

Senioren

Sport- en beweegaanbod

Meer dan

70

activiteiten

alle beweegactiviteiten bij u in de buurt!



Gemeente

EDAM

VOLENDAM

Inhoud

Versie 2, laatste wijziging 12 mei 2026

03

AANBOD VOLENDAM

13

AANBOD EDAM

18

AANBOD VOORMALIG ZEEVANG



VOLENDAM



GYM

Cognitieve Fitness

Cognitieve fitness combineert hersengymnastiek, beweging en ontspanning om zowel lichaam als geest te ondersteunen.

-  **Maandag:**
09.30 - 10.30 uur
11.00 - 12.00 uur
-  **Sporthal de Seinpaal**
Harlingenlaan 23
1131 JP Volendam
-  **Sportkoepel**
0299 324650
info@sport-koepel.nl

FITNESS

Inloop fitness**Sint Nicolaashof**

Bij de 1e keer wordt een oefenprogramma opgesteld. Graag afspraak maken voor eerste consult.

-  **Maandag t/m vrijdag:**
08.30 - 17.00 uur
Zaterdag: 08.30 - 12.30 uur
-  **Sint Nicolaashof Volendam**
St. Nicolaashof 1
1131 GT Volendam
-  **Fysiotherapie St. Nicolaashof**
0299 722 200

FITNESS

Fitness 65+ Sint Nicolaashof

Trainen in groepsverband.

-  **Maandag: 11.00 - 12.00 uur**
Maandag: 13.00 - 14.00 uur
Dinsdag: 13.00 - 14.00 uur
Donderdag: 13.00 - 14.00 uur
-  **Sint Nicolaashof Volendam**
St. Nicolaashof 1
1131 GT Volendam
-  **Fysiotherapie St. Nicolaashof**
0299-722200

FITNESS

Beweeg- en vitaliteitscentrum (Prevafit)

Prevafit is een sportschool voor 50-plussers die fit en vitaal willen blijven. We bieden trainingen voor mensen met en zonder lichamelijke klachten, waaronder het GLI-programma. Onze vitaliteitscoaches en fysiotherapeuten begeleiden de deelnemers persoonlijk. Daarnaast speelt het sociale aspect een belangrijke rol: na het sporten is er gratis koffie en ruimte om bij te praten en nieuwe mensen te ontmoeten, wat vooral voor eenzame ouderen veel betekent.

-  **Maandag t/m donderdag:**
07.00 - 21.00 uur
Vrijdag: 07.00 - 20.00 uur
Zaterdag: 07.30 - 14.00 uur
-  **Dijklanderziekenhuis**
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
-  **Prevafit**
0299 225 002
info@prevafit.nl



GYM

Senioren sport 55+

De opbouw van conditie en evenwicht vindt plaats door een afwisselend programma. Er is een 2-wekelijks op sport gebaseerd thema, bijvoorbeeld badminton, korfbal, tennis en basketbal. De sportregels, activiteiten en materialen zijn aangepast op de groep. Training is gericht op krachttraining, conditieopbouw en flexibiliteit. Indien u door blessures beperkingen ervaart, kunt u toch meedoen met aangepaste oefeningen.

-  **Woensdag:**
09.00 - 10.00 uur
-  **Sporthal de Seinpaal**
Harlingenlaan 23
1131 JP Volendam
-  **Stichting Club- en
buurthuiswerk**
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl



GYM

**Sportinstuif Senioren,
Volleybal 55+**

Blijf fit en gezellig in beweging! Ons senioren volleybalteam verwelkomt nieuwe spelers, ook zonder ervaring. We spelen met een zachte bal en sluiten af met een kop koffie. Doe mee en ervaar het plezier zelf!

-  **Donderdag:**
09.00 - 11.00 uur
-  **Sporthal Opperdam**
Heideweg 4
1132 DB Volendam
-  **Stichting Club- &
buurthuiswerk**
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

GYM

Werken aan je fitheid

Wilt u werken aan uw fitheid en makkelijker bewegen zonder onzekerheid? Doe mee in een gezellige groep, op uw eigen niveau. Elke week zijn er afwisselende lessen met spelvormen, pilates en valpreventie-oefeningen. Na afloop is er koffie of thee.

-  **Woensdag:**
09.45 - 10.45 uur
11.00 - 12.00 uur
-  **PX Pop- en Cultuurhuis**
W.J. Tuijnstraat 15
1131 ZH Volendam
-  **Stichting Club- en
buurthuiswerk**
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

PILATES

Pilates Dames

Spierkracht en flexibiliteit verbeterd, vooral de rompspieren. De wervelkolom wordt soepeler en kan meer aan. Pilates heeft een ontspannende werking op de geest. Het bevrijdt het lichaam van spanningen en verhoogt het energiepeil.

-  **Dinsdag:**
08.45 - 09.45 uur
-  **PX Pop- en Cultuurhuis**
W.J. Tuijnstraat 15
1131 ZH Volendam
-  **Stichting Club- en
buurthuiswerk**
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

DANS

Countrydance

Doet u mee? U leert de basis van het Country dansen onder begeleiding van een ervaren docent. De eerste les is altijd gratis voor iedereen.

-  **Vrijdag:**
15.00 - 17.00 uur
-  **PX Pop- en Cultuurhuis**
W.J. Tuijnstraat 15
1131 ZH Volendam
-  **Stichting Club- en
buurthuiswerk**
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

Jeu de Boules

Jeu de Boules "Boule Lef"

Jeu de Boules is de sport voor jong en oud.

-  **Dinsdag: 19.00 - 22.00 uur**
Donderdag: 19.00 - 22.00 uur
Zaterdag: 13.30 - 17.00 uur
-  **Boule Lef**
Harlingenlaan 27
1131 JP Volendam
-  **Gerard Blondeau**
06 462 165 13
blondeau_gj@hotmail.com



VOETBAL

Old Stars (Walking football)

Sporten en gezelligheid voor 60+ ers. Met een goede warming-up, begeleid door professionele sport- en spelleiders. U hoeft géén oud voetballer te zijn!

-  **Woensdag:**
10.00 - 12.00 uur
-  **Kras Stadion**
Sportlaan 10
1131 BK Volendam
-  **Stichting Sportkoepel
FC Volendam**
0299 324 650
info@sport-koepel.nl

TAI CHI

Tai Chi

Dit is een bewegingsvorm die u fit en gezond houdt. Het is een vloeiende opeenvolging van bewegingen uitgevoerd op een ontspannen manier.

-  **Maandag: 11.00 - 12.00 uur**
Vrijdag: 14.30 - 15.30 uur
-  **Sportcampus ETB Sombroek
Omdraai 1**
1131 PJ Volendam
-  **Budo Centrum Fun en Fit**
info@funenfit.com

HANDBAL

Walking Handbal

De aangepaste vorm van handbal is voor iedereen van 55 jaar en ouder. Het draait om plezier in bewegen en gezellig samenzijn, niet om winnen. Ervaring met handbal is niet nodig.

-  **Woensdag:**
09.00 - 10.00 uur
-  **Sporthal Opperdam**
Heideweg 4
1132 DB Volendam
-  **Sportkoepel**
0299 324650
info@sport-koepel.nl

TAFELTENNIS

Tafeltennis voor 60+ers

Onze vereniging heeft een groot aantal 60-plussers. Deze groep speelt op maandag- en woensdagmiddag onderlinge partijen.

-  **Maandag & woensdag:**
14.00 - 16.00 uur
-  **Clubhuis 'De Schemerpit'**
Wester Ven 43
1131 RC Volendam
-  **Tafeltennisvereniging Victory '55**
0299 363 660
info@victory55.nl

WANDELEN

Wandelvereniging 'n Loopie

Wandelvereniging 'n Loopie is een actieve en ambitieuze wandelvereniging die zich graag inzet om de wandelsport in zijn algemeenheid, maar vooral om het (wandel)genoegen van onze leden te bevorderen.

-  **Zie de wandelagenda op de website via: 'nloopie.nl**
-  **Verschillende locaties**
-  **Wandelvereniging 'n Loopie**
0299 363 265
ledenadministratie@nloopie.nl

FITNESS

Training 55+

Een uurtje trainen met aandacht voor het sociale aspect: 30 minuten grondoefeningen en 30 minuten kracht- en conditietraining voor behoud van spieren en souplesse. Daarna samen gezellig koffie of thee.

-  **Dinsdag & donderdag:**
13.30 - 14.30 uur
-  **Sportcentrum Toptraining**
Sportlaan 10a
1131 BK Volendam
-  **Sportcentrum Toptraining**
0299 366 822
info@jscsport.nl

FITNESS

FIT+ senioren Fitness

Het Fit+ abonnement bestaat uit twee keer per week een training voor 50+ers onder begeleiding van een Personal Trainer.

-  **Dinsdag & donderdag:**
11.00 uur
-  **Gympact Volendam**
Vogelzand 27
1132 MJ Volendam
-  **06 337 504 58**
info@gympact.nl

HANDBAL

Recreatiehandbal

Recreatiehandbal is een laagdrempelige training voor volwassenen die één keer per week willen bewegen en handballen zonder prestatiedruk. Er wordt fanatiek maar ontspannen getraind, met veel beweging, krachtoefeningen en worpen op doel. Enige handbalervaring is een pré, maar geen vereiste.

-  **Woensdag:**
9.00 - 20.00 uur
-  **De Kreil**
Kreil 1
1132 BG Volendam
-  **Sportkoepel**
0299 324650
info@sport-koepel.nl



PILATES

JSC Toptraining: Pilates

Heerlijke rustige les waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een soepel lichaam te krijgen.

-  Maandag: 11.00 uur
Dinsdag: 18.45 uur
Woensdag: 18.45 uur
-  Sportcentrum JSC Toptraining
Sportlaan 22
1131 BK Volendam
-  0299 366 822
info@jsctoptraining.nl

FITNESS

JSC Toptraining: Senioren fitness

Een uur samen trainen met aandacht voor het sociale aspect. We starten met 30 minuten grond oefeningen, gevolgd door 30 minuten kracht- en conditietraining. Onze trainers begeleiden u gedurende de les om spieren flexibel te houden en uw balans te verbeteren. Na afloop is er tijd om gezellig samen koffie of thee te drinken met iets lekkers.

-  Maandag: 11.00 uur
Dinsdag: 13.30 uur
Donderdag: 13.30 uur
-  Sportcentrum JSC Toptraining
Sportlaan 22
1131 BK Volendam
-  0299 366 822
info@jsctoptraining.nl

YOGA

JSC Toptraining: Yoga

Een les die lichaam, geest en ziel met elkaar verbindt. Deze yogales is ook geschikt voor 55+ en richt zich op het vergroten van flexibiliteit en het bevorderen van diepe ontspanning van lichaam en geest.

-  Vrijdag:
08.00 uur
-  Sportcentrum JSC Toptraining
Sportlaan 22
1131 BK Volendam
-  0299 366 822
info@jsctoptraining.nl

GYM

JSC Toptraining: Personal training voor senioren

Personal training voor senioren is gericht op veilig en verantwoord bewegen, afgestemd op uw persoonlijke mogelijkheden en doelen. Samen werken we aan het behouden of verbeteren van kracht, balans, mobiliteit en conditie, zodat u uzelf fit en zelfstandig kan voelen in het dagelijks leven.

-  Tijd op afspraak
-  Sportcentrum JSC Toptraining
Sportlaan 22
1131 BK Volendam
-  0299 366 822
info@jsctoptraining.nl



ZWEMMEN

Zwemmen Aquavitaal

Gymnastiek in het water.

Het is een laagdrempelige en gezellig training die in ondiep water wordt uitgevoerd.

Met Aquavitaal houdt u uw spieren en gewrichten sterk en soepel.

-  **Woensdag:**
11.00 - 11.45 uur
-  **Zwembad De Waterdam**
Harlingenlaan 25
1131 JP Volendam
-  **0299 365 003**
info@waterdam.nl

ZWEMMEN

Zwemmen: Aqua Fifty Fit

Aqua Fifty Fit is de ideale manier om in beweging te blijven. Door verschillende mobiliserende oefeningen uit te voeren in heupdiep tot diep (warm) water, blijven de gewrichten soepel en wordt u minder snel stijf.

-  **Dinsdag & donderdag:**
09.00 - 09.45 uur
-  **Zwembad De Waterdam**
Harlingenlaan 25
1131 JP Volendam
-  **0299 365 003**
info@waterdam.nl

ZWEMMEN

Zwemmen: hart in beweging

Deze les is alleen bestemd voor personen met hartklachten en een verwijzing van de cardioloog. De activiteiten worden gegeven door een door 'de Stichting Hart in Beweging' opgeleide instructrice.

-  **Donderdag:**
10.00 - 10.45 uur
-  **Zwembad De Waterdam**
Harlingenlaan 25
1131 JP Volendam
-  **0299-365003**
info@waterdam.nl



ZWEMMEN

Aquatherapie: zwemmen op medische indicatie

Er wordt gezwommen in verwarmd water, geschikt voor alle mobiliteitsniveaus. De activiteit verbetert conditie, kracht en uithoudingsvermogen, met aandacht voor ieders mogelijkheden. Overleg vooraf met uw arts of fysiotherapeut.

-  **Maandag:**
10.00 - 10.45 uur
11.00 - 11.45 uur
-  **Zwembad De Waterdam**
Harlingenlaan 25
1131 JP Volendam
-  **0299 365 003**
info@waterdam.nl

ZWEMMEN

Aquavaria

Deze activiteit is speciaal ontworpen voor iedereen, ongeacht de mobiliteitsgraad. Tijdens het zwemmen in het comfortabele, verwarmde water werken we op een veilige en effectieve manier aan het verbeteren van uw conditie. En het versterken van uw lichaamskracht en het vergroten van uw uithoudingsvermogen.

-  **Woensdag:**
09.00 - 09.45 uur
-  **Zwembad De Waterdam**
Harlingenlaan 25
1131 JP Volendam
-  **0299 365 003**
info@waterdam.nl

WANDELEN

Onmoetings-ommetje

Wandelgroep De Friese Vlaak organiseert een wandeling voor iedereen, ook voor mensen met een rollator of scootmobiel. De wandeling is bedoeld voor alle bewoners van De Friese Vlaak en omgeving. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis. Afstand: 1,5 tot 3,5 kilometer.

-  **Maandag:**
11.00 uur
-  **Bij Ootje**
Friese Vlaak 1
1132 MP Volendam
-  **Zorgcirkel Friese Vlaak**
088 559 9777

FITNESS

Fitness Vitaal Sport

Vitaal Sport heeft een fitnessruimte waar u zelfstandig kunt trainen. Ze beschikken over een Technogym Biostrength waarbij fitnessapparaten ingesteld kunnen worden op uw niveau en persoonlijke doelen.

-  **Maandag & woensdag:**
07.00 - 21.00 uur
Dinsdag en donderdag:
07.30 - 21.00 uur
Vrijdag:
07.00 - 18.30 uur
Zaterdag & zondag:
08.00 - 14.00 uur
-  **Vitaal Sport**
Pieterman 10
1131 PW Volendam
-  **0299 320 762**
info@vitaalsport.nl

PILATES

Combishape/Pilates

Gevarieerde les waarin u werkt aan spierversterking en conditie. We combineren cardio training met low-impact oefeningen waarbij alle spiergroepen aan bod komen.

-  **Dinsdag: 08.30 - 09.30 uur**
Woensdag: 09.30 - 10.30 uur
Donderdag:
08.45 - 09.45 uur
19.30 - 20.30 uur
-  **Sportcampus ETB Sombroek**
Omdraai 1
1131 PJ Volendam
-  **Turnvereniging St. Mauritius**
06 229 998 26
info@mauritiustvolendam.nl

GYM

Fitshape 55+

Een gevarieerde fit-training speciaal gericht op 55-plussers. Kracht, conditie, coördinatie en lenigheid. Alle oefeningen voert u met een lagere intensiteit uit dan in onze reguliere lessen.

-  **Dinsdag:**
20.00 uur
-  **Sportcampus ETB Sombroek**
Omdraai 1
1131 PJ Volendam
-  **Turnvereniging St. Mauritius**
06 229 998 26
info@mauritiustvolendam.nl

GYM

Conditie les Heren

Algemene training gericht op verbetering van uw uithoudingsvermogen. Veel zweten, calorieën verbranden en uw hoofd helemaal leeg maken staan centraal.

-  **Donderdag:**
20.15 - 21.15 uur
-  **Sportcampus ETB Sombroek**
Omdraai 1
1131 PJ Volendam
-  **Turnvereniging St. Mauritius**
06 229 998 26
info@mauritiustvolendam.nl

GYM

Sporten met Parkison en MS

Tijdens de lessen staat preventie, plezier en het sociale aspect voorop. Even uit de medische sleur. Na afloop een lekker kopje koffie of thee.

-  **Woensdag:**
14.00 - 15.00 uur
-  **Sporthal de Seinpaal**
Harlingenlaan 23
1131 JP Volendam
-  **Stichting Sportkoepel**
0299 324 650
info@sport-koepel.nl

FIETSEN

Toer Club Volendam

De Toerclub Volendam is een vereniging van recreatieve wielrenners, die regelmatig fietstochten maken in de regio. Iedereen kan meefietsen, ongeacht de leeftijd en het niveau.

-  **Dinsdag & donderdag:**
09.00 uur, 17.15 uur & 18.30 uur
Zaterdag & zondag: 08.30 uur
-  **Opstapplaats: Body Results**
Christiaan v. Abkoudestraat 2
1132 AC Volendam
-  **TC Volendam**
06 539 365 87
info@tcvolendam.nl

GYM

Small Group

In een kleine groep van 8 sporters werkt u aan uw conditie en kracht. Tijdens de les wordt er een circuittraining gedaan: een combinatie van meerdere oefeningen welke je achter elkaar uitvoert zonder rust.

-  **Elke dag: 09.15 - 09.45 uur & 19.00 - 19.30 uur**
-  **Vitaal Sport**
Pieterman 10
1131 PW Volendam
-  **0299 320 762**
info@vitaalsport.nl

BADMINTON

Badminton Waterland

Het spelniveau is heel divers, waardoor iedereen op zijn eigen niveau kan spelen. Al onze leden spelen op recreatief niveau, dus voor de beweging, ontspanning en natuurlijk vooral voor het plezier.

-  **Dinsdag: 20.30 - 22.00 uur**
Zaterdag: 11.00 - 12.00 uur
-  **Dinsdag:**
Sporthal de Seinpaal
Harlingenlaan 23
1131 JP Volendam
- Zaterdag:**
Sporthal de Opperdam
Heideweg 4
1132 DB Volendam
-  **Badmintonclub Waterland**
06 468 054 77
info@bcwaterland.nl

TAI CHI

Tai Chi in Balans

Les voor 65-plussers om balans, kracht en zelfvertrouwen te verbeteren en het risico op vallen te verkleinen. Met Tai Chi en oefeningen uit de valpreventie cursus.

-  **Maandag:**
09.45 - 10.45 uur
-  **Sportcampus ETB Sombroek**
Omdraai 1
1131 PJ Volendam
-  **Budo Centrum Fun en Fit**
info@funenfit.com

GYM

Het Kloppend Hart

Sporten voor (ex-)hart- en vaat patiënten en andere belangstellenden. Sociale sportactiviteit, conditie verbeteren en spieren versterken.

-  **Woensdag:**
19.30 - 20.30 uur
-  **Sporthal de Seinpaal**
Harlingenlaan 23
1131 JP Volendam
-  **Siem de Boer**
06 237 779 07
kloppendhart@kpnmail.nl

FITNESS

Kernpraktijken**Fysiotherapie De Garage**




KernHealth Fysiofitness & EGYM. Fysieke training afgestemd op ouderen en mensen met lichamelijke klachten of ongemakken.

-  **Maandag: 07.30 - 21.00 uur**
Donderdag: 07.30 - 21.00 uur
Vrijdag: 07.30 - 17.00 uur
Zaterdag: 08.00 - 12.00 uur
-  **Kernpraktijken Fysiotherapie De Garage**
Papaverstraat 27
1131 HK Volendam
-  **0299 320 175**
garage@kernpraktijken.nl

WANDELEN

QR-Fit Route

Een beweegroute in de openlucht waar u met uw telefoon iedere dag nieuwe oefeningen kunt scannen. Dit betekent dat u iedere dag kunt rekenen op een unieke workout die uit te voeren is op drie fitheidsniveaus.

-  **Altijd toegankelijk**
-  **Broeckgouw natuurpark**
-  **Download de QR-Fit app**



FITNESS

Fit4Lady

Met Fit in 30 minuten traint u efficiënt aan conditie, kracht en vitaliteit, begeleid door ons enthousiaste team.

-  **Maandag t/m zaterdag:**
08.30 - 11.30 uur
Maandag, dinsdag & donderdag: 14.00 - 20.00 uur
Woensdag: 16.30 - 20.00 uur
-  **Fit4Lady**
Schoolstraat 11
1131 CK Volendam
-  **085 487 541 5**
volendam@fit4lady.nl
Carola van de Ven

DANS

Juuls Studio: 45+ Dans




Het is een fijne manier om het welzijn te verbeteren en het biedt tegelijkertijd een goede training voor de hersenen. Tijdens de lessen maakt u kennis met verschillende dansstijlen en werken we toe naar een choreografie.

-  **Woensdag:**
10.00 - 11.00 uur
-  **Juuls Studio**
Europaplein 2
1131 ZK Volendam
(als je voor de Kruidvat staat, is het de deur aan je linkerhand).
-  **06 164 343 68**
info@juuls-studio.nl

YOGA

Yoga en Meditatie

Yoga heeft vele effecten op lichaam, hersenen en ziel. Het versterkt en balanceert het lichaam en maakt mensen bewuster, weerbaarder en gelukkig.

-  **Maandag:**
18.30 - 20.00 uur
20.00 - 21.30 uur
Woensdag: 20.00 - 21.30 uur
Donderdag: 19.30 - 21.00 uur
Vrijdag: 06.30 - 07.30 uur
-  **SAT NAAM Yoga Consultancy**
Parallelweg 52
1131 DM Volendam
-  **satnamyogavolendam@gmail.com**

EDAM



GYM

Sporten voor 50+

Opbouw van conditie en evenwicht door afwisselend programma (rondjes lopen, balansoefeningen, sprintje trekken, badmintonballen slaan, aerobic, zumba, en cooling down)

- 🕒 Dinsdag:
14.00 - 15.00 uur
- 📍 Sporthal Het Bolwerck
Keetzijde 22
1135 VX Edam
- 👤 Stichting Club- en
buurthuiswerk
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

YOGA

Yoga

Rust, balans en flexibiliteit voor lichaam en geest, met aandacht voor ademhaling en ontspanning.

- 🕒 Maandag:
10.00 - 11.00 uur
11.15 - 12.15 uur
- 📍 De Singel
Burg. Versteeghsingel 5b
1135 VT Edam
- 👤 Stichting Club- en
buurthuiswerk
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

GYM

Stoelgym Zit en Fit

Iedere donderdag geeft onze fysiotherapeut een les 'zit en fit' in de Singel. Alle oefeningen worden gegeven zittend op de stoel. Juist bedoelt voor als u niet zo makkelijk meer beweegt. Een leuke les en daarna is er koffie drinken met elkaar.

- 🕒 Donderdag:
13.00- 13.45 uur
- 📍 De Singel
Burg. Versteeghsingel 5b
1135 VT Edam
- 👤 Stichting Club- en
buurthuiswerk
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

WANDELEN

AV Edam: wandelen in clubverband

Leuke wandelingen van ongeveer een uurtje met koffie na.

- 🕒 Maandag:
14.00 - 16.00 uur
- 📍 Start bij AV Edam
Burg. Versteeghsingel 5
1135 VT Edam
- 👤 Tini Koliijn - Zwarthoed
06 155 764 92
tinizwarthoed@live.nl

FITNESS

Medisch Fitness senioren

Train onder begeleiding van een geregistreerde fysiotherapeut voor meer conditie en souplesse.


- 🕒 Diverse momenten in de week
- 📍 Edamse Fysiotherapie praktijk
Paulus Pieterstraat 22
1135 GS Edam
- 👤 Johan van Ravenzwaaij
0299 371424





FITNESS

La-Danse: Kracht en fit 55+

In deze gevarieerde training gebruikt u kleine gewichtjes, elastieken en yoga ballen voor een afwisselende kracht- en conditietraining zonder te springen. De oefeningen worden op muziek uitgevoerd en de les is iets zwaarder dan Gym-fit.

 **Maandag:**
17.00 - 18.00 uur


 **La Danse dans en sport**
Achterhaven 87a
1135 XT Edam


 06 293 374 47
info@la-danse.nl


GYM

La-Danse: Gym-Fit 60+

Gym-fit is een sportles voor 60-plussers. Deze les wordt in groepsverband gegeven. In deze les wordt gewerkt aan spierkracht, uithoudingsvermogen en lenigheid. Functionele fitness, oftewel oefeningen waar u wat aan hebt in uw dagelijkse leven. Een gezellig uur werken aan uw gezondheid.

 **Maandag:**
09.30 - 10.30 uur


 **La Danse dans en sport**
Achterhaven 87a
1135 XT Edam


 06 293 374 47
info@la-danse.nl

PILATES

La-Danse: Pilates

Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen. De lessen zijn voor iedereen geschikt. De spieren en gewrichten worden niet zwaar belast.

 **Maandag: 11.45 - 12.45 uur**
Donderdag: 13.00 - 14.00 uur


 **La Danse dans en sport**
Achterhaven 87a
1135 XT Edam

 06 293 374 47
info@la-danse.nl


KANOËN

Kanoën

Kanovereniging Edam is een recreatieve kanovereniging waar we wekelijks varen en regelmatig toertochten organiseren. Ook suppen is mogelijk en proefvaren kan altijd.

 **Donderdag:**
19.00 - 21.00 uur


 **Oorgat 17**
1135 CP Edam


 **KV Edam**
info@kvedam.nl


WANDELEN

Ontmoetings-ommetje

Wandelgroep de Ye Edam. Voor iedereen, ook met scootermobiel of rollator. De wandeling is voor alle bewoners van het Ye en omgeving.

 **Woensdag:**
10.15 uur

 **binnenplaats terras het Ije**
1135 GP Edam


 **samenleving@**
edam-volendam.nl


GYM

Senioren Gym

Stoelgym onder professionele begeleiding van een geregistreerde fysiotherapeut. Een leuke les en daarna is er koffie drinken met elkaar.

 **Maandag:**
13.40 - 14.20 uur

 **Burghwall Edam**
Achterhaven 89
1135 XT Edam

 **Edamse Fysiotherapie praktijk**
Johan van Ravenzwaaij
0299 371424

FITNESS

La-Danse: Personal Training

Of u een beginnende of gevorderde sporter bent, binnen de personal trainingen wordt voor u een training op maat gemaakt om uw doelen te bereiken. U sport 1 op 1 met uw trainer. De trainingen zijn voor alle leeftijden, niveaus en doelstellingen. U kunt werken aan onder andere: uithoudingsvermogen, gewicht verliezen, spiermassa opbouwen, spierkracht vergroten. U betaald alleen de uren die u traint en u kunt de trainingen flexibel met uw trainer inplannen. Wij zijn uw stok achter de deur.

-  Tijdstip: af te stemmen met uw trainer
-  La Danse dans en sport
Achterhaven 87a
1135 XT Edam
-  06 293 374 47
info@la-danse.nl
Trainer: Iris



FITNESS

La-Danse: Small Group Fitness

Small group fitness biedt trainen in een groep van maximaal zeven personen met volop persoonlijke aandacht en oefeningen op maat, zodat u uw doelen haalt.

-  Maandag: 18.15 - 19.15 uur
Dinsdag: 11.15 - 12.15 uur
Vrijdag: 13.00 - 14.00 uur
-  La Danse dans en sport
Achterhaven 87a
1135 XT Edam
-  06 293 374 47
info@la-danse.nl
Trainer: Iris

FITNESS

B-Balanced: Fysiofitness

Een combinatie van fitness en fysiotherapie. Er wordt gewerkt aan kracht, uithoudingsvermogen en conditie onder begeleiding van een fysiotherapeut. Veilige manier om te sporten en de gezondheid te verbeteren.

-  Maandag: 13.30 uur
Woensdag: 13.30 uur
Vrijdag: 13.30 uur
-  B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam
-  0299 223 745
info@b-balancededam.nl

FITNESS

B-Balanced: Personal Training

Een training speciaal afgestemd op de sporter. Dit kan individueel of door uzelf samengestelde kleine groep. Deze trainingen richten zich op verbeteren van de fysieke gezondheid en het welzijn, rekening houdend met specifieke behoeften en beperkingen.

-  Tijdstip: op afspraak
-  B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam
-  0299 223 745
info@b-balancededam.nl

BEWEGINGSKUNST

B-Balanced: Qi Cong

Een reeks zachte, langzame oefeningen die beweging, ademhaling en meditatie combineren om de energiestroom (Qi) te verbeteren. Dit zorgt voor meer balans, flexibiliteit, kracht en welzijn.

🕒 Woensdag: 09.00 uur
Vrijdag: 10.00 uur

📍 B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam

👤 0299 223 745
info@b-balancededam.nl

YOGA

B-Balanced: Yin Yoga

Rustige yoga met lange houdingen die bindweefsel versoepelen, spanningen verminderen en zorgen voor meer ontspanning en souplesse.

🕒 Maandag: 20.15 uur
Dinsdag: 19.00 & 20.00 uur
Donderdag: 19.00 & 20.00 uur
Vrijdag: 18.15 uur

📍 B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam

👤 0299 223 745
info@b-balancededam.nl

FITNESS

B-Balanced: fitness circuit training

U wordt begeleid door een trainer die rustig en geduldig de oefeningen uitlegt en voordoet. De trainer helpt waar nodig en zorgt dat u de oefeningen veilig uitvoert.

🕒 Maandag: 07.45, 09.00, 10.15, 17.30, 18.30 uur
Dinsdag: 07.45, 09.00, 10.15 uur
Woensdag: 07:45, 09:00, 10:15, 17:30, 18:30 uur
Donderdag: 09:00, 18:00 uur
Vrijdag: 09:00, 10:00, 18:15 uur

📍 B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam

👤 0299 223 745
info@b-balancededam.nl

YOGA

B-Balanced: Wake Up Flow

Zachte flow yoga om de dag fris en soepel te beginnen. Licht activerend, zonder zware intensiteit.

🕒 Dinsdag:
09.15 uur

📍 B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam

👤 0299 223 745
info@b-balancededam.nl

PILATES

B-Balanced: Pilates

Versterking van diepe buik- en rugspieren, verbetert houding en lichaamsbewustzijn. Focus op ademhaling en controle.

🕒 Donderdag:
13.00 uur

📍 B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam

👤 0299-223745
info@b-balancededam.nl

YOGA

B-Balanced: Yoga 65+

Een rustige yogales, goed voor flexibiliteit en ontspanning.

🕒 Woensdag:
10.15 uur

📍 B-Balanced
Oosthuizerweg 13
1135 GH Edam

👤 0299 223 745
info@b-balancededam.nl

VOORMALIG ZEEVANG



Etersheim

Welkom in
het land van
Dik Trom

GYM

Cognitieve Fitness

Cognitieve fitness combineert hersengymnastiek, beweging en ontspanning om zowel lichaam als geest te ondersteunen.

- 🕒 **Woensdag:**
09.30 uur
- 📍 **Sporthal de Grootte Molen**
Seevancksweg 93
1474 HT Oosthuizen
- 👤 **Sportkoepel**
0299 324 650
info@sport-koepel.nl

ZUMBA

Training by Anne-Fleur

Een uur lang heerlijk dansen op zowel top 40 als salsa, latin of dance nummers! Tijdens deze les wordt er vooral gewerkt aan de conditie. Na het volgen van deze les, verlaat je de zaal met een grote glimlach op uw gezicht.

- 🕒 **Dinsdag:**
19.30 uur
- 📍 **Sporthal de Grootte Molen**
Seevancksweg 93
1474 HT Oosthuizen
- 👤 **Training by Anne-Fleur**
06 502 105 41
trainingbyannefleur@gmail.com

GYM

Zit & fit in Kwadijk

Iedere donderdag organiseert CBW een les 'zit en fit' in de kantine van VV Kwadijk. Juist bedoelt voor als u niet zo makkelijk (meer) beweegt. Een leuke les met muziek. Kom gerust een keer kijken of het iets voor u is.

- 🕒 **Donderdag:**
13.30 - 14.15 uur
- 📍 **Kantine V.V. Kwadijk**
Reinoud van
Brederodestraat 9
1471 CN Kwadijk
- 👤 **Stichting Club- en
buurthuiswerk**
0299 363 328
info@cbwedamvolendam.nl

BADMINTON

Badmintonvereniging Oisthusen

Wij zijn een recreantenvereniging waar ieder op zijn/haar eigen niveau kan spelen.

- 🕒 **Woensdag:**
20.00 - 22.00 uur
- 📍 **Sporthal de Grootte Molen**
Seevancksweg 93
1474 HT Oosthuizen
- 👤 **Oisthusen Badminton
Vereniging**
0299 743 681
rikverheijen6@gmail.com

AEROBICS

Training by Anne-Fleur

Tijdens deze les wordt er gewerkt aan de benen, billen en buik. De les begint met buikspieroefeningen, gevolgd door 20 minuten aerobics of steps! Tijdens de aerobics of step doen we simpele dansspasjes, hiervoor is geen danservaring nodig. Tenslotte eindigen we de les met 30 minuten oefeningen voor de benen en billen.

- 🕒 **Dinsdag & donderdag:**
20.30 uur
- 📍 **Sporthal de Grootte Molen**
Seevancksweg 93
1474 HT Oosthuizen
- 👤 **Training by Anne-Fleur**
06 502 105 41
trainingbyannefleur@gmail.com



GYM

Turnvereniging Olympia: senioren gym

Variërende kracht en conditie training voor volwassenen, gericht op stabiliteit, flexibiliteit en elasticiteit. Ook sociale contacten en plezier zijn voor ons belangrijk omdat we een warme, gezellige kleine vereniging zijn.

- 🕒 Dames conditie:
Maandag: 18.30 - 19.30 uur
Heren trimgroep:
Vrijdag: 20.00 - 21.00 uur
- 📍 Sporthal de Groote Molen
Seevancksweg 93
1474 HT Oosthuizen
- 👤 Gymnastiekvereniging Olympia
06 221 724 49
olympiaoosthuizen@gmail.com

TENNIS

T.V. De Zeevangspelers

Tennisvereniging met vijf smashcourt banen en zo'n 200 leden. Met een lidmaatschap kunt u het hele jaar tennissen door een baan af te hangen. Maandag- en woensdagochtend 'koffie tennis' speciaal voor senioren.

- 🕒 Maandag & woensdag:
09.30 uur
- 📍 T.V. De Zeevangspelers
De Krommert 146
1474 PV Oosthuizen
- 👤 T.V. De Zeevangspelers
06 430 643 95
0299 430 643 95
secretaris@zeevangspelers.nl

FITNESS

FysioFit: Medische Fitness

Trainen voor mensen welke meer begeleiding nodig hebben met een persoonlijk trainingsprogramma. Of bij bijvoorbeeld bij een chronische aandoening. Of u wilt na een blessure of operatie verantwoord en bewust uw conditie en kracht terugwinnen. Na een uitgebreide test krijgt u een eigen trainingsprogramma

- 🕒 Dinsdag:
09.00 uur
- 📍 Fysiofit Oosthuizen
Ambachtsweg 5a
1474 HV Oosthuizen
- 👤 0299 401 520
info@fysiofitpraktijk.nl

FITNESS

FysioFit: groepsles Seniorenfitness

Fitness in groepsverband onder begeleiding van een fysiotherapeut voor 65+. Blijf fit, werk aan uw conditie en houd energie over voor de leuke dingen.

- 🕒 Maandag: 10.00 & 11.00 uur
Dinsdag: 11.00 uur
Donderdag: 10.00 uur & 11.00 uur
- 📍 Fysiofit Oosthuizen
Ambachtsweg 5a
1474 HV Oosthuizen
- 👤 0299 401 520
info@fysiofitpraktijk.nl



PILATES

FysioFit: Pilates

Bij deze training worden de spieren van het lichaam versterkt en de conditie vergroot. De training is gericht op spieren rekken en te versterken, de gewrichten los te maken en spanning weg te nemen. Bij elke oefening hoort een specifiek ademhalingspatroon. Uitgangspunt is om de spieren zodanig te belasten, dat mensen zich bewuster worden van coördinatie, ademhaling, beweging en houding.

- 🕒 **Maandag:**
19.00 uur
- 📍 **Fysiofit Oosthuizen**
Ambachtsweg 5a
1474 HV Oosthuizen
- 📞 **0299 401 520**
info@fysiofitpraktijk.nl



FITNESS

FysioFit: groepsles fitness

Voor iedereen die zich niet thuis voelt in de sportschool en onder begeleiding wil sporten in een kleine groep.

- 🕒 **Tijdstip: af te stemmen met uw trainer**
- 📍 **Fysiofit Oosthuizen**
Ambachtsweg 5a
1474 HV Oosthuizen
- 📞 **0299 401 520**
info@fysiofitpraktijk.nl

FITNESS

Fysiofit: training voor COPD

Deze les is speciaal voor mensen met chronische longziekten. Samen traint u onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut aan conditie, spierkracht en ademhalingstechnieken, volledig afgestemd op uw eigen niveau.

- 🕒 **COPD therapie:**
Maandag: 13.30 uur
COPD groepsles:
Donderdag: 16.00 uur
- 📍 **Fysiofit Oosthuizen**
Ambachtsweg 5a
1474 HV Oosthuizen
- 📞 **0299 401 520**
info@fysiofitpraktijk.nl

GYM

Fysiofit: Healthy & Fit

In twaalf weken naar een gezondere leefstijl. In dit begeleide groepsprogramma werkt u onder deskundige begeleiding aan uw fysieke én mentale gezondheid. Of u nu wilt afvallen, fitter wilt worden of spierkracht wilt opbouwen: elke deelnemer stelt zijn of haar eigen doelen. De groep bestaat uit maximaal twaalf personen.

- 🕒 **Tijdstip: af te stemmen met uw trainer**
- 📍 **Fysiofit Oosthuizen**
Ambachtsweg 5a
1474 HV Oosthuizen
- 📞 **0299 401 520**
info@fysiofitpraktijk.nl

GYM

Studio 44: Fresh Balance

FreshBalance is een training voor alle leeftijden die cardio, kracht, stabiliteit, flexibiliteit en rust combineert voor een ideale balans tussen lichaam en geest. De training bestaat uit drie blokken van 20 minuten.

-  Woensdag: 18.30 uur
Donderdag: 08.45 uur
-  Warder Sport Kerk
Warder 128A
1473PH, Warder
-  Mirjam Oud
mirjam@studio44.fit
06 432 05 582

PILATES

Studio 44: Pilates

Pilates is een bewegingsmethode die het lichaam in balans brengt met specifieke oefeningen op een mat.

-  Dinsdag: 08.45 uur
Woensdag: 19.45 uur
Donderdag: 10.00 uur
-  Warder Sport Kerk
Warder 128A
1473PH, Warder
-  Mirjam Oud
mirjam@studio44.fit
06 432 05 582



YOGA

Studio 44: Yin Yoga

Yin yoga is een rustige vorm van yoga waarbij houdingen drie tot vijf minuten worden aangehouden. Dit rekt en hydrateert het bindweefsel en houdt de gewrichten soepel.

-  Dinsdag:
10.00 uur
-  Warder Sport Kerk
Warder 128A
1473PH, Warder
-  Mirjam Oud
mirjam@studio44.fit
06 432 05 582

WANDELEN

Wandelen in Middelle

We nodigen jong en oud, fit en minder fit, alleen of met meer, snel en minder snel uit om deel te nemen.

-  Zondag op de oneven weken
om 10.00 uur
-  Het wapen van Middelle
Brink 1
1472 GB Middelle
-  Gymnastiekvereniging
Hercules
contact@gvhercules.nl
06 101 708 25

WANDELEN

Wandelen door Oosthuizen

We starten op het plein bij het voormalige gemeentehuis. Iedereen is welkom. De meeste deelnemers lopen 45 minuten (ca. 3,5 km), anderen wat minder. Er ontstaan vaak meerdere groepjes. Na afloop drinken we samen koffie.

-  Dinsdag:
13.00 uur
-  Stadskantoorplein
Raadhuisstraat 24
1474 HG Oosthuizen
-  Ted Landaal
ted.landaal@gmail.com
06 101 388 86

GYM

Sportvereniging Hercules Beets

Voor aerobic, steps en conditietraining.

- 🕒 Dames:
Dinsdag: 19.30 uur
Heren:
Dinsdag: 20.00 uur
- 📍 Zaal dorpshuis via zij ingang
Beets 48
1475 JD Beets
- 👤 Ria Visser
06 830 715 93

YOGA

Yoga met Hercules Middelie

Bij Hercules Middelie kun je meedoen aan yoga. Onder begeleiding leert u ontspannen uw flexibiliteit te vergroten en uw lichaam bewust te bewegen. Een moment van rust en kracht.

- 🕒 Maandag:
18.00 uur
- 📍 Sporthal Middelie
Middelie 92
1472 GT Middelie
- 👤 Gymnastiekvereniging
Hercules
contact@gvhercules.nl
06 101 708 25

AEROBICS

Aerobics met Hercules Middelie

Aerobics bij Hercules Middelie is een energieke training op muziek waarbij uw conditie, kracht en coördinatie verbetert. Ideaal om fit te worden, calorieën te verbranden en plezier te hebben.

- 🕒 Dinsdag:
20.00 uur
- 📍 Sporthal Middelie
Middelie 92
1472 GT Middelie
- 👤 Gymnastiekvereniging
Hercules
contact@gvhercules.nl
06 101 708 25

ZUMBA

Zumba met Hercules Middelie

Zumba bij Hercules Middelie combineert dans en fitness in één feestelijke workout. Swing mee op vrolijke muziek, verbeter uw uithoudingsvermogen en verbrand calorieën terwijl u volop plezier hebt!

- 🕒 Woensdag:
19.00 uur
- 📍 Sporthal Kwadijk
Kwadijk 92
1471 CE Kwadijk
- 👤 Gymnastiekvereniging
Hercules
contact@gvhercules.nl
06 101 708 25





Voorkom Vallen

Als u ouder wordt neemt het risico om te vallen toe. Ook in uw eigen woning. Gelukkig is dit vaak te voorkomen. Hiervoor is het belangrijk om aandacht te hebben voor uw conditie, gewoontes en inrichting van uw woning. Speciaal voor senioren zijn daarom een aantal effectieve cursussen 'Valpreventie' in het leven geroepen.

Met deze cursus komt u op een veilige en plezierige manier (weer) in beweging. Zo zorgen we er met elkaar voor dat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen.

Aanmelden

Scan de QR-code of ga naar [edam-volendam.nl](https://www.edam-volendam.nl)

