

OKTOBER  
senioren  
FITMAAND  
2024BLIJF  
FIT EN  
GEZOND

WWW.SPORTPUNTHOUTEN.NL

Op de hoogte blijven van al onze activiteiten en het nieuws specifiek voor senioren? Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief! Kijk op [sportpunthouten.nl/nieuwsbrief](http://sportpunthouten.nl/nieuwsbrief)

De Oktober Fitmaand is een initiatief van Sportpunt Houten. Heb je vragen over de Oktober Fitmaand, de Fittesten of het senioren sportaanbod in Houten? Neem dan vooral contact op met Bas of Sjouke. Of bekijk onze website [www.sportpunthouten.nl](http://www.sportpunthouten.nl).



**Bas von Berg**  
[Bas@sportpunthouten.nl](mailto:Bas@sportpunthouten.nl)



**Sjouke van den Berg**  
[Sjouke@sportpunthouten.nl](mailto:Sjouke@sportpunthouten.nl)

**Beste Senioren,**

Met groot enthousiasme heet ik u welkom in deze speciale Oktober Fit Krant, volledig gewijd aan onze Senioren Fitmaand! Als wethouder gezondheid ben ik verheugd om u op de hoogte te brengen van dit prachtige initiatief dat geheel in het teken staat van het belang van blijven bewegen.

Bewegen is essentieel voor een goede gezondheid en welzijn. Het houdt ons niet alleen fysiek fit, maar heeft ook positieve effecten op onze mentale gezondheid.

In oktober heeft Houten een scala aan beweegactiviteiten voor u in petto, waar u gratis aan kunt deelnemen. Onze lokale sportaanbieders hebben samen een gevarieerd programma samengesteld.

Daarnaast biedt deze maand u de mogelijkheid om uw fitheid te laten testen bij een medisch centrum. Dit geeft u niet alleen waardevolle inzichten in uw gezondheid, maar helpt u ook bij het kiezen van de activiteit die het beste bij u past. Het is een uitgelezen kans om op een veilige en verantwoorde manier uw bewegingsniveau te verhogen. En nog meer plezier te beleven aan uw eigen inzet!

Ik moedig graag iedereen aan om volop deel te nemen aan de activiteiten die deze maand worden aangeboden. En daarom wens ik u een actieve en plezierige beweegmaand toe!

Met vriendelijke groet,

**Ria Frowijn**  
Wethouder Sport en Gezondheid



## OVERZICHT ACTIVITEITEN:

**OLGA COMMANDEUR**

SPECIAL

**Vitaliteitsworkshop**

In haar workshop laat Olga de deelnemers letterlijk en figuurlijk ervaren wat een goede beweeghouding is en wat dat met je doet. Je gaat inzien dat bewegen in alledaagse en huishoudelijke activiteiten zit en dat het leuk, haalbaar, uitdagend en prikkelend is. Ook bewegen in combinatie met voeding tipt Olga aan.

**Datum** Dinsdag 1 oktober  
**Tijd** 15.00 - 17.00 uur  
**Locatie** The Dome, Kruisboog 30, 3994 AE Houten  
**Aanmelden** ja  
**Contact** [bas@sportpunthouten.nl](mailto:bas@sportpunthouten.nl)

**FITTESTEN**

De fittest is samengesteld door ervaren fysiotherapeuten verbonden aan de Medische Centra in Houten. De test omvat zes verschillende onderdelen en wordt gevolgd door een kort gesprek over bewegeadvies. De totale duur van de test is ongeveer 30 minuten.

**Donderdag 12 september tussen 17.00 en 20.00 uur**  
bij Medisch Centrum Hofspoor

**Zaterdag 14 september tussen 09.00 en 12.00 uur**  
bij Medisch Centrum De Molen

**Aanmelden:** Mail je naam, contactgegevens en voorkeur locatie naar [sjouke@sportpunthouten.nl](mailto:sjouke@sportpunthouten.nl).

**CENTRUM ALLUNGA****Taiji Quan & QiGong; Tai Chi Light**  
(*Bewust Bewegen*)

Bewust Bewegen combineert aandacht, ademhaling en beweging om op een ontspannen manier met je lichaam om te gaan. Door de principes van Taiji Quan en QiGong leer je via rustige, vloeiende bewegingen en diepe ademhaling stress te verminderen en je immuunsysteem te versterken. Dit leidt tot een ontspannen geest, een soepel lichaam en een verhoogde weerstand tegen stress en blessures.

**Data** Dinsdag, woensdag, donderdag & vrijdag  
1 oktober t/m 25 oktober  
**Tijd** Dinsdag: 9.00 - 10.00 uur / 10.15 - 11.15 uur  
Woensdag: 9.00 - 10.00 uur  
Donderdag: 19.30 - 20.30 uur  
Vrijdag: 19.15 - 20.15 uur / 20.30 - 21.30 uur  
**Locatie** Beekmos 3-5 (1 etage-boven linksaf)  
**Aanmelden** ja  
**Contact** [info@allunga.nl](mailto:info@allunga.nl)  
06 - 29 32 87 60  
**Website** [www.allunga.nl](http://www.allunga.nl)

**CLUB PIAZZA SPORTS****Vitaal 65+**

De groepsles die speciaal is ingericht voor senioren. Naast de gezelligheid staan het verbeteren van de conditie, het versterken van de spieren en flexibiliteit centraal. Na een lekker uur trainen kunt u vrijblijvend gebruik maken van onze wellness faciliteiten, waaronder de Finse sauna-, infrarood- en Turks stoombad.

**Data** Dinsdag 1, 8, 15, 22 & 29 oktober  
**Tijd** 11.00 - 12.00 uur  
**Locatie** Kruisboog 4, 3994 AE Houten  
**Aanmelden** ja  
**Contact** [receptie@piazzasports.nl](mailto:receptie@piazzasports.nl)  
030 - 637 72 23  
**Website** [www.piazzasports.nl](http://www.piazzasports.nl)

**BADMINTON PLUS****Badminton voor 40-plussers**

Vrij spelen met leden van Badminton Plus Houten. Enige ervaring met badminton is gewenst.

**Data** Donderdag 3, 10, 17 & 24 oktober  
**Tijd** 21.00 uur - 22.00 uur  
**Locatie** Sporthal De Molenwiek, Papiermolen 3 Houten  
**Aanmelden** ja  
**Contact** [r.blokdijk1@gmail.com](mailto:r.blokdijk1@gmail.com)  
06 - 57 84 41 54

**HTTC****Tafeltennis**

De Houtense Tafeltennis Club verwelkomt met open armen senioren van alle niveaus die op zoek zijn naar een gezellige en sportieve gemeenschap. Of je nu een ervaren tafeltennisser bent of nog nooit een batje hebt vastgehouden, onze club biedt een warme omgeving waarin je jezelf kunt uitdagen en ontwikkelen.

**Data** Maandag 7, 14, 21 & 28 oktober  
Vrijdag 4, 11, 18 & 25 oktober  
**Tijd** 09.00 - 11.00 uur  
**Locatie** Kruisboog 12, Houten  
**Aanmelden** ja  
**Contact** [h.d.wolters@kpnmail.nl](mailto:h.d.wolters@kpnmail.nl)  
030 - 293 37 62  
**Website** [www.httc.nl](http://www.httc.nl)

## OVERZICHT ACTIVITEITEN:

### STARDANCE STUDIO'S

#### Dansen en bewegen op muziek

Swingen, versterken, stretchen en balans. Dat zijn de sleutelwoorden van deze leuke dans- en beweging les. Benodigheden voor de les: een paar gympen en een handdoek.

**Data** Donderdag 3 & 10 oktober

**Tijd** 10.00 - 11.00 uur

**Locatie** Hefbrug 2, 3991 LB, Houten

**Aanmelden** niet noodzakelijk

**Contact** info@stardance.nl

030 - 638 15 01

**Website** www.stardance.nl

### WTC HOUTEN '80

#### Fiets mee met de WTC

Houd je van fietsen, maar twijfel je of rijden bij een club iets voor je is? Fiets dan eens vrijblijvend mee met de recreanten van Wielertoerclub Houten. We fietsen elke vrijdag in kleine groepen, ingedeeld naar afstand. We genieten van mooie routes door de prachtige omgeving rondom Houten en we sluiten de ritten gezellig af in ons clubhuis aan de Kruisboog.

**Data** Vrijdag 4, 11, 18 & 25 oktober

**Tijd** 12.45 uur (40 km) of 13.00 uur (30km)

**Locatie** Kruisboog 14, Houten

**Aanmelden** ja

**Contact** recreanten@wtchouten.nl

06 - 18 68 68 72

**Website** www.wtchouten.nl

### FESTINALENTE YOGA

#### Easy Yoga

Op een rustige manier kijken of we wat beweging kunnen brengen in het lichaam, waar nodig worden de oefeningen aangepast, zodat dit voor iedereen goed te doen is. Hierdoor ontstaat meer soepelheid in het lichaam, gaat de energie beter stromen en krijgt je bovendien weer vertrouwen in het lichaam. Daarnaast is er veel aandacht voor rust en ontspanning tussen de oefeningen door en aan het begin en einde van de les.

**Data** Maandag 7, 14, 21 & 28 oktober

Woensdag 2, 9, 16, 23 & 30 oktober

**Tijd** 13.00 - 14.00 uur (maandag)

10.30 - 11.30 uur (woensdag)

**Locatie** Kruisboog 30D, Houten (gebouw The Dome)

**Aanmelden** ja

**Contact** info@festinalenteyoga.nl

06 - 58 96 42 83

**Website** www.festinalenteyoga.nl

### HILL WILLY'S LINEDANCE

#### Country Linedance

Country linedance Hill Willy is een kleine, gezellige dansgroep van ongeveer 25 leden. Het niveau verschilt van ervaren tot beginners en is heel geschikt voor alle leeftijden. Om de week leren we een nieuwe dans erbij. Tussendoor hebben we pauze en kan je een drankje bestellen bij de bar. Er is bij ons een ongedwongen sfeer met veel humor. Dus kom gewoon gezellig een keer kijken!

**Data** Woensdag 2, 9, 16, 23 & 30 oktober

**Tijd** 20.00 - 22.00 uur

**Locatie** Dorpshuis de Ploeg, Beusichemseweg 51 't Goy

**Aanmelden** niet noodzakelijk

**Contact** via Facebook (pagina Hill Willy)

### DANSVERENIGING XYLINOS

#### Werelddans

Xylinos heeft een uitgebreid internationaal repertoire, opgebouwd uit dansen afkomstig uit diverse culturen, variërend van traditionele volksdansen tot nieuw gemaakte choreografieën. Het gaat vooral om het dansen met elkaar. De sfeer tijdens de lessen is ongedwongen. We gaan zweetdruppels niet uit de weg en werken zo ongemerkt aan onze conditie. Dansen is voor alle leeftijden en bij Xylinos telt vooral: plezier beleven aan het dansen.

**Data** Woensdag 2, 9, 16 & 23 oktober

**Tijd** 19.45 - 20.45 uur

**Locatie** Gymzaal de Vlinder, Bloesemtuint 17, Houten

**Aanmelden** ja

**Contact** xylinos.houten@gmail.com

06 - 17 49 36 29

**Website** www.xylinos.nl

### DRIEWIELDAG SCHALKWIJK

SPECIAL

Ontdek de duofiets en driewielers in Schalkwijk. Wil je zo lang en veilig mogelijk blijven Doortrappen? Kom geheel vrijblijvend een kijkje nemen, probeer verschillende driewielers uit en ontvang tips van experts. Ook kan je je huidige fiets laten checken door de fietsmaker.

**Zaterdag 19 oktober van 10.00 - 12.00 uur op het parkeerterrein van De Wiese (De Wiese 2, 3998 MD Schalkwijk).**

Kom gezellig langs, de koffie staat klaar!

Mocht je meer willen weten over Sportpunt Houten of de sport in Houten, kijk dan op onze website of onze social media. Hier vind je alles over wat Sportpunt Houten doet.

[WWW.SPORTPUNTHOUTEN.NL](http://WWW.SPORTPUNTHOUTEN.NL)



### SSRH (SPORTIEVE RECREATIE HOUTEN)

#### Open sportavond

Kom sporten tijdens de open sportavond bij de SSRH! Na de warming-up gaan we onder leiding van een sportleider twee balsporten doen en houden rekening met ieders niveau. We eindigen het sportgedeelte met een cooling-down. Zoals al een groot aantal jaren sporten we met elkaar: jong en oud, man en vrouw, fanatiek en/of gezellig. Voor wie wil: na afloop kan er een gezellig drankje met elkaar worden gedronken.

**Data** Vrijdag 4 & 11 oktober

**Tijd** 20.00 - 21.30 uur

**Locatie** Sporthal de Wetering, Hefbrug 3, Houten

**Aanmelden** ja

**Contact** info@ssrh.nl

030 - 635 23 40

**Website** www.ssrh.nl

### OPTISPORT HOUTEN

#### Aquavitaal

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Tijdens deze les werk je op een effectieve en veilige manier aan je gezondheid. Door de opwaartse druk is het minder belastend om te bewegen in het water dan op de kant, naast het sportieve karakter is het vooral een leuke en gezellige groepsles voor senioren. Werk op een verantwoorde manier aan je vitaliteit.

**Data** Woensdag 2, 9, 16, 23 & 30 oktober

Vrijdag 4, 11, 18 & 25 oktober

**Tijd** 10.00 - 12.00 uur

**Locatie** Zwembad de Wetering, Hefbrug 3, 3991 LB

**Aanmelden** niet noodzakelijk

**Contact** wetering@optisport.nl

030 - 634 66 60

**Website** www.optisport.nl/wetering

#### Graag samen sporten?

Wil je sporten, maar liever niet in je eentje? Stuur een bericht naar Bas of Sjouke en wij gaan met je op zoek. Ook zijn wij zelf soms aanwezig bij een activiteit. Volg de nieuwsbrief of kijk op de website voor de meest recente updates.

Bekijk het aanbod ook online en scan deze QR-code:



SPORT  
PUNT  
HOUTEN

Oktober Senioren Fitmaand 2024

### VC HOUTEN

#### Volleybal

VC Houten is klein en overzichtelijk, met leden die zeer betrokken zijn. Onze ambitie is spelen op niveau in een gezellig team. We hebben zowel recreanten- als competitieteam die worden begeleid door trainers uit de vereniging. Kom lekker bij ons trainen, is goed voor lijf en leden. En gezellig bovendien.

**Data** Maandag 7, 14, 21 & 28 oktober

**Tijd** 19.30 - 21.30 uur

**Locatie** Sporthal de Molenwiek

**Aanmelden** ja

**Contact** bestuurvchouten@gmail.com

06 - 49 71 46 17

**Website** www.vchouten.nl

### SV HOUTEN

#### Walking Football

Walking Football is met wat aanpassing van de normale voetbalregels een geschikte wijze van bewegen zonder snel blessures op te lopen. De deelnemers delen de passie van samen bewegen en gezellig samenzijn. Misschien heb je al voetbal gespeeld en misschien nog niet, 'wandervoetbal' is voor eenieder geschikt. De leeftijd van de groep varieert van zo'n 60 tot 80 jaar. Allen fit genoeg om in een rustig tempo heerlijk tegen een bal te trappen en wedstrijdjes te spelen.

**Data** Vrijdag 4, 11, 18 & 25 oktober

**Tijd** 10.00 uur - 11.00 uur

**Locatie** Oud Wulfseweg 2, 3992 LT Houten

**Aanmelden** niet noodzakelijk

**Contact** peter.knollemail@kpnmail.nl

**Website** www.svhouten.nl/walking-football

### YOUR PERSONAL TRAINING

NEW

#### Fit & Weerbaar

Fit & Weerbaar is een leuke en afwisselende training gericht op senioren. De training is een combinatie van spier versterkende oefeningen, mobiliteit training en spel elementen. De begeleiding is in handen van een Personal trainer. De training vindt plaats in een rustige setting zonder andere sporters in de buurt.

**Data** Donderdag 10 oktober

**Tijd** 11.00 - 11.45 uur

**Locatie** Kruisboog 34, 3994 AE Houten

**Aanmelden** ja

**Contact** info@yourpersonaltraining.nl

06 - 53 51 66 10

**Website** www.yourpersonaltraining.nl