



MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Beweegaanbod Hoogezand

Zet uzelf
in beweging!

www.beweegkuur.nl

Geachte deelnemer aan de BeweegKuur,

Via Huisartsenpraktijk Jager heeft u een beweegrecept gekregen voor het volgen van de BeweegKuur. Gedurende de BeweegKuur wordt u professioneel begeleid door de leefstijladviseur, de diëtiste en indien nodig de fysiotherapeut.

U staat er dus niet alleen voor.

Het uiteindelijke doel van de BeweegKuur is dat u een *blijvend* gezonde en actieve leefstijl ontwikkelt. Daarom is het belangrijk dat u gaat deelnemen aan geschikte laagdrempelige beweegactiviteiten bij u in de buurt.

Om u hierbij behulpzaam te zijn hebben wij voor u in deze folder een selectie gemaakt van sport- en beweegactiviteiten in Hoogezand.

In de folder staat een uitleg van de organisator over de betreffende activiteit met daarbij alle praktische gegevens zoals locatie, contactpersoon, kosten e.d.

Wij hopen het hiermee voor u wat gemakkelijker te maken om uw keuze te bepalen. Natuurlijk staat het u vrij voor een andere – niet in deze folder genoemde – activiteit te kiezen.

Tip: Kies vooral iets wat bij u past en waar u plezier in heeft.

Misschien kunt u ook samen met een of meer "beweegmaatjes" van de BeweegKuur iets gaan starten.

Wij wensen u veel beweegplezier !

Met vriendelijke groet,

Het BeweegKuur-team Hoogezand

Huisartsenpraktijk
Jager

Van Kasteel
Training & Therapie

AVS - Adviesbureau
Voeding en Sport

LET OP:

Op het moment van het samenstellen van deze folder, waren deze gegevens correct. Het kan zijn dat er inmiddels enige tijd verstreken is tot het moment dat u daadwerkelijk zelfstandig gaat sporten.

Controleert u daarom altijd de gegevens wanneer u telefonisch contact opneemt met de betreffende organisatie.

Organisatie	Zwembad De Kalkwijck
Activiteit	<u>Aquarobics</u> Bij aquarobics doet u oefeningen op muziek. Soms met drijvende attributen, zoals ballen en halters. Door de waterweerstand verbruikt u veel energie waardoor uw conditie en figuur verbeteren. Als u niet kunt zwemmen, kunt u toch meedoen, want u staat tot borsthoogte in het water.
Dag / tijdstip	Maandag: 09.15 - 09.45 uur 14.00 - 14.30 uur 19.00 - 19.30 uur 19.30 - 20.00 uur Donderdag: 14.30 - 15.00 uur 19.00 - 19.30 uur
Adres	Nieuweweg 8, 9603 BM Hoogezand
Kosten	Losse les € 4,45 (er zijn diverse leskaarten verkrijgbaar)
Informatie	0598-350310 / info@dekalkwijck.nl

Organisatie	Zwembad De Kalkwijck
Activiteit	<u>Aquafietsen</u> Aquafietsen lijkt op spinning, alleen is er in het water veel meer variatie mogelijk. Aquafietsen wordt in groepsverband gegeven met ondersteunende en stimulerende muziek. Voor als u op een gevarieerde manier als recreant wilt bewegen.
Bijzonderheden	U heeft nodig zwemkleding en/of wielrenbroek en water-, surf-, of binnensportschoenen
Dag / tijdstip	Maandag 21.00 – 21.30 uur Donderdag 19.45 - 20.15 uur Vrijdag 09.00 – 09.30 uur
Adres	Nieuweweg 8, 9603 BM Hoogezand
Kosten	Losse les € 4,45 (er zijn diverse leskaarten verkrijgbaar)
Informatie	0598-350310 / info@dekalkwijck.nl

Organisatie	Zwembad De Kalkwijck
Activiteit	<u>Aquajoggen</u> Gezellig joggen in uw eigen tempo en met een minimale kans op een blessure. U krijgt een brede drijfband om uw middel. Hierdoor staat u rechtop in het water, zonder de bodem te raken. Door de waterweerstand gebruikt u veel energie waardoor uw conditie en figuur verbeteren. Ook als u niet kunt zwemmen kunt u meedoen.
Dag / tijdstip	Maandag 13.15 – 13.45 uur 20.15 – 20.45 uur Dinsdag 09.15 – 09.45 uur Donderdag 20.45 – 21.15 uur
Adres	Nieuweweg 8, 9603 BM Hoogezand
Kosten	Losse les € 4,45 (er zijn diverse leskaarten verkrijgbaar)
Informatie	0598-350310 / info@dekalkwijck.nl

Organisatie	Zwembad De Kalkwijck
Activiteit	<u>Trimzwemmen</u> U wilt graag iets aan uw conditie doen, maar u zit er tegen op zich in het zweet te werken met hardlopen, fitness of conditietraining? Dan is trimzwemmen iets voor u. U leert beter en sneller zwemmen en u leert er nieuwe zwemslagen bij. Hierbij komen alle spieren aan bod, zonder overbelasting van de spieren en gewrichten. Uw conditie gaat met sprongen vooruit.
Dag / tijdstip	Donderdag 20.15 – 20.45 uur
Adres	Nieuweweg 8, 9603 BM Hoogezand
Kosten	Losse les € 4,45 (er zijn diverse leskaarten verkrijgbaar)
Informatie	0598-350310 / info@dekalkwijck.nl

Organisatie	Zwembad De Kalkwijck
Activiteit	<u>Keep Fit voor 55-plussers</u> Een speciaal afwisselend programma voor 55-plussers. Als we wat ouder worden is de behoefte om te bewegen enigszins afgenomen. Toch is het belangrijk om te bewegen, de gewrichten blijven er soepeler door en onze spieren steviger. Speciaal voor u een afgestemd, afwisselend programma met onder meer watergymnastiek en aquajoggen, onder begeleiding van muziek. De beste manier om te bewegen is in het water, en dan is de kans op blessures minimaal.
Dag / tijdstip	Dinsdag 14.45 – 15.15 uur
Adres	Nieuweweg 8, 9603 BM Hoogezand
Kosten	Losse les € 4,45 (er zijn diverse leskaarten verkrijgbaar)
Informatie	0598-350310 / info@dekalkwijck.nl

Organisatie	Sportvereniging Kiel-Windeweer
Activiteit	Gymnastiek dames
Dag / tijdstip	Donderdag 13.30 – 14.30
Locatie	Hoogezand
Kosten	€ 45,50 per half jaar
Informatie	0598-323951 / www.skv2005.nl

Organisatie	Sportvereniging Kiel-Windeweer
Activiteit	Keep Fit
Dag / tijdstip	Woensdag 19.15 – 20.15
Locatie	Hoogezand
Kosten	€ 45,50 per half jaar
Informatie	0598-323951 / www.skv2005.nl

Organisatie	SV Velu / DFS
Activiteit	gymnastiek 35+ (door Melissa Schut)
Dag / tijdstip	Donderdag 20.00 – 21.00 uur
Locatie	gymzaal A. Bosscherstraat
Kosten	€ 31,00 per kwartaal voor 1x p/wk € 52,50 per kwartaal voor 2x p/wk
Contactpersoon	M. v.d. Voort-Verschuure / e-mail: Voortvande.h@home.nl

Organisatie	SV Velu / DFS
Activiteit	Gymnastiek 35+ (door Francis Bendt)
Dag / tijdstip	Donderdag 20.00 – 21.00 uur
Locatie	Hoogezand (gymzaal Astronautenlaan)
Kosten	€ 31,00 per kwartaal voor 1x p/wk € 52,50 per kwartaal voor 2x p/wk
Contactpersoon	M. v.d. Voort-Verschuure / e-mail: Voortvande.h@home.nl

Organisatie	Van Kasteel Wellness
Activiteit	Cardiotraining Gericht op het oefenen van het algemeen uithoudingsvermogen (duurtraining) waardoor de conditie verbetert en het lichaam vetreserves gebruikt als brandstof.
Dag / tijdstip	Maandag 08.00 – 21.30 Di t/m do 08.00 – 21.00 Vrijdag 08.00 – 19.00 Zaterdag 09.00 – 12.00
Locatie	Hora Siccamastraat 2, 9601 KK Hoogezand
Kosten	€ 27,50 per maand bij 1x trainen per week
Informatie	0598-324460 / www.vankasteel.nl

Organisatie	HealthCity Hoogezand
Activiteit	<p><u>Fitness</u> Fitness is een verzamelnaam voor de activiteiten die ervoor zorgen dat je in een betere algehele conditie komt, en is grofweg te splitsen in twee categorieën: cardiotraining en krachttraining.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cardiotraining</i> Cardiotraining is de training van het hart- en vaatstelsel, oftewel, het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Het verbeteren van de conditie hangt nauw samen met het verbeteren van lenigheid, snelheid en coördinatie. Cardiotraining doe je op cardioapparatuur zoals de loopband, crosstrainer, fitnessbike, roeimachine, etc. • <i>Krachttraining</i> Krachttraining is het trainen van de spieren, waardoor de spiermassa groeit. Een leuk weetje voor mensen die die graag willen afvallen: ga niet alleen voor die cardiotraining, maar richt je ook op krachttraining (spieruithoudingsvermogen). Spieren verbruiken energie, dus door meer spieren te kweken verbrand je meer energie in rust én tijdens je cardio workout! Bovendien proportioneer je je lichaam, waardoor deze mooi in vorm blijft terwijl je afvalt! <p><u>Pilates</u> Een body en mind les met elegante bewegingen. Het hele lichaam wordt bij iedere beweging betrokken. Kortom: fitness vanuit een ander perspectief!</p> <p><u>Steps</u> Een aerobic training op en rond de step. Een lage lichamelijke belasting, maar een zeer hoge intensiteit</p> <p><u>Zumba</u> Een gemakkelijk te volgen fitness workout met danspassen op latijns-amerikaanse muziek</p> <p><u>Spinning</u> Een freestyle indoor cycling workout op het ritme van krachtige muziek. De ultieme intervaltraining.</p>
Dag / tijdstip	Ma t/m do 09.00 – 22.00 Vrijdag 09.00 – 19.30 Za + zo 09.00 – 12.00
Locatie	Nieuweweg 8, 9603 BM Hoogezand
Kosten	€ 26,00 per maand onbeperkt trainen
Informatie	0598-380780 / www.healthcity.nl

Organisatie	Van Kasteel Wellness
Activiteit	<u>Nordic Walking</u> Een gemakkelijke en leuke manier om te genieten van een gezonde en actieve leefstijl. Nordic Walking is veilig, plezierig en geschikt voor jong en oud. Nordic Walking is de ideale sport om te gebruiken bij gewichtsvermindering, fysieke fitheidverbetering en training van het uithoudingsvermogen. Door het lopen met stokken worden de gewrichten ontlast en de coördinatie en de spierkracht van het bovenlichaam ontwikkeld.
Dag / tijdstip	
Locatie	Hora Siccamastraat 2, 9601 KK Hoogezand
Kosten	
Informatie	0598-324460 / www.vankasteel.nl

Organisatie	Stichting Kwartier Zorg en Welzijn
Activiteit	<u>Bewegen op muziek (B.O.M.)</u> <i>Werken aan alle spiergroepen op muziek</i>
Dag / tijdstip	Woensdag 14.00 – 15.00 uur
Locatie	Theo Thijssenschool <i>Hoogezand of Sappemeer???</i>
Kosten	€ 5,50 per maand
Informatie	0598-364927 (stichting Kwartier)

Organisatie	Stichting Kwartier Zorg en Welzijn
Activiteit	<u>Gymnastiek</u> Sterkere spieren en beweeglijk in de gewrichten
Dag / tijdstip / Locatie	Maandag 09.15 – 10.15 Melkwegflat Dinsdag 08.45 – 09.45 Sterrenflat Dinsdag 09.30 – 10.30 Margrietpark Dinsdag 13.30 – 14.30 Reenske Compagnie Vrijdag 10.00 – 11.00 De Kern
Kosten	€ 5,50 per maand
Informatie	0598-364927 (stichting Kwartier)

Organisatie	Stichting Kwartier Zorg en Welzijn
Activiteit	<u>Sportief Wandelen</u> <u>nog info opvragen!</u>
Dag / tijdstip	Woensdag 14.00 – 15.00 uur
Locatie	Gorechtpark
Kosten	€ ? per maand
Informatie	0598-364927 (stichting Kwartier)

Organisatie	SV Velu / DFS
Activiteit	GALM (sport en spel 55+) Wekelijks gevarieerd aanbod
Dag / tijdstip	Dinsdag 14.00 – 15.00 en 15.00 – 16.00 Donderdag 10.00 – 11.00
Locatie	Hoogezand (Sportcentrum De Kalkwijck, Nieuweweg 8)
Kosten	€ 30,00 per kwartaal (1 uur per week sporten)
Contactpersoon	M. v.d. Voort-Verschuure (e-mail: Voortvande.h@home.nl)

Organisatie	Wandelsportvereniging Kappa Eskaboard
Activiteit	
Dag / tijdstip	
Locatie	Meint Veningastraat 80, 9601 KH Hoogezand
Kosten	
Informatie	Ina Douma, 0598-396877 / e-mail: inadouma@home.nl / www.knlbo.nl

Organisatie	Wandelsportvereniging De Brug Regio Hoogezand
Activiteit	
Dag / tijdstip	
Locatie	Thialflaan 1, 9601 BV HOOGEZAND
Kosten	
Informatie	0598-399598 / E-mail sjoekiel@home.nl / www.knlbo.nl

Tips om zelf, eventueel met anderen, iets te ondernemen:

Wandelen

Op internet (bijvoorbeeld www.vvv.nl of www.wandelroutes.org) kunt u zoeken naar wandelroutes met leuke bezienswaardigheden onderweg, bijvoorbeeld:

- Sappemeer-Zuidbroek - 9 km
- Zuidlaren, Westlaren, Midlaren, Kropswolde - 16 km
- Kropswolde, Scharmer naar Harkstede - 13 km

Ook zijn er themawandelingen, bijvoorbeeld kunstroute, architectuurroute e.d. U kunt zich natuurlijk ook aansluiten bij een wandelvereniging.

Fietsen

Op internet kun je fietsroutes vinden of zelf samenstellen.

Neem eens een kijkje op een van onderstaande sites:

- www.vvv.nl
- www.vvvfietsrouteplanner.nl
- www.fietsersbond.net
- www.anwb.nl

Ook kunt u zich aansluiten bij een tourfietsclub, bijvoorbeeld:

TFC Hoogezand-Sappemeer, Torenplein 3, 9621 BW Slochteren, tel.: 0598-422963

Stimuleringsfonds Gemeente Hoogezand-Sappemeer

Burgemeester en Wethouders willen dat ook mensen met een lager inkomen blijven deelnemen aan activiteiten. Daarom is er in deze gemeente een stimuleringsfonds. U kunt een vergoeding krijgen voor een aantal activiteiten. Onder andere:

- Lidmaatschap van een (sport)vereniging, sport- en balletschool
De helft van de kosten, maximaal per jaar: Volwassenen € 54,15
- Kosten zwemmen
Badenkaart: De helft van de kosten, maximaal € 52,70 p.p. per jaar
Zwemabonnementen: De helft van de kosten
Doelgroepzwemmen I en II: De helft van de kosten, maximaal € 54,20 p.p. per jaar

Een kopie van het vergoedingenboekje en aanvraagformulier treft u hierbij aan. Voor het aanvragen kunt u terecht bij de gemeente Hoogezand-Sappemeer:

Bezoekadres	Postadres	<i>Telefoon (0598) 37 37 00</i>
<i>Haydnlaan 2</i>	<i>Postbus 75</i>	<i>Fax (0598) 37 37 80</i>
<i>9603 AS Hoogezand</i>	<i>9600 AB Hoogezand</i>	<u><i>www.hoogezand-sappemeer.nl</i></u>

Huisartsenpraktijk Jager
Meint Veningastraat 107
9601 KE HOOGEZAND

Tel: (0598) 39 20 86

Fax: (0598)

Huisarts: mevrouw G.J. Jager / Leefstijladviseur: Mevrouw A.L. Haaijer

Van Kasteel Therapie & Training

- Hora Siccamastraat 2, 9601 KK HOOGEZAND
- Meint Veningastraat 113 , 9601 KE HOOGEZAND

Telefoon: 0598- 39 74 52

E-mail: info@kasteel.nl

Website: www.vankasteel.nl

Fysiotherapeut: De heer H. Jager

AVS Adviesbureau Voeding en Sport

Spreekuurlocatie:

Hora Siccamastraat 2, 9601 KK Hoogezand

Diëtisten: Alisa Bulthuis en Sarah Douma

Tel.: 06-51567374

Website: www.avs-sportdiëtisten.nl

E-mail: info@avs-sportdiëtisten.nl / sarah@avs-sportdiëtisten.nl

Bereikbaarheid AVS voor het maken of wijzigen van afspraken:

Maandag en dinsdag 13.30 – 15.00 uur en donderdag 09.30 – 11.00 uur via telefoon nummer 06-57559361