

Sport en bewegen in Muiderberg

Volwassenen en senioren

De Rijver

Body in shape

Bij body in shape wordt beperkt gebruik gemaakt van gewichten en andere attributen. Deze lessen zijn voor beginners en gevorderden en voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Dinsdagochtend 09:15-10:15 uur

Tel: 06-53163955

Adres: Nienhuis Ruyskade 26

Kosten: €185,- per seizoen

e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl

Website: www.zaalsportclub.nl

Bootcamp

De bootcamp is voor mensen die altijd een goede conditie gehad hebben, maar vinden dat er meer aandacht gegeven moet worden aan het actief houden van de verschillende spieren. Deze lessen zijn voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Woensdagavond 19:00-20:00 uur

Tel: 06-53163955

Adres: Nienhuis Ruyskade 26

Kosten: €185,- per seizoen

e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl

Website: www.zaalsportclub.nl

Bridge

Bridgeclub de Brug is een gezellige bridgeclub alleen voor dames, ontstaan vanuit de huisvrouwenvereniging.

Informatie en/of aanmelden:

donderdagmiddag 12:30-16:30 uur

Tel: 0294-263057

Adres: Nienhuis Ruyskade 26

Conditietraining

Bij de lessen conditietraining wordt er gewerkt aan alle spieren, in steeds een ander circuit van oefeningen. De zwaarte van de oefeningen wordt voor iedere sporter individueel aangepast. De conditietraining wordt gegeven met

toestellen, grondoefeningen en andere attributen (gewichten, ballen, elastieken en dergelijke). Het uur begint met een grondige warming-up, en sluit af met verantwoorde cooling down en rek- en strekoefeningen. Deze lessen zijn voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Donderdagavond 20:00-21:00 uur

Tel: 06-53163955

Adres: Nienhuis Ruyskade 26

Kosten: €185,- per seizoen

e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl

Website: www.zaalsportclub.nl

Dansconditie Dames

Een combinatie van dans en spierversterkende oefeningen voor dames.

Informatie en/of aanmelden:

Donderdagavond 19:45-20:45 uur

Tel: 06-28643739

Adres: Nienhuis Ruyskade 26

Kosten: €55,- per kwartaal

e-mail: info@dansemiek.nl

Website: www.dansemiek.nl

NVVH-vrouwennetwerk

Gericht op actieve jonge en wat oudere vrouwen die hun sociale en educatieve contacten willen uitbreiden. Er zijn een aantal sportieve activiteiten zoals : fietsen, wandelen, Nordic-walking, zwemmen, Mensendieck en klaverjassen.

Informatie en/of aanmelden:

verschillende dagen

Tel: 0294-263086

Adres: Nienhuis Ruyskade 26

Kosten: €51,- per jaar

bestuur@vrouwennetwerkmuidenberg.nl

www.vrouwennetwerkmuidenberg.nl

Klaverjassen 1xp.m. vrijdag 13:00 uur

Marion Pool 0294-263086

Renée van Bragt 06-28538907

Mensendieck woensdag 09:30 uur

Berty Nienhuis 0294-261563

Pilates

Core stability training is een belangrijk element van pilates waarin balans, coördinatie, mobiliteit, flexibiliteit, bewuste ademhaling en kracht de rompspieren rondom het bekken en de wervelkolom sterker maakt. De diepere stabiliteitsspieren worden geactiveerd en versterkt.

Informatie en/of aanmelden:

dinsdagochtend 09:00-10:00 uur
dinsdagavond 21:00-22:00 uur
woensdagochtend 09:00-10:00 uur
donderdagavond 19:00-20:00 uur
(mannen)
donderdagavond 20:15-21:15 uur
vrijdagochtend 09:00-10:00 uur
zaterdagochtend 09:15-10:15 uur
Tel: 0614980996

Adres: Nienhuis Ruyskade 26
e-mail: babette_duin@hotmail.com
Kosten: 1x p.w.: €35,- p.m. 2x p.w.:
€45,-p.m.
Website: www.b70-pilates.nl

Schaken

De vaste clubavond voor de interne competitie is vrijdagavond. De Muider Schaakkring speelt ook mee in de regionale schaakcompetitie. Diverse teams op verschillende niveaus gaan daarin eenmaal per maand de strijd aan met andere verenigingen in de regio.

Informatie en/of aanmelden:

Vrijdagavond vanaf 20:00 uur
Tel: 0294-416483
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Website: www.muiderschaakkring.nl

Senioren Gym

Een speciaal uur voor de senioren. De trainer stemt de lessen goed af op de mogelijkheden van de (wat) oudere sporters. Deze lessen zijn toegankelijk voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Dinsdagochtend 10:20-11:15 uur
Tel: 06-53163955
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Kosten: €185,- per seizoen
e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl
Website: www.zaalsportclub.nl

Skifit

Zaalsportclub Muiderberg biedt de mogelijkheid om je voor te bereiden op de wintersport. De skifit lessen worden van november tot maart gecombineerd met de bootcamp. Skifit is een intensieve en gerichte training die ervoor zorgt dat je lichaam optimaal is voorbereid voor de wintersport. De trainingen zijn gericht op het verbeteren van de spierkracht en souplesse. Natuurlijk wordt er ook aandacht gegeven aan de conditie. Deze lessen zijn voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Woensdagavond 19:00-20:00 uur
Tel: 06-53163955
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Kosten: €185,- per seizoen
e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl
Website: www.zaalsportclub.nl

Tafeltennis

Bij TTV Werinon kunt u recreatief of competitie tafeltennissen.

Informatie en/of aanmelden:

Dinsdagavond 20:00-23:30 uur
Zaterdagmiddag 14:00-16:30 uur
Tel: 0294-264401
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Kosten: recreanten €75,-
Competitie €87,-
Website: www.ttvwerinon.nl

Total Body Workout

Total Body Workout is een mengeling van krachttraining en conditietraining voor volwassenen. Alle spiergroepen worden aangepakt tijdens deze groepslessen. Een Total Body Workout om je "core" sterker te maken. TBW is voor iedereen die vindt dat hij of zij iets aan zijn conditie kan doen. Het is zo zwaar als je zelf wilt. Deze lessen zijn voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Maandagavond 20:00-21:00 uur
Woensdagavond 20:00-21:00 uur
Tel: 06-53163955
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Kosten: €185,- per seizoen
e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl
Website: www.zaalsportclub.nl

Volleybal

Eenmaal in de week wordt er ruim anderhalf uur getraind en gespeeld met een enthousiast groepje spelers. Deze lessen zijn voor mannen en vrouwen.

Informatie en/of aanmelden:

Donderdagavond 21:15-23:30 uur
Tel: 06-53163955
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Kosten: €200,- per seizoen
e-mail: voorzitter@zaalsportclub.nl
Website: www.zaalsportclub.nl

Yoga

Bij de Vinyasa yogalessen worden de houdingen uitgevoerd op het vloeiende ritme van de adem. Je gedachten komen tot rust en je lichaam wordt energiever. Je traint kracht, flexibiliteit, conditie, balans en concentratie.

Informatie en/of aanmelden:

Maandagochtend 09:00-10:00 uur
Woensdagavond 20:00-21:00 uur
Donderdagochtend 09:00-10:00 uur
Tel: 06-2183067/06-54661280
Adres: Nienhuis Ruyskade 26
Kosten: €35,- p.m, €10,- per les
Proefles €5,-

MHC Muiderberg Kocherbos Hockey 60+

Informatie en/of aanmelden:

Zondagochtend 11:00-12:30 uur
Tel: 0294-263652
Adres: Gerard Doulaan t.o. nr. 7, Kocherbos
Kosten: €231,75 per seizoen
e-mail: info@mhcmuiderberg.nl
senioren@mhcmuiderberg.nl
Website: www.mhcmuiderberg.nl

Tennisvereniging De Hakkelaars Tennis

Bij Tennisvereniging De Hakkelaars kunt u elke dag recreatief tennissen of op diverse dagen trainen of competitie spelen. Er zijn 7 all weather banen.

Informatie en/of aanmelden:

Dagelijks
Tel: 0294-264100
Adres: Naarderstraatweg 4

Kosten: €225,- heel jaar (zomer en winter)

E-mail: info@hakkelaars.com

Website: www.dehakkelaars.com

Trimclub Muiderberg Trimmen

De Trimclub Muiderberg traint iedere zaterdagochtend vanuit De Rijver. Er wordt gestart met een warming up en eindigt met koffie en thee. Er wordt buiten in de omgeving getrimd.

Informatie en/of aanmelden:

Zaterdagochtend 08:30-09:30 uur
Tel: 0294-264207

Adres: start vanaf Nienhuis Ruyskade 26

De Brink

Jeu de Boules

Informatie en/of aanmelden:

Zondagmiddag 14:00 uur
Adres: De Brink, Muiderberg

Sportpark De Negen Morgen Voetbal

Bij SC Muiderberg kan gevoetbald worden op verschillende leeftijden. Speciaal voor senioren tussen 60-74+ jaar is er op donderdagavond een training.

Informatie en/of aanmelden:

Donderdagavond 21:30-22:30 uur
Tel: 0294-264907

Adres: Dijkweg 10

Kosten: €160,-

e-mail:

groenewegen.gerrit@gmail.com

website: www.scmuiderberg.nl

Erfgooierslaan

Yoga Breathing-Space

Breathing-Space is een kleine yogastudio in het hart van Muiderberg. Je kunt hier hatha-yoga volgen in een klein groepje, een workshop volgen of privéles krijgen. Ook ben je welkom voor ayurvedische massage.

Informatie en/of aanmelden:

woensdagochtend 09:00-10:00 uur

Woensdagavond 19:00-21:00 uur

Tel: 06-17264061

Adres: Erfgooierslaan 10

Kosten: €30,- p.m.

e-mail: petra@breathing-space.nl

Website:
www.facebook.com/breathingspacegooi

Ontmoetingscentrum De Steeg Yoga aan de Zuiderzee

Hatha yoga, verschillende zittende en liggende houdingen (asana's) waarbij de aandacht op ademhaling en lichaam komt te liggen. Er wordt geprobeerd om op deze manier het lichaam soepeler te maken en meer ruimte te geven om energie door het lichaam te laten stromen.

Informatie en/of aanmelden:

Woensdagochtend 09:00-10:15 uur
Woensdagavond 20:00-21:15 uur
Vrijdagochtend 09:00-10:15 uur
Tel: 06-54713738

Adres: Erfgooierslaan 10
Kosten: €12,- per les, €80,- voor 8 lessen
e-mail: info@yogaaandezuiderzee.nl
Website: www.yogaaandezuiderzee.nl

Naarderbos Kangoo running

Kangoo Jumps zijn speciale schoenen met IPS (Impat Protection System) eronder. Door de vering trainen op Kangoo Jumps tot de rebound trainingen. Je hebt als het ware twee kleine trampolines onder je voeten. Ook op deze manier van trainen is wat minder belastend op de gewrichten en kan individueel en in groepsverband uitgevoerd worden.

Informatie en/of aanmelden:

Woensdagochtend 10:00 uur
Tel: 06-43782617
Adres: IJsselmeerweg, Naarderbos
Kosten: €17,50,- per les of 10 rittenkaart €159,-
e-mail: lucia.steenhof@gmail.com
Website: www.gobow.nl

ElliptiGo

Kangoo De ElliptiGo is een soort crosstrainer die het hartlopen simuleert, maar dan zonder de belastende impact op de gewrichten. De ElliptiGo biedt een goede cardiovasculaire training en je rijdt door prachtige natuurgebieden, zoals bos en hei. Leuker dan binnen op de sportschool! Geweldig voor iedereen zowel recreatieve als topsporters.

Informatie en/of aanmelden:

Zaterdagochtend 09:30 uur
Zondagochtend 10:30 uur
Op woensdag vrije huur.
Tel: 06-43782617
Adres: IJsselmeerweg, Naarderbos
Kosten: €12,50,- per les of 10 rittenkaart
e-mail: lucia.steenhof@gmail.com
Website: www.gobow.nl

Naarderbos Golf

Bij Naarderbos Golf Academy aan de rand van Muiderberg kan je stap voor stap golfen leren of als clublid zelfstandig golfen. Het aanbod is divers voor beginners en gevorderden.

Informatie en/of aanmelden:

Dagelijks
Tel: 035-6783967
Adres: IJsselmeerweg 100, Naarden
Kosten: €18,- tot €27,50 per les
e-mail: info@naarderbos.nl
Website: www.naarderbos.nl



Kijk voor meer informatie en het volledige beweegaanbod op onze website
www.goisemerembeweegt.nl