

OKTOBER senioren FITMAAND 2023

**BLIJF
FIT EN
GEZOND!**

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 **Robin** of **Sjouke**. Of bekijk onze website www.sportpunthouten.nl.



Robin@sportpunthouten.nl



Sjouke@sportpunthouten.nl

OKTOBER senioren FITMAAND 2023

Senioren, deze maand draait om jullie en het diverse beweegaanbod in onze gemeente. Doe kosteloos mee met verschillende beweegactiviteiten, aangeboden door lokale sportaanbieders. Test je fitheid bij een medisch centrum en kies activiteiten die bij jou passen. Bewegen houdt je fit, verbindt mensen en bevordert gezondheid. Bekijk het aanbod, meld je aan en ontdek jouw nieuwe (top) sport!

Met enthousiaste groeten,

Robin en Sjouke

**BLIJF
FIT EN
GEZOND!**

FITTESTEN

Op zowel zaterdag 23 september als zaterdag 30 september heb je de gelegenheid om deel te nemen aan een fittest. Deze 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 beweegadvies. De totale duur van de test is ongeveer 30 minuten. Dit is een uitstekende kans om inzicht te krijgen in je algehele conditie en gezondheid, evenals te ontdekken hoe je je dagelijkse functioneren kunt verbeteren.

Zaterdag 23 september: **Medisch Centrum Leebrug**

Zaterdag 30 september: **Medisch Centrum Dorp**

Aanmelden?

Mail dan naam, contactgegevens en voorkeur locatie naar sjouke@sportpunthouten.nl

Sjouke neemt dan contact op om je in te delen bij één van de testdagen.

OVERZICHT SPORTAANBIEDERS...

BADMINTON PLUS

Badminton voor 40-plussers

Vrij spelen met leden van Badminton Plus Houten. Je moet wel enige ervaring hebben of in het verleden lid zijn geweest van een badmintonvereniging.

Tijd Donderdag 21.00 uur - 22.00 uur
Locatie Sporthal De Molenwiek
 Papiermolen 3 in Houten
Data 5, 12, 26 oktober
Aanmelden ja
Contactgegevens r.blokdijk1@gmail.com 06 - 57 84 41 74

BALLETSCHOOL HELEN WILSON

Ballet voor volwassenen en beginners

Tijdens de les is er aandacht voor het verbeteren van de balans, houding en coördinatie. We dansen sierlijk op klassieke muziek, maar het belangrijkste is het plezier dat we samen hebben. Eerdere danservaring is niet nodig.

Tijd Woensdag 11.00 uur - 12.00 uur
Locatie Balletschool Helen Wilson
 Lange Schaft 11A Houten
Data 4, 11, 26 oktober
Aanmelden ja
Contactgegevens www.balletschoolhelenwilson.nl
helen@balletschoolhelenwilson.nl 06 - 24 21 15 03

BEEWEET

Fit in het Park

Lekker buiten sporten, afwisselende trainingen en persoonlijke begeleiding? Dat is Fit in het Park. Bij ons train je, in een gezellige groep, samen met een Personal Trainer. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen. We wisselen kracht- en conditietraining met elkaar af. Plezier staat centraal tijdens de lessen.

Tijd Woensdag 10.00 uur - 11.00 uur
Locatie In het park tegenover
 Wijkwerkplaats De Meerkoet
Data 4, 11, 18 en 25 oktober
Aanmelden ja
Contactgegevens www.beewet.nl info@beewet.nl 06 - 44 22 74 69

CENTRUM ALLUNGA

Tai Chi

Taiji Quan is een bewegingsleer uit het oude China, die zijn oorsprong vindt in de Krijgskunst. Taiji Quan staat ook wel bekend als Bewust Bewegen vanuit het lijf of Mindful Bewegen en heeft een heilzame werking op lichaam en geest. Door de ontspannende vloeiende bewegingen blijft de geest rustig en voel je een verbinding met jezelf en met je lijf.

Tijd Dinsdagochtend, woensdagochtend,
 donderdagavond en vrijdagavond
Locatie nog nader te bepalen
Data bekijk de website voor het aanbod
Aanmelden ja

Contactgegevens
www.allunga.nl
info@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.

Tijd Woensdag 11.00 uur - 12.00 uur
Locatie Kruisboog 4, 3994 AE Houten
Data 5 oktober
Aanmelden ja

Contactgegevens
www.piazzasports.nl
receptie@piazzasports.nl
 030 - 637 72 23

**BLIJF
FIT EN
GEZOND!**

OVERZICHT SPORTAANBIEDERS...

CURSUS&CO

Divers beweegaanbod

Cursus&co faciliteert en organiseert beweegactiviteiten, workshops, cursussen en meer. Cursus&co biedt niet alleen cursussen en workshops aan, maar ook vele activiteiten die het hele jaar door lopen. Uitgangspunt daarbij is altijd: voor en door Houten. Bekijk de website voor het volledige aanbod.

Aanmelden ja
Contactgegevens www.vanhoutenenco.nl/activiteiten
cursusenco@vanhoutenenco.nl 030-7001 525

DANSVERENIGING XYLINOS

Werelddans

Als je van bewegen op muziek houdt, dan ben je bij Xylinos aan het goede adres. Het gaat ons er vooral om te dansen met elkaar. We leren elke week nieuwe dansen en proberen bekende dansen beter onder de knie te krijgen. De sfeer tijdens onze 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.

Tijd Woensdag 19.45 uur – 22.15 uur
Locatie Sportzaal basisschool De Vlinder Bloesmtuin 17, Houten
Data 5 oktober
Aanmelden ja
Contactgegevens www.xylinos.nl
xylinos.houten@gmail.com 06 - 17 49 36 29

FESTINA LENTE YOGA

Yoga

Easy Yoga is een speciale extra rustige vorm van yoga, die voor iedereen toegankelijk is. In deze lessen gaan we op een rustige manier kijken of we wat beweging kunnen brengen in het lichaam, waar nodig voor jou aangepast, zodat dit goed voor je te doen is. Hierdoor ontstaat wat meer soepelheid in het lichaam, gaat je energie beter stromen en krijg je bovendien weer vertrouwen in je lichaam!

Tijd Maandag 13.00 uur - 14.00 uur
Woensdag 10.30 uur - 11.30 uur
Locatie Kruisboog 30D, Houten (gebouw The Dome)
Data 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23 en 25 oktober
Aanmelden ja
Contactgegevens www.festinalenteyoga.nl
info@festinalenteyoga.nl 06 - 58 96 42 83

HTTC

Tafeltennis

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

Tijd maandag 09.30 uur – 12.00 uur
Vrijdagochtend 09.30 uur – 12.00 uur
Locatie HTTC, Kruisboog 12 in Houten
Data 2, 6, 9, 13, 16, 20, 23 en 27 oktober
Aanmelden nee

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.

Tijd Maandag 10 uur tot 11 uur of 11 uur tot 12 uur
Woensdag 10 uur tot 11 uur of 11 uur tot 12 uur
Donderdag 10 uur tot 11 uur of 11 uur tot 12 uur
Locatie Zwembad de Wetering
Hefbrug 3, 3991 LB Houten
Data 2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25 en 26 okt.
Aanmelden nee

Contactgegevens
www.optisport.nl/wetering
wetering@optisport.nl
030 - 634 66 60

STICHTING 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. Op www.ssrh.nl is te zien welke sporten we gaan doen. Voor wie wil: na afloop kan er een gezellig drankje met elkaar worden gedronken.

Tijd Vrijdag 20.00 uur – 21.30 uur
Locatie Sporthal de Wetering, Hefbrug 3 Houten
Data 5 oktober
Aanmelden ja

Contactgegevens
www.ssrh.nl
info@ssrh.nl
030 - 635 23 40

STARDANCE STUDIO'S

V.I.T. dans 60+

Van dansen word je blij, van dansen blijf je scherp, sansen houdt je jong, dansen verbindt, dansen kan iedereen, altijd en overal! VIT = Voor Iedereen Toegankelijk. Elke donderdagmorgen dansen en bewegen op muziek die voor iedereen toegankelijk is. Er wordt een uur gedanst en oefeningen gedaan voor een sterk en lenig lichaam. Als afsluiter staat er een welverdiend kopje koffie of thee klaar!

Tijd donderdag 10.00 uur 11.00 uur
Locatie Hefbrug 2, 3991 LB, Houten
Data 5, 12, 19, 26 oktober
Aanmelden ja

Contactgegevens
www.stardance.nl
info@stardance.nl
030 - 638 15 01

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 competitieteams die worden begeleid door trainers uit de vereniging. Kom lekker bij ons trainen, is goed voor lijf en leden. En gezellig bovendien.

Tijd maandag 20.00 uur – 21.30
Locatie Sporthal de Molenwiek
Data 2, 9, 16, 23 oktober
Aanmelden ja

Contactgegevens www.vchouten.nl
bestuurvchouten@gmail.com 06 - 49 71 46 17

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.

Tijd vrijdag 10.00 uur – 11.00 uur
Locatie Oud Wulfseweg 2, 3992LT Houten
Data 6 okt, 13 okt, 20 okt, 27 okt
Aanmelden ja

Contactgegevens www.svhouten.nl/walking-football
peter.knollema@kpnmail.nl

YOUR PERSONAL TRAINING

Fitness Wil je onder begeleiding van een personal trainer in een kleine groep trainen? Kom dan trainen bij Your Personal Training. Het is de perfecte combinatie van de persoonlijke aandacht van een Personal Trainer en trainen in groepsverband. Ieder traint op zijn eigen niveau, werkt naar persoonlijke doelstellingen maar wel door middel van teamwork, groepsgericht trainen en de 'stok achter de deur'.

Tijd donderdag 11.00 uur - 12.00 uur
Locatie Kruisboog 34, 3994 AE Houten
Data 5 oktober
Aanmelden ja

Contactgegevens www.yourpersonaltraining.nl
info@yourpersonaltraining.nl 06 - 53 51 66 10

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   



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



Oktober Senioren Fitmaand 2023