



# Bommelerwaard beweegt!



Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de algemene conditie en de gezondheid van mensen. Bewegen geeft mensen een tevreden gevoel. Ook als iemand een chronische ziekte heeft.



Voor een aantal aandoeningen is het positief effect van bewegen wetenschappelijk vastgesteld. Dit geldt met name voor diabetes, artrose, osteoporose, chronische rugklachten en COPD, hypertensie. Maar ook bij een aantal GGZ aandoeningen (o.a. depressie, angststoornissen) zijn sterke aanwijzingen voor een positief effect. Uiteraard zijn bewegingsactiviteiten van even groot belang voor mensen met een verhoogd risico op deze aandoeningen.

Huisartsen geven dagelijks aan hun patiënten het advies om meer te bewegen. Wanneer dit echter niet gekoppeld wordt aan een concreet voorstel, is het een zinloos advies. Net als bij het uitschrijven van een geneesmiddel moet het 'bewegingsrecept' concreet en duidelijk omschreven zijn. Deze bewegingskaart en het bewegingsrecept scheppen de ruimte om hier vorm aan te geven.

## Huisartsengroep:

De huisartsengroep Bommelerwaard bestaat uit de huisartsen: Yama Barek, Cisca Battering, Leonard Beijderwells, Iohan Blaauwhof, Hans van den Bosch, Rick Breeuwma, Jocelyne Dikrama, Joop van den Dool, Wiek van Doormalen, Paul van Dijk, Annelies van Eijkera, Erwin Heemskerck, Karin Heemskerck, Annet Krabbe, Bert Plas, Kirsten Preusting, Cory de Rooij, Ingrid van Sluisveld, Ron Swank, Jaap Veerman, Alwyn Vereecken, Ruud Vollenberg, Han Welling, Arja van Wijgerden, Paul Willemse.

## De werkgroep bestaat uit:

De huisarts Annelies van Eijkera, Cory de Rooij, Hans van den Bosch en Paul van Dijk en Ina Burggraaf, consultant MEE Gelderse Poort

## Bewegingsrecept

Huisartsen in de Bommelerwaard maken gebruik van een bewegingsrecept. Ditmaal niet om een geneesmiddel voor te schrijven, maar om een bewegingsactiviteit te starten. Op het recept staat aangegeven welke bewegingsactiviteit geschikt is. Soms zal het recept verwijzen naar de fysiotherapeut om samen met hem of haar de stap naar een activiteit te maken. Op het recept staat ook aangegeven wanneer de patiënt terug moet komen bij de huisarts om de resultaten van het bewegen te bespreken.

Deze bewegingskaart is gemaakt door de stagiaires van MEE Gelderse Poort: Esther van der Gun en Jolanda Heijmans.

## Sponsors van het project zijn:

Gemeente Zaltbommel, Gemeente Maasdriel, Van Voordenstichting en Stichting Saltlijn. Dit initiatief wordt gesteund door MEE Gelderse Poort, Gelderse Sport Federatie, Stichting OOGG en GGD Rivierland. Deze bewegingskaart is gemaakt in een oplage van 250 exemplaren. De kaart wordt verspreid onder de huisartsen, fysiotherapeuten, Cesartherapeuten, diëtisten, logopedisten en andere werkers in de gezondheidszorg van de Bommelerwaard.

## Website

De activiteiten op de bewegingskaart veranderen voortdurend. Daarom is deze kaart ook te vinden op internet:

[www.bommelerwaardbeweegt.nl](http://www.bommelerwaardbeweegt.nl)

Nieuwe activiteiten en wijzigingen van de vermelde bewegingsactiviteiten kunnen gemeld worden bij de beheerder van de bewegingskaart Cor Janssen. Hij is bereikbaar via [corjanssen@hetnet.nl](mailto:corjanssen@hetnet.nl).

De vier kleuren op deze bewegings kaart corresponderen met de verschillende regio's in de Bommelerwaard. Daardoor heeft u snel een overzicht van bewegingsactiviteiten direct bij u in de buurt.



Ontwerp & druk:  
Drukkerij Kaasjager Zaltbommel,  
[www.kaasjager.nl](http://www.kaasjager.nl)

Vereniging	Sport	Aandoening	Wanneer	Kosten	Contact	Adres
Sportvereniging 'De Luchtmann'	Conditionering o.b.v. een deskundige fysiotherapeut	Mensen met luchtwegklachten (astma / COPD)	Do. van 9.00 u - 20.00 u	€12,- per maand	Cor Janssen 048-51585 / 66-3688842 <a href="mailto:homa.bebet.nl~vcimzaf@corjanssen@hetnet.nl">homa.bebet.nl~vcimzaf@corjanssen@hetnet.nl</a>	Cambium Scholenloop Courtline 4 5301 DH Zaltbommel
Heevens Schoonen	Nordic Walking	Diabetes en andere aandoeningen	Beginnerscursus op do. 9.00 u - 20.30 u Doelgroep voor mensen die het al kunnen do. 9.00 u - 20.30 u	€60,- voor een cursus van 6 lessen. Stolken zijn aanwezig	Mevrouw York Marit B 048-612004 <a href="mailto:zms@mevrouwenvereniging.nl">zms@mevrouwenvereniging.nl</a>	Geen vast startpunt Ongevings Markt 8 Zaltbommel
AMBI Sport	Conditionering	Voor iedereen	Za. van 9.00 u - 10.00 u en 10.00 u - 11.00 u	€5,- per drie maanden	J.C.M. van Hemert 048-643344 <a href="mailto:zms@ambisport.nl">zms@ambisport.nl</a>	Cambium Scholenloop Courtline 4, 5301 DH Zaltbommel
AMBI Sport	Hardloopt groepen beginners	Voor iedereen	Di. wo. en do. van 20.00 u - 21.00 u	€5,- per drie maanden	J.C.M. van Hemert 048-643344 <a href="mailto:zms@ambisport.nl">zms@ambisport.nl</a>	Cambium Scholenloop Courtline 4, 5301 DH Zaltbommel
Medical Kinetics (STM)	Bewegen	Mensen met een chronische aandoening	Wo. van 9.00 u - 20.00 u Di. en do. vanaf 9.30 u	€90,- voor leden Kruiswerkservice €100,- voor niet leden	me. T. van de Berg 048-662379 <a href="mailto:t.vdberg@mail-adres.nl">t.vdberg@mail-adres.nl</a>	Wiekveld Woonzorgcentrum Job van Olskenweg 22 straat 1 5301 GV Zaltbommel
Pétanque vereniging 'De Bommel'	Jeu de Boules	Niet specifiek voor een aandoening	Ma. 10.15 u - 11.15 u Di. en do. vanaf 9.30 u Ma. is er trainingsavond	€1,- Per week	Secretaris R. Koolman 048-644200 048-518453 (In clubgebouw)	Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Gymnastiek voor allichte dames van 45+	Gymmen	Allichte dames met en zonder aandoeningen	Ma. 10.15 u - 11.15 u	€2,- per maand vergeed door gemeente	Ezraëlek Kortweg 048-515602 <a href="mailto:ezra@ezra.nl">ezra@ezra.nl</a>	Sporthal 'De Ring' Thorbeckestaat 55, 5301 NE Zaltbommel
NBPV Vrouwen van Nu	Fietser/wandelen	Vrouwen niet specifiek voor een aandoening	Vastgelegde data	Gratis voor lid NBPV lidmaatschap €43,- per jaar	Secretaris mev. A.G.L. Eddikes 048-513784	ABIS in omgeving van Zaltbommel Gisbert Schatweg 42 5301 KC Zaltbommel
Sportfondsen Awamafijn ouderen	Zwemmen voor (M.B.V.O.) ouderen	Niet specifiek voor een aandoening (50+)	Vi. 9.00 u - 9.30 u, 9.30 u - 10.00 u 10.00 u - 10.30 u	€3,50 per keer maankartaat €12,50	048-68180 / 68188 <a href="mailto:awamaal@sportfondsen.nl">awamaal@sportfondsen.nl</a> <a href="http://www.sportfondsen.nl">www.sportfondsen.nl</a>	Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Sportfondsen Awamafijn	Aquarobics	Niet specifiek voor een aandoening	Di. 9.00 u - 9.45 u	€5,20 per keer 12 badenkaart €57,00	048-68180 / 68188 <a href="mailto:awamaal@sportfondsen.nl">awamaal@sportfondsen.nl</a> <a href="http://www.sportfondsen.nl">www.sportfondsen.nl</a>	Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Sportfondsen Awamafijn	Aquajoggen	Niet specifiek voor een aandoening	Ma. 11.00 u - 11.30 u Di. 9.45 u - 10.30 u Do. 9.00 u - 9.45 u	Ma. €5,- per keer €53,- voor 12 keer Di en do. €5,20 €57,- voor 12 keer	048-68180 / 68188 <a href="mailto:awamaal@sportfondsen.nl">awamaal@sportfondsen.nl</a> <a href="http://www.sportfondsen.nl">www.sportfondsen.nl</a>	Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Sportfondsen Awamafijn	Trinzwemmen	Niet specifiek voor een aandoening	Ma. 21.30 u - 22.30 u Do. 9.45 u - 10.30 u	€5,20 per keer €57,- voor 12 keer	048-68180 / 68188 <a href="mailto:awamaal@sportfondsen.nl">awamaal@sportfondsen.nl</a> <a href="http://www.sportfondsen.nl">www.sportfondsen.nl</a>	Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Sportfondsen Awamafijn	Aquasportief	Niet specifiek voor een aandoening	Do. 9.15 u - 11.00 u	€5,20 per keer €57,- voor 12 keer	048-68180 / 68188 <a href="mailto:awamaal@sportfondsen.nl">awamaal@sportfondsen.nl</a> <a href="http://www.sportfondsen.nl">www.sportfondsen.nl</a>	Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Meer bewegen voor ouderen	Gymmen	Mensen die kunnen bewegen maar niet kunnen sporten of fietsen.	Vi. 9.45 u - 10.30 u Ma. & Schoolvakanties	€2,20 Per maand	Ezraëlek Kortweg 048-515602 <a href="mailto:ezra@ezra.nl">ezra@ezra.nl</a>	Seniorencentrum 'De Aak' Gisbert Schatweg 68 5301 XE Zaltbommel
Nordic Walking	Zelfstandige loopgroep	Niet specifiek voor een aandoening	Wo. 9.30 u - 12.00 u	Gratis, geen materiaal aanwezig, ervaring vereist aandacht voor de natuur	Hilde van Waberen 048-513734 <a href="mailto:h.vanwaben@planet.nl">h.vanwaben@planet.nl</a>	Thorbeckestaat 86, 5301 NJ Zaltbommel Ongeveer in omringel gebied tussen Leentden, Buren en Zaltbommel
Stichting 'De Bewegingsdruif'	Bewegen	(ex)Hartpatiënten en diabetes	Wo. 9.00 u - 20.00 u, 20.00 u - 21.00 u		dr. E. Boaz 048-515134 <a href="mailto:frid@boaz.nl">frid@boaz.nl</a>	Sporthal 'De Ring' Thorbeckestaat 55 5301 NE Zaltbommel
Othofelds	Nordic Walking	Mensen met een chronische aandoening	Wandelen onder begeleiding H&Dp in overleg met de begeleider.	In overleg bij voldoende deelname	Chris van der Widen 048-512456 of 06-1950217 <a href="mailto:chrisvanderviden@hetnet.nl">chrisvanderviden@hetnet.nl</a>	Périsse Jullianstraat 62 5301 PH Zaltbommel
Yoga voor ouderen	Yoga	Niet specifiek voor een aandoening	Vi. 11.00 u - 12.00 u	€10,- per maand	Vincent Krah 048-515693 <a href="mailto:vincentkrah@hotmail.com">vincentkrah@hotmail.com</a>	'De Aak' Gisbert Schatweg 68 5301 XE Zaltbommel
Yoga	Yoga	Niet specifiek voor een aandoening	Ma. avond 9.30 u - 20.30 u	€20,- per maand	Vincent Krah 048-515693 <a href="mailto:vincentkrah@hotmail.com">vincentkrah@hotmail.com</a>	'De Aak' Gisbert Schatweg 68 5301 XE Zaltbommel
Bewegingsclubs en trainingscentrum 'De Weg'	Conditionering op klassiek muziek o.b.v.	Niet specifiek voor een aandoening, alle kinds. leeftijd	vanaf 7.30 u Op zaterdag, in kleine groepjes	Per kwartaal €15,- voor 1 x per week €95,- voor 2 x per week	me. Marjke de Jong 048-512662 <a href="mailto:marjke@deweg.nl">marjke@deweg.nl</a>	Bewegingsclubs en trainingscentrum 'De Weg' Wegweg 18 5301 ST Zaltbommel
Coaching in de natuur	Wandelen	Depressie, ernstige en zwaarste vormen van obesitas, osteoporose, CVA	In overleg	Kosten worden verdeeld over het aantal deelnemers.	Maria de Breeberg 048-641990 <a href="mailto:maria.debreeberg@ccaf.nl">maria.debreeberg@ccaf.nl</a>	Geen vast startpunt Ongeveer 9 km Zaltbommel
Ruimtoppatenten vereniging	Zwemmen	Ruimte met verwijzing van huisarts	Ma. tussen 9.30 u - 13.00 u 30 min. per groep	€80,- per half jaar onder begeleiding van fysiotherapeuten	De Weggroep 048-512994 / 06-2283436 <a href="mailto:www.zwembosch.nl">www.zwembosch.nl</a>	Ruggetij Hoofdstad group Hogeweg 72 5301 LX Zaltbommel

Vereniging	Sport	Aandoening	Wanneer	Kosten	Contact	Adres
Yoga Studio Ganesh	Beuwoording en het verspreiden van het licht met lens effect van de aardschijf	Eenheid voor een aandoening.	Individuele afspraken, groepssessies, workshops	Proefles €7,- daarna worden de kosten bepaald	Nanda Zilverveld 048-539313 / 06-2336662 www.yogastudioganesh.nl info@yogastudioganesh.nl	Yoga studio Ganesh Bochtstraat 41 5304 AD Zaltbommel
Kinderen in beweging, conditie training voor kinderen	Fitness zonder apparaten, met sport- en spel materiaal	Kinderen met en zonder een chronische aandoening	Di. 10.00 u - 12.00 u 17.00 u - 18.00 u Vrij. 15.30 u - 16.30 u, 16.30 u - 17.30 u Individueel op afspraak.	€25,- per keer	Marly Wangeron 048-510057 marlywangeron@hotmail.com	Widag sporthal Sportstraat Diedag sporthal Cambium Courine 4 Individueel, kindertijd 17.50 u tot Zaltbommel
Senioren sportvereniging 50+ actief	Sport	Mensen met een lichte chronische aandoening kunnen meedoen	Di. 13.30 u - 14.30 u Wo. 11.00 u - 12.00 u, 18.45 u - 19.45 u Vrij. 18.45 u - 20.45 u - 21.45 u Do. 15.30 u - 16.30 u	€80,- per jaar	Mevrouw Visser 048-513967 margriet.visser@planet.nl	Sporthal De Ring Thorbeckestraat 55 5301 NE Zaltbommel (vo-avond) Sportzaal de Toernooi op de Wilkamp
Senioren sportvereniging 50+ actief, State sport	Zaalport	Diabetes, COPD, Artrrose, Obesitas, Chronische rugklachten, Osteoporose, Herseninfarct	Wo. van 10.00 u - 11.00 u	€80,- per jaar	Mevrouw Flammán 048-519548	Sporthal De Ring Thorbeckestraat 55 5301 NE Zaltbommel
Fysiofit van Fysiowerk	Medische fitness	Mensen met klachten aan het houdings- en bewegings-apparaat	Di. 13.15 u - 14.15 u 19.45 u - 20.45 u Vrij. 18.15 u - 19.15 u	Vanaf €16,- per kwartaal; nog niet vergoed door zorgverzekeraar	Lotte van Zaydon 048-518262 / 06-4839705 www.fysiofit.nl info@fysiofit.nl	Boterhoek de Ker 7 5301 AV Zaltbommel
Health Center Fitline	Fitness 50+	Dekundigheid aanwezig rond o.a. diabetes	Ma, wo, en vrij ochtenden. Groepslessen ma. en wo 10.00 u - 11.00 u Vrij. 09.00 u - 10.00 u	Volwassenen vanaf €9,- per kwartaal	Lina Regierker van Belle 048-518577 / 06-24292424 www.fitline.nl info@fitline.nl	Wolstraat 1 5301 BV Zaltbommel
Health Center Fitline	Fitness	Dekundigheid aanwezig rond o.a. diabetes	Doordeweeks 7.00 u - 23.30 u Woensdags 8.00 - 12.00 u groepslessen	€9,- per kwartaal 1 x per week €12,- per kwartaal onbetaald	Lina Regierker van Belle 048-518577 / 06-24292424 www.fitline.nl info@fitline.nl	Wolstraat 1 5301 BV Zaltbommel
Praktijk voor danstherapie, coaching en supervisie	Danstherapie en Lichaamgericht Coaching	O.a. angst, depressie, stress, burn out, post traumatische stressstoornis	Variabel	Variabel	Simone Kiehlhof 048-519951 / 0651912746 info@kieshof-danstherapie.nl www.kieshof-danstherapie.nl	Ruberstraat 14 5301 ED Zaltbommel
Fysiotherapie Maatschap De Jong	Fysiotherapie manuele therapie	Therapie met fysiotherapieën aanwezig	Op afspraak	Meestal vergoed	Theo de Jong 048-512662 op www.fysiozwaard.nl op te zoeken	Vergweg 18 5301 TG Zaltbommel
Krassen Kransen	Senioren fitness	Niet specifiek voor een aandoening	Op ma, en do, en di, en vrij 1 x per 14 da de week 1 x 12 uur	Vergoed door menzis	Theo de Jong 048-512662 op www.fysiozwaard.nl op te zoeken	Vergweg 18 5301 TG Zaltbommel
Fysiotherapie Willemse	Baliet placement	Niet specifiek voor een aandoening	Wo. 9.00 u - 10.00 u 10.00 u - 11.00 u Do. 09.15 u - 20.15 u 20.15 u - 21.15 u	Ischryffed €11, lidmaatschap 21,- is €78,- per kwartaal tegen korting minder	Faulette Willemse 048-518256 info@faulettewillemse.nl	Balieschool Faulette Willemse Ruberstraat 23-25 5301 ED Zaltbommel
Faulette Willemse	Baliet klassiek 40 +	Beginsgroep voor 40 + de graag willen balletten niet specifiek voor een aandoening	Di. van 20.30 u - 21.00 u Do. van 9.00 u - 10.30 u	Ischryffed €11, lidmaatschap 21,- is €78,- per kwartaal.	Faulette Willemse 048-518256 info@faulettewillemse.nl	Balieschool Faulette Willemse Ruberstraat 23-25 5301 ED Zaltbommel
PMC De Wilkamp	Conditiestraining	Kanker	Di. van 09.00 u - 10.00 u	Soms gedeeltelijk vergoed.	Christel Dubbelé 048-510492 info@pscczaltbommel.nl	Werkamp 10 5301 DB Zaltbommel
PMC De Wilkamp	Algemene conditie	Mensen met obesitas, mensen zonder aandoening mogen ook meedoen	Di. van 09.00 u tot 20.00 u	Soms gedeeltelijk vergoed.	Frisk van der Dork 048-510492 info@pscczaltbommel.nl	Werkamp 10 5301 DB Zaltbommel
PMC De Wilkamp	Curcus adem en ontspanning, ook mensen met fibromygie	Kinderen met last van onnodige spanningen, ook mensen met fibromygie	Do. van 13.30 u - 14.30 u	Vergoed door verzekeraar	Martin Jegen 048-514086 info@pscczaltbommel.nl	Werkamp 10 5301 DB Zaltbommel
PMC De Wilkamp	Rytscholing	Niet specifiek voor een aandoening	Ma. van 11.00 u - 12.00 u Vrij. van 11.00 u - 12.00 u	Soms gedeeltelijk vergoed.	Frisk van der Dork 048-510492 info@pscczaltbommel.nl	Werkamp 10 5301 DB Zaltbommel
PMC De Wilkamp	Training licht gehandicapten 12 tot 18 jaar	Lichte verstandelijke beperkten of kinderen die niet in een sportclub mee kunnen komen gericht op verbeterende conditie	Wo.	Soms gedeeltelijk vergoed.	Rinie van den Bogaard info@pscczaltbommel.nl	Werkamp 10 5301 DB Zaltbommel
PMC De Wilkamp	Algemene houding en beweging	Niet specifiek voor een aandoening	Do. 9.15 u - 10.15 u 10.15 u - 11.15 u	Soms gedeeltelijk vergoed.	Julliete IJzigt-Zindzen 048-516086 info@pscczaltbommel.nl	Werkamp 10 5301 DB Zaltbommel
Bodyfit	Combinatie taek-wo, aerobics en conditiestraining	Niet specifiek voor een aandoening	Ma, en wo.	8 lessen €40,- voor 1 x per week	Jannie van der Meijden 048-546056 www.bodyfitbommelwaard.nl	Cambium Scholengroep Courline 4 5301 DH Zaltbommel
Agos gym en turnvereniging	Gymmen	Kinderen 5 t/m 12 jaar met ADHD, motorische en sociale/ emotionele achterstand	Ma. 16.30 u - 17.30 u	Contributie €41,- per kwartaal	Maria van Elk 048-466669	Gymzaal Klippertstraat Zaltbommel
Agos	Conditiestraining	18-70 jaar, niet specifiek voor een aandoening	Wo. 20.00 u - 21.00 u	Contributie €43,- per kwartaal	Ms. Esmeralda 048-50541 Saldens.nl	Cambium Scholengroep Courline 4 5301 DH Zaltbommel

Vereniging	Sport	Aandoening	Wanneer	Kosten	Contact	Adres
Sportschool Dijkman	Fitness	Diabetes, COPD, artrrose, obesitas, chronische rugklachten (hoof, osteoporose, nekklachten, whiplash, schouder-, knie-, hart- en bekkenklachten RS)	Op afspraak overdag individueel of in kleine groepjes	Vanaf €30,- per week	Rene Dijkman 048-644818 sportschool@diijkman.com	Papezstraat 9 5314 AB Bruchem
Yoga	Yoga	Diabetes, COPD, artrrose, obesitas, chronische rugklachten, osteoporose, herseninfarct	Op ma, de hele dag, op andere dagen op afspraak	€20,- per maand	Janny van Eijn 048-644053 janny.van.eijn@planet.nl www.jannyvaneyjn.nl	Groenestraat 4 5314 AC Bruchem
Bodyfit	Combinatie taek-wo, aerobics en conditiestraining	Niet specifiek voor een aandoening	Ma, t/m do, onder schooltijd	8 lessen €60,- 1 x per week	Jannie van der Meijden 048-546056 www.bodyfitbommelwaard.nl	Neuweaal
G - team	Voetbalen	Kinderen van 6-16 jaar met leerachterstand ADHD leerstoornis van Doen etc.	Ma. 18.00 u - 19.00 u en zaterdagochtend	€50,- per jaar	Alex van Doorn Dake Weening 06-5119644 a.vandoorn@planet.nl	Groenestraat 41 5317 AD Hurenen
Praktijk Waaldijk Bp	Yoga/taekwa	Niet specifiek voor een aandoening	Op afspraak	€13,- of meer	Hermine Schoenvelde 048-661996 www.waaldijkbp.nl hermineschoenvelde@waaldijkbp.nl	Waaldijk Bp 5317 AB Hurenen
Maar bemgeny Well	Gymmen met plezier (voor 50+)	Niet specifiek voor een aandoening	Wo. van 19.15 u - 20.15 u	€7,- per 2 maanden inclusief een kopie koffie na afloop.	Gymdoente Mw. W.L. van Lopik Bouman 073-9997298	Dorpshuis 'Ons Huis' Pannehuus 5, 5305 JE Well
Maar bemgeny voor ouderen	Gymmen sport en spel	65+ mensen die kunnen bewegen	Ma. 15.30 u - 16.15 u	€5,- per maand	Elvonne Korfweg 048-513602 elvanek@cs4.nl	Dorpshuis 'Ons Huis' Pannehuus 5, 5305 JE Well
De Klakkersgroep	Ontspanning of conditiestraining op muziek	Niet specifiek voor een aandoening, ook geschikt voor mensen in een rolstoel, de les wordt p.p. aangepast.	Ma, di, do, en vrij, bij voor een afspraak	Ongeveer €7,50 voor een groepjes individueel iets meer	Ely van Maascher 048-642462 ely@maascher.nl	Toornstraat 3 5303 AK Kerkrich
Proffitt functional fitness	Fitness	Mensen met medische (fysieke) klachten en mensen die angst hebben en te bewegen (hartpatiënten, diabetes en reuma patiënten)	Ma. 8.00 u - 11.30 u wo. 14.30 u - 17.30 u, Do. 18.00 u - 19.00 u en 8.00 u - 12.00 u	€65,- voor 3 maanden 1 x per week €97,- per 3 maanden 2 x per week	Marcel Meesters 073-997297 / 06 51072489 proffitt@home.nl	Proffitt Functional Fitness Doort 2a 5301 GM Hedel
Proffitt functional fitness	Ouderen-fitness	Ouderen die weinig spieren hebben of moeilijk kunnen bewegen	Ma. 11.30 u - 12.30 u (voor ouderen)	€65,- voor 3 maanden 1 x per week €97,- per 3 maanden 2 x per week	Marcel Meesters 073-997297 / 06 51072489 proffitt@home.nl	Proffitt Functional Fitness Doort 2a 5301 GM Hedel
Fysiotherapie De Rouw	Bewegingslessen	Niet specifiek voor een aandoening	Di. 9.00 u - 10.00 u wo. 20.00 u - 21.00 u Do. 9.15 u - 10.15 u	€30,- voor een half jaar	Iza de Rouw 073-999730 info@fysiofit.nl www.fysiofit.nl	Blankenrijp 11 5301 GN Hedel
Bodyfit	Combinatie taek-wo, aerobics en conditiestraining	Niet specifiek voor een aandoening	Ma.	8 lessen €60,- voor 1 x per week les.	Jannie van der Meijden 048-546056 www.bodyfitbommelwaard.nl	Hedel Sportzaal 'De Hoop Wal'
Sihaia yoga	Hatha-yoga	Problemen met spierkracht langere, hart en vaat-, overgewicht 20+ en burn-out	Op afspraak ma, di, en wo, groepen veld. Ma, zaterdag en avond en weekend Kind + jongeren om de week op di, middag	Groepslessen €42,- €48,- Individueel €30,- per uur	Gerda van Cannaan 06-2510577 gerda@sihaia.nl	Hondendriest 1 5321 ET Hedel
Baronix fysiocompany	Bewegings training	Mensen met Diabetes en mensen met langdurige lege rug (3 maanden)	In groepverband 2 keer per week (Individueel) In overleg	Kosten worden meestal door de aanvullende verzekering vergoed	Nielke de Vries 073-632322 info@baronixcompany.nl	Baronieveg 50 5321 JV Hedel
Baronix fysiocompany	Bewegings- oefeningen en fysiotherapie	Mensen met vastproblemen (via vatpomp en COPD (via longarts)	Mensen met vastproblemen (via vatpomp en COPD (via longarts)	Kosten worden meestal door de aanvullende verzekering vergoed	Nielke de Vries 073-632322 info@baronixcompany.nl	Baronieveg 50 5321 JV Hedel
Baronix fysiocompany	Fysiofitness	Alle mensen met chronische aandoeningen	In overleg	Intake en fitnessdiët €24,- kwartaal 1 x p.w. €127,- en 2 x p.w. €199,-	Nielke de Vries 073-632322 info@baronixcompany.nl	Baronieveg 50 5321 JV Hedel
Yoga voor ouderen	Yoga	Niet specifiek voor een aandoening	Zaltonnestraat 11, 11.00 u - 12.00 u Hedel 60, 9.00 u - 9.45 u Ammerdonk ma. 10.30 u - 11.30 u	€10,- per maand	Vincent Kraai 048-519699 vincentkraai@hotmail.com	'De Muur' Doer 3 5314 GM Hedel
Yoga (IYMA)	Yoga	Mensen met een chronische aandoening	Ma.	€5,- voor leden KruiswerkService, €10,- voor niet leden (10 lessen)	Lucie Aalding 0900-8433 concreet@concreet.nl www.concreet.nl	Consultatiebureau in 'Het Zandveld' Hogeweg 2 5304 GM Ammerdonk 073-619970
Totalyso	Beweeg programma's	Niet specifiek voor een aandoening	13 weken lang alle werkdagen op afspraak	Gedeeltelijk vergoed door zorgverzekering	Mark van Wijngaarden/ Marc Mommer 073-845053 ammerdonk@totalyso.nl mark@totalyso.nl www.totalyso.nl	Van Miltzart 12 5304 AM Ammerdonk
Uniek fitness	Fitness	Niet specifiek voor een aandoening	Ma, di, do, en vrij. 8.00 u - 22.00 u Wo. 8.30 u - 22.00 u Do. 10.00 u - 22.00 u Za. en zo. 9.00 u - 12.00 u	€45,- ischryffed €75,- per maand voor 1 x per week €7,50 per maand onbetaald	073-942746 info@uniekfitness.nl www.uniekfitness.nl	Van Miltzart 12 5304 AM Ammerdonk
Anahata-centrum	Yoga	Niet specifiek voor een aandoening	Ma. 19.00 u - 19.45 u en 19.45 u - 20.45 u Wo. 20.45 u - 21.00 u	€7,- per les van 1 uur	Heidi van Balleij 073-599025 info@anahata.nl www.anahatacentrum.nl	Wordegansstraat 4 5304 AM Ammerdonk
Yoga voor ouderen	Yoga	Niet specifiek voor een aandoening	ma. 16.30 u - 17.30 u	€10,- per maand	Vincent Kraai 048-519699 vincentkraai@hotmail.com	'Op Staat' Noordstraat 17 5314 AT Ammerdonk

Vereniging	Sport	Aandoening	Wanneer	Kosten	Contact	Adres
Action	Fitness	Niet specifiek voor een aandoening	Ma, wo, en vrij. 7.30 u - 22.00 u Di, en do. 7.00 u - 22.00 u Za. 7.30 u - 12.00 u en zo. 9.00 u - 12.00 u	€20,- per maand 1 keer in de week €25,-	048-655088 www.actionfitness.nl	Voorstraat 70 5314 JV Velddelt
Hart nodig	Bewegen met hartschermers	Voor mensen die te maken hebben (gehad) met cardio-vasculaire problemen	Di, en vrij. van 11.00 tot 12.00 of 12-30	Meestal vergoed door zorgverzekeraar	Tommie Piekema 048-655088 www.actionfitness.nl	Voorstraat 70 5314 JV Velddelt
IFAR	Fysiotherapie/ oefentherapie	Niet specifiek voor een aandoening	Van 7.30 u - 17.00 u voor 4 avonden	Vergoed door zorgverzekeraar (lette 9 lessen aanvullend)	Mieke Nijman/Tommie Piekema 048-655088 www.actionfitness.nl kijk op fysiotherapie	Voorstraat 70 5314 JV Velddelt
Fysio-Manuele Therapie Fels	Yoga	COPD en Astma	Ma, t/m vrij.	Vergoed door verzekeraar	Hans Pielis 048-655088 hanspielis@fysiofit.nl	Kruisendaan 39 5331 DH Kerckdelt
Studia Naama	Bewegings- oefeningen en fysiotherapie	Mensen die niet kunnen of mogen sporten op fitnesscentrales	Niet specifiek voor een aandoening	€30,- per maand	Vincent Kraai 048-519699 vincentkraai@hotmail.com	'De Kreef' Witgenpas 2, 5311 KC Kerckdelt
Fysiomom	Fysiotherapie	Niet specifiek voor een aandoening	Op afspraak	€9,- per eerste les gratis	Ans 06-4095107 Marion 06-44790607 studia@studia.nl	Julianastraat 8a 5331 BJ Kerckdelt
De kreek kerdtelt	Fityfit	Niet specifiek voor een aandoening (50+)	Wo, do, en vrij. van 9.15 u - 10.00 u 10.00 u - 10.45 u 10.45 u - 11.30 u	Het merendeel wordt vergoed door de zorgverzekeraar	Sebastian van den Heuvel 048-613393	Witgenpas 2 5311 KC Kerckdelt
De Kreek Kerdtelt	Trinzwemmen	Niet specifiek voor een aandoening	Vanaf 16 j, niet specifiek voor een aandoening	€10,- per maand	me van Wolfferen 048-613166 info@mfdoek.nl www.mfdoek.nl	Witgenpas 2 5311 KC Kerckdelt
De Kreek Kerdtelt	Aquafitness	Niet specifiek voor een aandoening	Di. 16.40 u - 19.15 u of 19.00 u - 19.35 u of 19.35 u - 20.00 u of 20.00 u - 20.45 u Wo. 20.45 u - 21.00 u Do. 16.40 u - 19.15 u of 20.05 u - 20.40 u	Lossa les €5,80 12 lessenpakket €49,35 12 lessenpakket 51,- €36,75	048-613088 info@mfdoek.nl www.mfdoek.nl	Witgenpas 2 5311 KC Kerckdelt
Hart in Beweging	Beegeen	Mensen met hart- en vaatziekten met goedkeuring van cardioloog/hartarts	Di. 13.30 u - 14.30 u	12 lessenpakket €36,75	Ton de Leeuw 048-613088 info@mfdoek.nl www.mfdoek.nl	Witgenpas 2 5311 KC Kerckdelt
Aeenda	Fitness	Niet specifiek voor oefel aandoening	Di. 16.00 u - 19.30 u Vr. van 9.00 u - 21.30 u Za. en zo. van 10.00 u - 16.00 u	€19,- Per 4 weken voor 400 keer per week	048-613197 www.aeenda.nl	Witgenpas 2 5311 KC Kerckdelt
WFO 10ersbalgroep	Kerstbal	Niet specifiek voor een aandoening	Do. 14.00 u - 16.00 u	€19,- per 3 maanden	G. van Kester 048-662140	Bill Eunstyle Nijverheidsstraat 3, Kerckdelt
Yoga	Hatha vinyo ook stoellessen op afspraak	Niet specifiek voor een aandoening met ervaring met 50+ met trauma, artrose, etc.	Groepslessen op Wo. 18.45 u - 19.45 u en 20.00 u - 21.00 u Bioscience les wo. 9.30 u - 10.30 u	€25,- per maand, of €7,50 per les.	me, Verhoeven - Bemie 048-613399 info@yogabioscience.nl	Het Cultureelhuis Beeldestraat Kerckdelt
Lekker bewegen 'de vriedhof'	Conditiestraining	Niet specifiek voor een aandoening	Conditie I is op wo. 19.00 u - 20.00 u Conditie II is op wo. 20.00 u - 21.00 u	€4,- per les 60k van 8 lessen in een keer betalen achteraf €32,- proefles gratis	Tatjana Machow 06-47308707	Dorpshuis De Vrijheid Secrétaires Jansenstraat 1 6624 AC, Herrewaarden
Lekker bewegen 'de vriedhof'	Kinder dansen 4 tot 13 jaar	Niet specifiek voor een aandoening	Kidsdance do. 16.30 u - 17.00 u Streetdance II do. 19.30 u - 19.45 u Streetdance I do. 19.30 u - 20.15 u	€2,- of €3,- per les 60k van 8 lessen in één keer betalen achteraf €16,- of €24,- proefles gratis	Tatjana Machow 06-47308707	Dorpshuis De Vrijheid Secrétaires Jansenstraat 1 6624 AC, Herrewaarden
'The good old days'	Volksdansen voor ouderen	Niet specifiek voor een aandoening	Di. 9.30 u - 11.30 u	€6,- per maand	Tine van de Wetering 048-513745 tinevan@planet.nl	Dorpshuis 'De Vrijheid' Maasdijk 3, 6624 BL Herrewaarden
Senioren gymzack	Gymmen voor senioren	Niet specifiek voor een aandoening	Do. 9.30 u - 14.30 u	€5,- per maand	Ben Geurts 048-672725 b.geurts@planet.nl	Dorpshuis 'Den Hart' Bosweg, Nobelstr 1 5305 CP Zutphen
Beter Bewegen voor Ouderen Nederland	Bewegen op muziek	Niet specifiek voor een aandoening	Do. van 9.45 u - 10.00 u	€5,- in de maand (geldt twee kopjes koffie inbegrepen)	Rennie van Diegen 048-551351 lenny.vos.048-552120	Dorpshuis de Gaarde Scholtenstraat 6, 5307 JS Nedenemert
Fysiotherapie van der Vliet	Medische fitness	Mensen met een chronische aandoening kinderen van 7-12 met overgewicht en groepen voor KISS-baby's	Ma, t/m vrij. 's-middag en 's-avonds	Vanaf €4,- per maand	Ono van der Vliet 048-672558 onov@derfysio.nl	Witgenpas 9 5306 XA Bissel
Bodyfit	Combinatie taek-wo, aerobics en conditiestraining	Niet specifiek voor een aandoening	Di.	8 lessen €60,- voor 1 x per week les	Jannie van der Meijden 048-546056 www.bodyfitbommelwaard.nl	Aaltje Sporthal 'De Maagdenberg'
Senioren gymzack	Gymmen voor senioren	Niet specifiek voor een aandoening	Do. 9.30 u - 10.30 u	€6,- per maand	Ben Geurts 048-672725 b.geurts@planet.nl	Psychologische de Emmaof Eemthof 3 5308 KT Aalst