym-rotterdam.opencontrolplus.com

FUJIYAMA GYM

Bilderdijkstraat 62, 5216 TB 's-Hertogenbosch, info@fujiyamagym.nl,
www.fujiyamagym.nl

HEALTHCLUB ENJOY *

Westeind 13, 5245 NL Rosmalen, info@healthclubenjoy.nl,
www.healthclubenjoy.nl

HVO PERSONAL TRAINING

Groote Vlietlaan 11, 5245 PA Rosmalen, info@hvopersonaltraining.nl,
www.hvopersonaltraining.nl

KONING WILLEM 1 COLLEGE, LOCATIE ONDERWIJSBOULEVARD

Vlijmenseweg 2, 5223 GW 's-Hertogenbosch

KONING WILLEM 1 COLLEGE, LOCATIE DE PLEK

Marathonloop 7, 5235 AA 's-Hertogenbosch

**Deze sportschool vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



ML CITY CYCLE & SHAPE

Gruyterpassage 10, 5211 TS, 's-Hertogenbosch, info@mltrainingclub.nl,
www.mlcity.nl

ML CITY ZEN & SCULPT

Orthenstraat 330, 5211 SX, 's-Hertogenbosch, info@mltrainingclub.nl,
www.mlcity.nl

PERSONAL TRAINING | PERSONAL FITNESS NEDERLAND

Piet Slagersstraat 38-40, 5213 XN 's-Hertogenbosch, barry.pfn@gmail.com,
www.personalfitnessnederland.nl/personal-trainer-den-bosch-oost

PERSONAL TRAINING | PERSONAL FITNESS NEDERLAND

De Diepteweg 26, 5236 PV 's-Hertogenbosch, denboschempel@personalfitnessnederland.nl,
www.personalfitnessnederland.nl/personal-trainer-den-bosch-empel

SAAR'S GYM

Van Berckelstraat 63, 5211 PG 's-Hertogenbosch, info@saarsgym.com,
www.saarsgym.com

SHARE-FIT *

Akkerstraat 34, 5391 BB Nuland, info@share-fit.nl,
www.share-fit.nl

SNAP FITNESS

De Eendenkooi 1B, 5223 KG 's-Hertogenbosch, denbosch@snapfitness.nl,
www.snapfitness.nl

SOLIDGYM SPORT & HEALTHCLUB

Korvetstraat 3, 5237 PS 's-Hertogenbosch, info@solidgym.nl,
www.solidgym.nl

SPORTACADEMIE VAN GENT *

Donkse Dreef 222-224, 5233 HE 's-Hertogenbosch, info@vangent-sport.nl,
www.vangent-sport.nl

SPORTCENTRE REFLEX

Korvetstraat 5, 5237 PS 's-Hertogenbosch, info@sportcentre-reflex.nl,
www.sportcentre-reflex.nl

**Deze sportschool vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*



SPORTCITY DEN BOSCH

Brederostraat 1, 5216 JV 's-Hertogenbosch, denbosch@sportcity.nl,
www.sportcity.nl/den-bosch

FITNESSCLUB SPORTIOM *

Victorialaan 10, 5213 JE 's-Hertogenbosch, fitnessreceptie.sportiom@sportfondsen.nl,
www.sportiomfitness.nl

TRAINSTATION 073

Veemarktweg 4, 5223 AA 's-Hertogenbosch, info@trainstation073.nl,
<https://trainstation073.nl>

TRUE HEALTH MEMBERS CLUB DEN BOSCH

Kerkstraat 69A, 5211 KE 's-Hertogenbosch, denbosch@truehealthclub.nl,
www.truehealthclub.nl

TRUE HEALTH MEMBERS CLUB ROSMALEN

Raadhuisstraat 1P, 5241 BJ Rosmalen, rosmalen@truehealthclub.nl,
www.truehealthclub.nl

TVS TRAINING

Dorpsstraat 61, 5241 EA Rosmalen, info@tvstraining.nl,
www.tvstraining.nl

TVS TRAINING

Molenstraat 6B, 5242 HA Rosmalen, info@tvstraining.nl,
www.tvstraining.nl

ULTIMATE SHAPE

Europalaan 30, 5232 BS 's-Hertogenbosch, info@ultimateshape.nl,
www.ultimateshape.nl

**Deze sportschool vind je in deze Beweegids met sport- of beweegaanbod.*

SPORTEN OP SOORT

50PLUS SPORT

pagina 34, 78 en 90

55+ COMBISPORT | DAMES GYM

pagina 83, 91 en 92

BADMINTON

pagina 48, 64, 65 en 79

WALKING BASKETBALL

pagina 47

BEWEGEN | BEWEEGLES | HIB

pagina 28, 42, 55, 56, 57, 63, 65, 81 en 93

BILJART

pagina 28, 40, 60, 65, 66, 67, 79 en 91

BOWLEN | BOWLS

pagina 41 en 49

BRAINTRAINING OP DE DANSVLOER

pagina 34 en 91

BRIDGE | DENKSPORT

pagina 29, 35, 37, 41, 61, 62, 67, 71, 73, 80, 84 en 91

CONDITIEVERBETERING

pagina 49

DANS: BACHATA | SALSA | ZUMBA

pagina 38, 40, 41, 47, 56, 59 en 77

DANS: LIJNDANS | LINE DANCE | WERELDDANS

pagina 42, 49, 80 en 81

DANS: BEWEGEN OP MUZIEK

pagina 48 en 53

FASCIA

pagina 29

FIETSEN | DUOFIETSEN

pagina 29, 30, 42, 69, 81 en 92

FIT EN VITAAL

pagina 30, 49 en 69

FITNESS | FYSIO | SENIOREN

pagina 30, 35, 36, 42, 52, 53, 61, 69, 70, 81, 85, 92, 93 en 99

GEOCACHING

pagina 70

GEZOND BEWEGEN

pagina 42, 81 en 93

GYM, BEWEEG U FIT!, 65+

pagina 30, 36, 42, 43, 53, 55, 70, 83 en 93

HANDBOOGSCHIETEN

pagina 36 en 71

WALKING HOCKEY

pagina 75

HOELAHOEPEN

pagina 71

JEU DE BOULES

pagina 31, 62, 71, 83, 84, 93 en 97

KOERSBAL

pagina 36, 62, 72, 84 en 94

NORDIC WALKING

pagina 43 en 72

NAH, PARKINSON

pagina 31

PICKLEBALL

pagina 55 en 72

PILATES

pagina 29, 31, 55, 72 en 73

POWER WALKING

pagina 73

ROEIEN

pagina 31

SCHERMEN

pagina 45

SJOELEN

pagina 45

SPORT EN BEWEGEN

pagina 56

TAFELTENNIS

pagina 56, 74, 85 en 115

TAI CHI | TAOÏSTISCHE BEWEEGKUNST HEVO

pagina 33, 37, 56, 74 en 85

TENNIS | DYNAMIC TENNIS

pagina 37, 45, 47 en 52

TOERKAJAK

pagina 93

VALPREVENTIE

pagina 33, 37 en 75

VOETBAL 55+ | WALKING FOOTBALL

pagina 38, 63, 75 en 94

VOLLEYBAL

pagina 56

WANDELEN

pagina 33, 47, 57, 63, 75, 76, 87, 94 en 99

YOGA | STOELYOGA | HATHA YOGA

pagina 33, 37, 38, 47, 57, 63, 76, 77, 85, 87, 89 en 95

YOGA, BEWEEG U FIT!, 65+

pagina 33, 38, 47, 87 en 95

ZWEMMEN | FIFTY FIT | REVALIDATIE

pagina 39, 77 en 89



TEST JE KENNIS: ANTWOORDEN

ANTWOORDEN

De vragen vind je op pagina 11.

1. Waar

Er is veel gezondheidswinst te boeken als je genoeg beweegt. Bekijk de beweegerichtlijnen:



2. Waar

De gunstige effecten nemen zelfs toe met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter.

3. Niet waar

Onderzoek wijst uit dat beweging een gunstige invloed heeft op de conditie van de hersenen. Bewegen draagt dus bij aan de lichamelijke conditie en verbetert ook het denkvermogen. Hebben mensen eenmaal chronische aandoeningen (zoals bijvoorbeeld dementie of de ziekte van Alzheimer), dan heeft bewegen ook effect: het beperkt de ziektelast.



4. Niet waar

Nederlanders (van 4 jaar en ouder) zitten op een gemiddelde dag in de week ruim 9 uur (bron: Kenniscentrum Sport en Beweging, 2023). Dat is ongunstig voor de gezondheid: veel zitten hangt onder andere samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten.

5. Niet waar

Gelukkig verliezen we per jaar ‘maar’ 1% spierkracht. Op je 70e verjaardag is tot wel 40% van de totale spiermassa verdwenen. En vanaf je 70e verjaardag gaat het versneld, zelfs tot 3% per jaar. Het is daarom belangrijk om te blijven sporten en bewegen. Dat helpt om versnelde afbraak van spiermassa te voorkomen, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

6. Waar

Traplopen telt mee voor de beweegrichtlijnen. Ook is het een bot- en spierversterkende activiteit. Vooral als je de bovenbeenspieren goed voelt wanneer je bovenaan de trap bent gekomen.



OPROEP: WORD LESGEVER!



OOK LESGEVER WORDEN?

VOLG DE OPLEIDING SPORT- EN BEWEGLEIDER 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 tot Sport- en Beweegleider Senioren iets voor jou.

'S-PORT kijkt graag mee naar de mogelijkheden om stage te lopen. Heb je belangstelling voor deze opleiding en wil je graag meer informatie?

Neem contact op met Ilvie van Schijndel van 'S-PORT:

Telefoon: 06 11 73 87 42

E-mail: i.vanschijndel@s-hertogenbosch.nl



COLOFON

© 2025

Deze Beweeggids is met de grootste zorg samengesteld door 'S-PORT van gemeente 's-Hertogenbosch. 'S-PORT is echter niet verantwoordelijk voor de juistheid en volledigheid van de informatie die in deze gids is opgenomen. Wij hebben ons best gedaan om alle rechthebbenden met betrekking tot foto's te achterhalen. Eenieder die meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming is gebruikt, vragen we om contact met ons op te nemen. Wijzigingen in het aanbod en drukfouten zijn voorbehouden. Voor de volledigheid verwijzen we daarom naar de aanbieders van sport- en beweegactiviteiten. Of kijk op onze website: www.s-port.nl.

- Jouw activiteit(en) ook in de Beweeggids?
- Wijzigingen doorgeven?
- Beweeggids aanvragen?
- Heb je (of ken je) een sport-of beweegactiviteit voor 50-plussers die niet in deze gids staat?
- Wil je enkele exemplaren van de Beweeggids ontvangen om te verspreiden binnen jouw praktijk, wijkgebouw of andere locatie waar veel 50-plussers komen?

Neem contact op met Melissa van den Berg van 'S-PORT:

Telefoon: 073 615 30 95

E-mail: sport@s-hertogenbosch.nl

ONZE BUURTSPOORTCOACHES



LINDA PEETERS

Buurtsportcoach 'S-PORT in de binnenstad,
Muntel/Vliert en West (Boschveld, Deutenen, Paleiskwartier)

Telefoon: 06 15 04 65 98

E-mail: l.peeters@s-hertogenbosch.nl



MATTI VAN DEN ELZEN

Buurtsportcoach 'S-PORT in Noord, West (De Kruiskamp,
De Schutskamp) en Engelen

Telefoon: 06 27 88 62 70

E-mail: matti.vandelenzen@s-hertogenbosch.nl



KARLIJN COPPENS

Buurtsportcoach 'S-PORT in Graafsepoort,
Zuidoost, Nuland en Vinkel.

Telefoon: 06 29 65 67 36

E-mail: k.coppens@s-hertogenbosch.nl



HILDE BERENTSCHOT

Buurtsportcoach 'S-PORT in Rosmalen,
Groote Wielen, Maaspoort en Empel

Telefoon: 06 25 30 34 53

E-mail: h.berentschot@s-hertogenbosch.nl



LUC VAN EERD

Consulent Uniek Sporten Brabant

Telefoon: 06 54 35 41 28

E-mail: l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl



TIP

Kijk op www.s-port.nl voor een overzicht van sport- en beweegaanbod. Of scan de QR.



SAMEN ZORGEN WE VOOR DE JUISTE BEWEGING