

Spurd Bewegwijzer

2009-2010



De eerste stap om weer of meer sportief te gaan bewegen heeft u genomen door deze brochure mee te nemen of in te kijken. In deze brochure van Spurd staan veel verschillende sportieve activiteiten die speciaal voor 50plussers geschikt zijn. Verantwoord bewegen is goed voor de gezondheid en bevordert een zo langdurig en groot mogelijke zelfstandigheid. Bovendien is sporten of bewegen - alleen of met een groep - leuk en gezellig.

Voor wie sportief wil bewegen is er in Purmerend en directe omgeving veel keuze. Vaak gaat het om maatwerk: de sportieve beweegactiviteit sluit aan op uw startmogelijkheid en u ontwikkelt onder deskundige begeleiding verantwoord uw conditie.

De sportieve activiteiten zijn zeker ook geschikt voor 50plussers die nooit of weinig hebben gesport.

Spurd presenteert in deze brochure alle bekende sportieve activiteiten voor 50plussers. Sportief bewegen past bij elke leeftijd. Het overzicht helpt u het kiezen van een - of misschien meerdere - sportieve beweegactiviteit. U kunt de sportaanbieders via website of contactpersoon benaderen voor nadere informatie. Sportief bewegen is goed voor iedereen en iedereen kan het!

Veel plezier!
Met vriendelijke groet,

Rens van der Leij
directeur Spurd



Spurd is de zelfstandige organisatie voor sportbeoefening in Purmerend met als een van de gemeentelijke opdrachten het bevorderen van sportief bewegen door 50plussers.

Suggesties voor de volgende editie van de brochure zijn welkom: info@spurd.nl, telefoon (0299) 418 100 of postbus 1300, 1440 BH Purmerend.

Overzicht

Beter Bewegen	De Zorgcirkel	03
Bewegen op maat	Praktijk voor Fysiotherapie	03
Biljarten	Biljartvereniging Waterland	03
Biljarten	Biljartvereniging TES	03
Biljarten	Biljartvereniging Animo	04
Bowlen	Bowlingcentrum Purmerend	04
Bowls	Bowlsclub 'Door Bowls Ontspanning'	04
Bridge	Bridgeclub 'De Purmer'	05
Bridge	Bridgeclub 'Drie Onder de Tram'	05
Budo	Stichting Aikido Waterland	06
Cardio 50+	Wellness Profi Center	06
Chinese gezondheidsoefeningen	Clup Welzijnswerk	06
Conditietraining heren	Clup Welzijnswerk	07
Conditietraining heren	GymNet Purmerend	07
Conditietraining 50+	SV Kokodan	07
Country- en Westerndansen	Clup Welzijnswerk	08
Stijldansen	Clup Welzijnswerk	08
Dynamic Tennis	Dynamic tennis	09
Duiken	St. Duikteam BWO	09
Duiken	Aqua Fun	10
Duiken	Trilobiet	11
Fitness 65+	De Zorgcirkel	12
Fifty fit	Clup Welzijnswerk	12
Fifty fitter	Sporting de Gors	13
Fysio Pilates	Fysiotherapie R. Minck	13
GALM	Spurd en GymNet	14
Jeu de boules	Clup Welzijnswerk	14
Koersbal	Clup Welzijnswerk	15
Korfbal	Korfbalvereniging B.E.P.	16
Korfbal	KV Purmer	16
Meer bewegen voor Ouderen (MBvO)	Clup Welzijnswerk	17
Meer bewegen voor Ouderen	Spurd-Leeghwaterbad	17
Nordic Walking, sneeuwfiit, snowwalk, skiën en langlaufen	Skivereniging Zaanstreek-Waterland	18
Peuter en Grootoudergym	Clup Welzijnswerk	18
Roeien	Purmerender Roeivereniging De Where	19
Sportinstuif 55+	Spurd	19
Squash	Squash & Fitnesscentrum Purmerend	20
Tafeltennis	TTV TSO	20
Tafeltennis	Tafeltennisclub D'8-slag/ Clup Welzijnswerk	21
Tafeltennis	Het Nootwheer	21
Tai Chi Chuan	Seven Stars	22
Tennis	TV Purmerend	22
Tennis	TV Elckerlyc	23
Tennis	TV Neckslag	23
Therapeutisch trainen	Sport en Therapie Jeroen en Linda Bijman	24
Trimgroep (ex)hartpatiënten	Phoenix	24
Trimmen, volleybal en voetbal voor 50+	Trimclub ABC (Anti Buikjes Club)	25
Volksdansen / Werelddansen	Clup Welzijnswerk	26
Sportief Wandelen	Clup Welzijnswerk	27
Stoel Yoga	De Zorgcirkel	27
ZALM	Spurd	28
Zwemmen	RZC De Watertrappers	28

Beter Bewegen

Elke maandagochtend kunt u in de Karel Bakkerzaal meedoen met vereniging "Beter Bewegen". Beter Bewegen is de vereniging waar u op een gezonde en sportieve manier de nieuwe week kunt beginnen. Er worden gymnastiekoefeningen gedaan die speciaal zijn ontwikkeld voor ouderen.

Organisatie:	De Zorgcirkel
Locatie:	Jaap van Praag
Wanneer:	maandag
Tijd:	14.30-15.30 uur
Kosten:	€ 26,- per kwartaal
Informatie:	Hans Driezen ☎ 314800
E-mail:	h.driezen@zorgcirkel.com

Bewegen op maat

Op maat gemaakte training met begeleiding van een fysiotherapeut. Zowel individueel als in een groep. Voor beginners en gevorderden.

Organisatie:	Praktijk voor Fysiotherapie
Locatie:	Overwhere, Prof. mr. Oudlaan
Wanneer:	elke werkdag
Tijd:	08.00-18.00 uur
Kosten:	€ 9,- per keer
Informatie:	Bob Nuy ☎ 420422
E-mail:	info@purmerendfysiotherapie.nl

Biljarten

Biljartsport in verenigingsverband. Benodigd materiaal: een biljartkeu. Enige biljartvaardigheid gewenst.

Organisatie:	Biljartvereniging Waterland
Locatie:	Biljartcentrum Purmerend, Overwhere, Karekietpark 22
Wanneer:	donderdag
Tijd:	vanaf 19.30 uur
Kosten:	€ 10,- per maand
Informatie:	Dhr. Schot, ☎ 426413
E-mail:	p.schot1@kpnplanet.nl

Biljarten

Organisatie:	Biljartvereniging TES
Locatie:	Biljartcentrum Purmerend, Overwhere, Karekietpark 22
Wanneer:	donderdag
Tijd:	12.00-18.00 uur
Kosten:	€ 6,- per maand
Informatie:	Dhr. P. Broers, ☎ 427784

Biljarten

Organisatie:	Biljartvereniging Animo
Locatie:	Biljartcentrum Purmerend, Overwhere, Karekietpark 22
Wanneer:	maandag
Tijd:	12.00-17.00 uur
Kosten:	€ 6,- per maand
Informatie:	Dhr. P. Broers, ☎ 427784



Bowlen

Senioren bowlen met gratis kopje koffie.

Organisatie:	Bowling Centrum Purmerend
Locatie:	binnenstad, Purmersteenweg 13 B
Wanneer:	maandag
Tijd:	15.00-17.00 uur
Kosten:	€ 5,- per keer inclusief koffie of thee
Informatie:	Bowlingcentrum Purmerend, ☎ 432577
E-mail:	bowlingcentrumpurmerend@hotmail.com

Bowls

Bowls is een van oorsprong Engels balspel dat gespeeld wordt op een viltmat van 30 meter lang en 4 meter breed. De ballen zijn niet rond, maar aan twee kanten enigszins afgeplat (kaasvorm). Het doel is het raken van een wit balletje dat op een wisselende plaats aan het einde van de mat ligt. Deze sport is bijzonder geschikt voor 50plussers en aan de lichamelijke conditie worden geen hoge eisen gesteld. Al onze leden zijn 50plussers!! Wat heeft u nodig? Een paar sportschoenen met platte zool, bijvoorbeeld gymnastiekschoenen. Spelmateriaal wordt door ons verzorgd.

Organisatie:	Purmerendse Bowlsclub Neckslag
Locatie:	Tenniscentrum Neckslag, Neckstraat 133, Neck
Wanneer:	maandag
Tijd:	13.00-16.00 uur
Kosten:	€ 60,- per jaar, 3 gratis lessen
Informatie:	Henk Quint, ☎ 434295
E-mail:	h.quint1@chello.nl

Bridge

Brigden met vaste paren. Wij zijn een gezelligheidsclub met regels en spelen van september tot juni, elke woensdagmiddag. In de maanden juni tot en met augustus wordt er niet gespeeld.

Organisatie:	Bridgeclub "De Purmer"
Locatie:	Tilburyplein (seniorenflats) (In het gebouw is een lift aanwezig.)
Wanneer:	woensdag
Tijd:	13.00-16.30 uur
Kosten:	€ 35,- per seizoen
Informatie:	M. van Vliet, ☎ 649407 Hr. Th. Out, ☎ 433025
E-mail:	m.vanvliet1@kpnmail.nl

Bridge

Bridgeclub Drie Onder De Tram is een jonge, dynamische club: we bestaan 15 jaar en de gemiddelde leeftijd van onze leden is lager dan bij andere clubs! Jaarlijks worden door Drie Onder De Tram diverse cursussen en trainingen gegeven voor beginners en gevorderden. Beginners vangen wij goed op en gevorderden bieden wij mogelijkheden om door te groeien.

Maar Drie Onder De Tram heeft zeker ook gezelligheid hoog in het vaandel staan. In de zomermaanden wordt een zomerdrive georganiseerd in een extra gezellige omgeving en door het jaar heen zijn er diverse "aangeklede" bridgeactiviteiten. Kortom, een club waar jong en oud, beginners en gevorderden zich thuis zullen voelen.

Organisatie:	Bridgeclub "Drie Onder De Tram"
Locatie:	Dansschool Ruud v.h. Kaar, Wheermolen, Kometenstraat 2-4
Wanneer:	dinsdag
Tijd:	19.45 uur
Kosten:	€ 55,00 per jaar
Informatie:	Marja Groenewoud, ☎ 431208
E-mail:	marja.groenewoud@zonnet.nl
Website:	www.drieonderdetram.nl



← BOWLS

Budo

Tijdens deze lessen leren de mensen omgaan met de traditionele japanse wapens. Het zwaard (Katana) en de japanse staf (Jo). De les bevat onder meer Jodo, Kunitachi, Kumijo en Iaido.

Organisatie:	Stichting Aikido Waterland
Locatie:	Squash & fitness Purmerend, Purmer-Zuid
Wanneer:	donderdag
Tijd:	19.00-20.15 uur
Kosten:	€ 25,- per maand
Informatie:	E. Vinje, ☎ 428644
E-mail:	evinje@xs4all.nl

Cardio 50+

Om ook op latere leeftijd fit en energiek te blijven of te worden: een introductie cardio 50+ onder professionele begeleiding. Een les cardio 50+ bestaat uit een gezamenlijke warming up, conditionele oefeningen en een cooling down. De lessen verbeteren uw uithoudingsvermogen, waardoor u meer energie krijgt voor uw taken in het dagelijks leven. Ook voor mensen met gezondheidsklachten.

Na de training is er gelegenheid tot douchen en gebruik te maken van de sauna.

Organisatie:	Wellness Profi Center
Locatie:	De Koog, Flevostraat 255
Wanneer:	woensdag
Tijd:	10.00-11.00 uur
Kosten:	€ 22,- per maand, € 10,- per keer, € 85,- voor een 10 lessenkaart
Informatie:	☎ 428876
E-mail:	wellnessproficenter@planet.nl
Website:	www.wellnessproficenter.nl

Chinese gezondheidsoefeningen

Tijdens deze cursus komen tal van aspecten van Chinese gezondheidsoefeningen (bijvoorbeeld gi gong, tai chi en acupressuur) aan de orde. Dat kan zeer effectief zijn bij het corrigeren van lichaamshouding, maar is ook goed voor de innerlijke rust en om vitaler/krachtiger te worden.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	Wijkcentrum Zuid-Pool, Purmer Zuid
Wanneer:	donderdag
Tijd:	09.30-10.30 uur
Kosten:	€ 59,40 voor 18 lessen
Informatie:	wijkcentrum Zuid Pool: ☎ 644966
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Conditietraining heren

Clup biedt conditietraining aan voor 45plussers:

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	Spurd-gymzaal Sportlaan
Wanneer:	woensdag
Tijd:	20.00-21.00 uur
Kosten:	€ 68,00 voor 20 lessen
Informatie:	☎ 432121
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Conditietraining heren

Heren conditietraining. De leeftijd varieert van 45 tot 70+.

Organisatie:	GymNet Purmerend
Locatie:	Spurd-gymzaal Sportlaan
Wanneer:	vrijdag
Tijd:	21.00-22.00 uur
Kosten:	€ 88,25 per half jaar
Informatie:	GymNet infolijn, ☎ 649269
E-mail:	info@gymnet.nl
Website:	www.gymnet.nl

Conditietraining 50+

Conditietraining aangevuld met "valtechnieken", zelfverdediging/weerbaarheidstrainingen. Opties Tai Chi, Yoga en balspelen.

Organisatie:	SV Kodokan
Locatie:	Overwhere, Mercuriusweg 29 (dojo)
Wanneer:	donderdag
Tijd:	16.00-17.00 uur
Kosten:	€ 14,25 per maand (4 keer)
Informatie:	Ben de Graaf, ☎ 06-42395230
E-mail:	info@kodokan-purmerend.nl
Website:	www.kodokan-purmerend.nl

Country- en Westerndansen

Steeds meer mensen ontdekken Country- en Westerndansen, ook wel Linedance genoemd. Het aardige is dat u met een aantal mensen hetzelfde danst. Ieder voor zich en toch met zijn allen. Een danspartner is dus niet nodig.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	Wheermolen, wijkcentrum 't Noot
Wanneer:	vrijdag 14.30-15.30 uur beginners vrijdag 11.30-12.30 uur half-gevorderden vrijdag 12.45-14.15 uur gevorderden
Kosten:	beginners en half-gevorderden € 34,50 voor 15 lessen gevorderden € 51,75 voor 15 lessen
Informatie:	wijkcentrum 't Noot, ☎ 437111
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Stijldansen

Dansen voor 50+ kan zondagmiddag in De Inval. Een aantrekkelijke vorm van bewegen in combinatie met een middagje uit.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	Overwhere, wijkcentrum De Inval
Wanneer:	zondag 14.00-17.00 uur
Kosten:	€ 1,10 per keer
Locatie:	wijkcentrum De Trekschuit
Wanneer:	maandag 14.00-16.00 uur
Kosten:	€ 1,10 per keer
Informatie:	wijkcentrum de Inval, ☎ 432121, wijkcentrum de Trekschuit, ☎ 640611
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl



DYNAMIC TENNIS



Dynamic Tennis

Dynamic Tennis is een sport voor iedereen, het is een combinatie van tennis, badminton en tafeltennis. Er wordt gespeeld met een lichte tennisracket en een lichte bal op een badmintonveld. Door deze lichte materialen is het minder belastend voor het lichaam. U bent van harte welkom deze nog niet zo bekende sport van dichtbij te beleven. Iedereen speelt op zijn/haar niveau. We vinden sociaal contact heel belangrijk, daarom eindigen we elke keer met een kopje koffie en wat bijpraten.

Organisatie:	Dynamic Tennis
Locatie:	Rackets First, Purmer-Noord
Wanneer:	maandag 9.00-10.00 uur, 10.00-11.00 uur, woensdag 13.30-14.30 uur 10.00-11.00 uur vrijdag 9.00-10.00 uur, 10.00-11.00 uur, 11.00-12.00 uur
Kosten:	€ 60,- per half jaar, 1 gratis les
Informatie:	Shai Megowen, ☎ 06-34039404
E-mail:	smegowen@kpnplanet.nl

Organisatie:	Spurd
Locatie:	Rackets First, Purmer-Noord
Wanneer:	donderdag 9.00-10.00 uur
Kosten:	€ 60,- per half jaar, 1 gratis les
Informatie:	Spurd ☎ 418100
E-mail:	info@spurd.nl

Duiken

Duiken is de ultieme ervaring van vrijheid, gewichtloosheid en één zijn met een fascinerende onderwereld! Bij Stichting Duikteam Beleef de Wereld Onder water kun je deelnemen aan een gratis introductieduik. Onder toezicht van een instructeur krijg je een veilige introductie in het zwembad. Je ontdekt niet alleen het ademen onder water maar krijgt ook een stuk theorie en uitleg over de gebruikte apparatuur. Op vrijdag omstreeks 20.00 uur kennis maken op de Impuls 137 in Purmerend voor theorie en uitleg over apparatuur en passen van duikmateriaal, daarna naar het zwembad in Volendam. Zwemkleding en handdoek meenemen. Ongeacht je brevet/duikorganisatie, iedereen kan lid worden van ons Duikteam. Sterker nog, er zijn ook leden die alleen komen zwemmen en snorkelen voor hun conditie en de gezelligheid op deze avond. Heb je interesse om te weten hoe het is om onder water te ademen, mail of bel ons en maak een afspraak.

Organisatie:	St. Duikteam Beleef de Wereld Onderwater (St. Duikteam BWO)
Locatie:	zwembad De Waterdam, Volendam
Wanneer:	vrijdag
Tijd:	op afspraak
Kosten:	€ 8,- per maand, 1 gratis introductieduik
Informatie:	Mevr. W. Spanjaardt, ☎ 437108 (ná 20.00 uur)
E-mail:	stichting-bwo@chello.nl
Website:	www.to-duiksport.nl

Duiken

Duikvereniging Aqua Fun duikt elke zondag in buitenwater. De geplande duiklocatie en het tijdstip van vertrek is op de website: te raadplegen. Om de benodigde conditie en vaardigheden op peil te houden wordt elke vrijdagavond in het sportbad van het Spurd-Leeghwaterbad geoefend door de leden van de vereniging. De duikvereniging biedt geïnteresseerden de mogelijkheid op zo'n vrijdagavond een introductieduik te maken. Nadat u rond 20.00 uur door ons bent verwelkomd met koffie of thee en u zich het materiaal hebt laten aanmeten, krijgt u een korte briefing in onze opleidingsruimte.

Van 21.30 tot 22.30 uur gaat u met een persoonlijke begeleider het water in om rustig te wennen aan het ademen onder water. U zwemt een aantal rondjes waarbij u spelenderwijs leert 'uitgetrimd' op gelijke hoogte van de bodem te blijven. Als u enthousiast geworden bent kunt u lid worden van de vereniging en een duikopleiding volgen.

Organisatie:	Duikvereniging Aqua Fun Purmerend
Locatie:	De Baansteeg, Impuls 33
Wanneer:	vrijdag
Tijd:	20.00-23.00 uur
Kosten:	€ 18,- per maand
Informatie:	gratis introductieduik na afspraak
E-mail:	introductieduik@aqua-fun.nl
Website:	www.aqua-fun.nl



Duiken

Bij duikvereniging 'Trilobiet' kunt u op afspraak bijna elke zondagochtend kennismaken met het sportduiken. U kunt onder deskundige begeleiding en in alle rust een kijkje onder water nemen. Dan merkt u dat duiken een bijzonder leuke bezigheid is en dat u deze sport ook op leeftijd kunt beoefenen.

U ervaart als duiker de 'gewichtloosheid' in het water. Duiken is een liefhebberij voor mannen en voor vrouwen. Wilt u niet duiken, dan is het ook mogelijk te leren snorkelen en/of baantjes te trekken. Het programma ziet er als volgt uit: om 8.30 uur ontvangst in de kantine van het zwembad. U maakt kennis met de begeleiders en krijgt een korte instructie 'op het droge'. U moet zwemkleding en een handdoek mee nemen.

Organisatie:	Duikvereniging 'Triobiet'
Locatie:	Spurd-Leeghwaterbad, Purmer-Noord, Leeghwaterpark 1
Wanneer:	zondag op afspraak
Tijd:	08.30-10.30 uur
Kosten:	1 gratis proefles
Informatie:	G. Beij, ☎ 435475
E-mail:	secretariaat@duikvereniging-trilobiet.nl
Website:	www.duikvereniging-trilobiet.nl

Fitness

Eigenlijk is het simpel; naar mate u ouder wordt, moet u meer bewegen om fit en gezond te blijven. Een manier om verantwoord uw gezondheid te verbeteren is fitness. Met fitness kunt u op uw niveau uw lichaam gezond houden of gezonder maken. Onze trainingen bestaan uit cardiotraining om het uithoudingsvermogen te vergroten en krachttraining om de spiermassa te behouden, omdat bij het ouder worden deze twee conditionele aspecten aanzienlijk afnemen.

We starten met een lijst met vragen over uw gezondheid, zodat de begeleider weet hoe hij de training precies op uw lichaam af kan stemmen. De eerste zes keer maken wij een afspraak met u, zodat we u op een juiste wijze kunnen begeleiden. Na een periode van trainen evalueren we het schema en maken onze begeleiders in overleg met u een nieuw schema.

Organisatie:	Squash & Fitness Purmerend
Locatie:	Purmer-Zuid, Koggenland 94
Wanneer:	meerdere dagen per week
Tijd:	verschillende tijden
Kosten:	maak een afspraak voor een gratis proefles
Informatie:	Dhr. C. van der Zee, ☎ 648120
E-mail:	info@squashpurmerend.nl
Website:	www.squashpurmerend.nl

Fitness 65+

Als u de 65 bent gepasseerd is het belangrijk om te (blijven) bewegen. Wij bieden u een persoonlijk trainingsprogramma onder deskundige begeleiding en werken met kleine groepen. Wij houden rekening met uw mogelijkheden en met uw doel.

Organisatie:	De Zorgcirkel
Locatie:	Molentocht, Purmer-Zuid
Wanneer:	dinsdag, woensdag en vrijdag
Tijd:	13.00-16.45 uur
Kosten:	€ 25,- per maand voor 1 keer per week, € 40,- per maand voor 2 keer per week
Informatie:	☎ 314367 / 314446
E-mail:	behandelsecretariaat@zorgcirkel.com
Website:	www.zorgcirkel.com



Fifty fit

Wilt u fit en energiek blijven of juist uw conditie opbouwen? Dan is deze activiteit geschikt voor u. In een gezellige sfeer worden oefeningen gedaan die speciaal zijn afgestemd op de beginnende sporter.

Elke les bestaat uit een goede warming up, oefeningen die iedereen op eigen tempo kan uitvoeren en een rustige afsluiting.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum de Inval, Overwhere
Wanneer:	maandag 9.00-10.00 uur, donderdag 11.00-12.00 uur, vrijdag 09.15-10.15 uur
Locatie:	wijkcentrum Nieuw Vooruit, binnenstad
Wanneer:	dinsdag 9.30-10.30 uur
Kosten:	€ 36,- voor 18 lessen
Informatie:	De Inval: ☎ 432121 Nieuw Vooruit: ☎ 454400
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Fifty fitter

Fitness onder professionele begeleiding met na afloop een gratis kopje thee. Na de training is er gelegenheid te douchen en gebruik te maken van de sauna.

Organisatie:	Sporting De Gors
Locatie:	de Gors, Lisdoddestraat 40
Wanneer:	dinsdag 10.15-11.15 uur, woensdag 10.00-11.00 uur, vrijdag 10.15-11.15 uur
Kosten:	per maand 1x per week € 21,-, per kwartaal 1x per week € 57,- u kunt ook meerdere keren per week fitnesssen
Informatie:	☎ 432770
Website:	www.sportingdegors.nl

Fysio Pilates

Grondmotorische oefeningen ter bevordering van spierkracht, lenigheid en coördinatie. Lessen zijn in groepsverband met acht personen op rustige muziek. Oefeningen zijn in stand en op de mat, wij maken gebruik van materialen zoals bal, balkussen, gewichtjes 0,5 tot 2 kg, enkelgewichtjes en dynaband elastiek. Elke les wordt afgesloten met tien minuten ontspanningsoefeningen.

Organisatie:	Fysiotherapie M.R. Minck
Locatie:	Oase, Overwhere, Amstellaan 2b
Wanneer:	maandag 10.00-11.00 uur en 11.00-12.00 uur vrijdag 8.45-9.45 uur en 10.00-11.00 uur
Kosten:	per 9 lessen: € 74,25
Informatie:	Monica Minck ☎ 06-46523557
E-mail:	fysiotherapie-minck@hotmail.com
Website:	www.oasecentrum.nl



GALM

GALM-lessen zijn speciaal voor mensen in de leeftijd vanaf 55 tot 65 jaar die lange tijd niet sportief actief zijn geweest. GALM is een programma om deze doelgroep in beweging te krijgen. Op oudere leeftijd goed bewegen en sportief actief zijn vermindert de kwetsbaarheid.

In de lessen staat plezier in het bewegen voorop. Het programma wordt afgestemd op de wensen van de deelnemers. Er wordt veel aandacht besteed aan het beoefenen van sport en spel zoals: volleybal, bewegen op muziek, (grond)oefeningen, slagbal, hockey, badminton, spelcircuit, handbal en korfbal. De docent houdt rekening met niveaoverschillen en zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen.

Organisatie:	Spurd en Gymnet
Locatie:	diverse Spurdgymzalen in Purmerend
Wanneer:	diverse tijden zowel overdag als 's avonds
Kosten:	€ 120,- per seizoen, 1e les gratis
Informatie:	Spurd ☎ 418100 of Gymnet info-lijn ☎ 649269
E-mail:	info@spurd.nl of info@gymnet.nl
Website:	www.spurd.nl of www.gymnet.nl

Jeu de Boules

Wie kent het niet, deze Franse sport? Heerlijk buiten met anderen een balletje gooien. Wie gooit de bal het dichtst bij het doel? Saamhorigheid, spanning en ontspanning zijn de elementen van dit buitenspel. De banen liggen voor u klaar. Neem zelf het materiaal (ballen) mee. Wellicht kunt u met anderen een groep oprichten of aansluiting vinden bij een bestaande groep.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum 't Noot, Wheermolen en de Zuid-Pool, Purmer Zuid
Wanneer:	diverse dagdelen
Kosten:	gratis
Informatie:	't Noot: ☎ 437111, Zuid-Pool: ☎ 644966
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl



Koersbal

Koersbal is een Australische zaalsport. Het lijkt op Jeu de Boules en is geschikt voor iedereen. De ballen zijn minder zwaar, maar wel groter en moeten worden gerold, dus niet geworpen. Het is de bedoeling dat de bal zo dicht mogelijk bij een balletje gerold wordt. Omdat de bal aan één kant zwaarder is, kan 'in een bochtje' gerold worden. Dat biedt vele tactische mogelijkheden.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum 't Noot, Wheermolen
Wanneer:	dinsdag 13.00-15.00 uur woensdag 15.00-17.00 uur
Locatie:	wijkcentrum Zuid-Pool, Purmer-Zuid
Wanneer:	maandag 13.00-15.00 uur donderdag 13.00-15.00 uur
Locatie:	wijkcentrum De Inval, Overwhere
Wanneer:	dinsdag 13.30-15.30 uur vrijdag 13.30-15.30 uur
Locatie:	wijkcentrum Nieuw Vooruit, binnenstad
Wanneer:	maandag 13.30-15.30 uur dinsdag 13.30-15.30 uur vrijdag 13.30-15.30 uur
Kosten:	€ 3,70 per maand
Informatie:	Zuid-Pool: ☎ 644966 De Inval : ☎ 432121 't Noot: ☎ 437111 Nieuw Vooruit: ☎ 454400 g.heikens@clup.nl www.clup.nl
E-mail:	
Website:	



Korfbal

Recreantenkorfbal omvat trainen, conditietraining, oefeningen en een partijtje. Geschikt voor beginners en gevorderden.

Organisatie:	Korfbalvereniging B.E.P.
Locatie:	De Koog, Flevostraat
Wanneer:	maandag
Tijd:	20.00-21.00 uur
Kosten:	€ 22,- per kwartaal
Informatie:	J. Haanstra, ☎ 648807
E-mail:	jouke.bertie@hetnet.nl

Korfbal

Bij recreantenkorfbal kun je trainen wanneer je zelf wilt (normaal 1x per week) en zo nu en dan (als je wilt) meedoen aan een recreantentoernooi met een paar wedstrijdes. Recreanten zijn ook oudere mensen die willen sporten. Geen enkele druk te presteren en wat is leuker dan met mannen en vrouwen samen in een team trainen en "een balletje te gooien". Veel recreanten zijn 50plussers, gewoon omdat ze geen verplichtingen meer willen, maar wel sporten/bewegen. Korfbal gebeurt 's zomers buiten (september-november en maart-mei) en 's winters in een sportzaal. De sport is niet moeilijk en iedereen die wil bewegen kan op zijn/haar tempo meedoen.

Organisatie:	KV Purmer
Locatie:	Sportpark Heemstee, Purmer-Noord, Heemstee 65
Wanneer:	In de wintermaanden: Spurd-gymzaal aan de Tarwestraat
Tijd:	dinsdag vanaf 19.30 uur (september-juni) u kunt een aantal keren vrijblijvend meedoen
Kosten:	€ 21,- per kwartaal
Informatie:	Dhr. J.H.J. Krabben, ☎ 641210
E-mail:	jhj.krabben@kpnmail.nl of purmer.purmerend@knkv.nl
Website:	www.kvpurmer.nl



Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

In een ontspannen sfeer en met gezellige muziek iets aan de conditie doen. Allerlei oefeningen en bewegingen om het lichaam fit te houden. Er wordt aandacht besteed aan hoofd, schouderpartij, heupen en knieën. Er wordt gewerkt met verschillende materialen. Aan het eind van de les een dans of een spel. Alles kan individueel worden aangepast.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum 't Noot, Wheermolen
Wanneer:	maandag 11.30-12.30 uur (stoelgroep), maandag 12.45-13.45 uur maandag 14.00-15.00 uur
Locatie:	wijkcentrum Zuid-Pool, Purmer-Zuid
Wanneer:	vrijdag 10.45-11.45 uur
Locatie:	wijkcentrum Nieuw Vooruit, binnenstad
Wanneer:	donderdag 09.30-10.30 uur, donderdag 10.45-11.45 uur
Locatie:	wijkcentrum De Inval
Wanneer:	donderdag 14.15-15.15 uur (60+ uur)
Locatie:	wijksteunpunt Purmer-Noord
Wanneer:	vrijdag 13.30-14.30 uur
Kosten:	€ 36,- voor 18 lessen, € 8,- per maand voor het 60+ uur in De Inval
Informatie:	Zuid-Pool: ☎ 644966 De Inval: ☎ 432121 't Noot: ☎ 437111 Nieuw Vooruit: ☎ 454400 Purmer- Noord: ☎ 475567
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Meer Bewegen voor Ouderen: Zwemmen

Leuk en vooral gezellig! Op een verantwoorde manier wordt gewerkt aan de conditie van 50-plussers. Met loop-, aquarobic-, kracht- en lenigheidsoefeningen voelen de deelnemers zich snel fitter. De lessen worden gegeven op muziek uit de jaren 60, 70 en 80. De sfeer is goed, de les is ontspannen door inspanssen.

Organisatie:	Spurd
Locatie:	Spurd-Leeghwaterbad, Purmer-Noord, Leeghwaterpark 1,
Wanneer:	maandag 11.00-11.45 uur en 11.45-12.30 uur woensdag 11.00-12.00 uur donderdag 11.00-12.00 uur
Kosten:	€ 4,08 per keer met meerbadenskaart
Informatie:	☎ 418100
E-mail:	info@spurd.nl
Website:	www.spurd.nl

Nordic Walking, Sneeuwfit, Snowwalk, Skiken

Skivereniging Zaanstreek-Waterland wil een gezonde beoefening van de ski- en langlaufsport mogelijk maken. Daartoe verzorgt de vereniging voor 50plussers Nordic Walking (sportief wandelen met gebruik van speciaal ontwikkelde wandelstokken), Sneeuwfit (hardlopen met vele oefeningen), Snowwalk (stevig wandelen met vele oefeningen) en Skiken, een combinatievorm van Skaten en Biken.

De trainingen hebben tot doel een vakantie in de sneeuw zo prettig mogelijk te laten verlopen. Dat betekent dat het 'rendement' van de vakantie veel groter wordt, doordat de kans op blessures aanzienlijk wordt verkleind. De voorbereiding voor de wintersport vindt zowel plaats in zalen als ook in Het Twiske. De lessen worden gegeven door gediplomeerde trainers.

Organisatie:	Skivereniging Zaanstreek-Waterland
Locatie:	Sneeuwfit in OBS Koempoelan Weidevenne, Gangeslaan 59
Wanneer:	donderdag 20.00-21.00 uur
Locatie:	buitenlocatie Het Twiske
Wanneer:	Sneeuwfit zaterdag 09.15-10.15 uur Snowwalk woensdag 09.30-11.00 uur Snowwalk zaterdag 09.15-10.45 uur Nordic Walking woensdag 09.15-10.30 uur Nordic Walking zaterdag 09.15-10.30 uur
Kosten:	buiten Sneeuwfit € 55, Snowwalk € 70, Nordic Walking € 80,-- 20 lessen binnen € 80,-- 24 lessen
Informatie:	☎ 646035
E-mail:	info@skizw.nl
Website:	www.skizw.nl

Peuter- en grootoudergym

Samen gymmen met uw kleinkind. Een combinatie van spel, zang en beweging op (kinder)muziek. In de cursus wordt gebruik gemaakt van allerlei materialen.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum De Trekschuit, Purmer-Noord
Wanneer:	maandag 10.30-11.30 uur
Locatie:	wijkcentrum De Inval, Overwhere
Wanneer:	dinsdag 09.30-10.30 uur
Kosten:	€ 34,-- voor 10 lessen
Informatie:	De Trekschuit: ☎ 640611 De Inval : ☎ 432121
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Roeien

Op een van de mooiste plekjes aan ringvaart De Where ligt het verenigingsgebouw. Waterland heeft sloten, vaarten en meren binnen handbereik. De roeisport is bij uitstek geschikt voor ouderen tot op hoge leeftijd. Een vriendelijke en gezellige sfeer binnen de vereniging maakt dat u zich thuisvoelt.

Organisatie:	Purmerender Roeivereniging De Where
Locatie:	Wheermolen, Wheredijk 90
Wanneer:	maandag en woensdag
Tijd:	na overleg
Kosten:	€ 207,- per jaar, eerste 3 lessen gratis
Informatie:	Mevr. H. Sas, ☎ 437726
E-mail:	ha.sas@planet.nl
Website:	www.prvdewhere.nl

Sportinstuif 55+

Gezellig en verantwoord onder deskundige begeleiding bewegen en sporten bevordert een gezonde leefstijl. Het lichaam in goede en gezonde conditie houden is voor iedereen belangrijk, vanaf 55 jaar neemt dat belang alleen maar toe.

De opzet van de Sportinstuif 55+ houdt rekening met de verschillende leeftijden van de deelnemers. Leeftijd is geen belemmering te bewegen of te sporten. Elke deelnemer bepaalt tijdens de Sportinstuif 55+ het eigen tempo en de rustmomenten. Wie niet zeker weet wat de gezondheid op sportief gebied toelaat, kan het de huisarts vragen.

De Sportinstuif 55+ bestaat uit twee groepen. Van 09.00 tot 11.00 uur met vooral badminton, tafeltennis en er is aandacht voor het trimprogramma. Tijdens de pauze is er een kopje koffie voor € 0,50.

Van 11.00 tot 12.30 uur, waarin de beweeg- of sportwensen van de deelnemers meer centraal staan. Er is geen koffie of thee te koop.

Organisatie:	Spurd
Locatie:	Spurd-De Beukenkamp, Overwhere, van IJsendijkstraat 365
Wanneer:	woensdag (vakanties uitgezonderd)
Tijd:	09.00-11.00 uur en 11.00-12.30 uur
Kosten:	€ 4,- per instuif 1 gratis les
Informatie:	Spurd, ☎ 418100
E-mail:	info@spurd.nl
Website:	www.spurd.nl

Squash

Kennismaken met de makkelijkste racketsport die er bestaat. Het doel van squash is de voormuur raken, dit gaat behoorlijk makkelijk omdat de muur groot is en je de bal ook via een zijmuur mag slaan, missen kan dus haast niet! De speciale beginnersbal - die ruim 10% groter is en hoger stuitert dan een wedstrijdbal - zorgt ervoor dat iedereen op zijn eigen niveau kan spelen. Zodra u beter speelt krijgt u een kleinere bal en zal het spel dus sneller gaan. Onder leiding van een gediplomeerd squashleraar gaat u deze sport leren spelen. U krijgt uitleg over de regels, de techniek en de tactiek, waarna u door verschillende leuke spelvormen het spel op een speelse en ontspannen manier leert. Wees niet bang dat de sport voor u te zwaar is. Squash is perfect af te stemmen op uw mogelijkheden en een goede warming up zorgt ervoor dat iedereen dit spel verantwoord kan spelen.

Organisatie:	Squash & fitness Purmerend
Locatie:	Purmer-Zuid, Koggenland 94
Wanneer:	op afspraak
Tijd:	verschillende tijden mogelijk
Kosten:	gratis proefles, mogelijk vanaf 2 personen
Informatie:	Dhr. C. van der Zee, ☎ 648120
E-mail:	squashcenterpurmerend@planet.nl
Website:	www.squashpurmerend.nl

Tafeltennis

Tafeltennis voor 55plussers. Tafeltennis is een spel voor iedereen. Onze middelgrote vereniging heeft tafeltennis in combinatie met gezelligheid hoog in het vaandel. Op verzoek kan de trainer u de beginselen van Ping-Pong bijbrengen. Uniek bij onze vereniging is dat wij jong en oud samen laten spelen, maar dat hoeft natuurlijk niet.

Organisatie:	TTV TSO
Locatie:	Spurd-gymzaal De Karekiet, Overwhere, Karekietpark 2
Wanneer:	maandag
Tijd:	20.30 uur
Kosten:	€ 5,- per maand eerste maand gratis
Informatie:	Dhr. K. Dinkla, ☎ 433722
E-mail:	couwe124@planet.nl
Website:	www.tsopurmerend.nl

Tafeltennis

Wilt u bewegen in een ontspannen sfeer? Tijdens de tafeltennisinstuif kunt u in eigen tempo een balletje slaan en heeft u de gelegenheid andere mensen te ontmoeten in een sportieve sfeer. Zelf een batje en tafeltennisballen meenemen.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum De Trekschuit, Purmer-Noord
Wanneer:	maandag 19.30-23.00 uur
Kosten:	€ 5,- per maand
Locatie:	wijkcentrum Nieuw Vooruit, binnenstad
Wanneer:	maandag 19.30-22.30 uur
Kosten:	€ 1,10 per keer
Locatie:	wijkcentrum 't Noot, Wheermolen
Wanneer:	vrijdag 13.00-16.00 uur
Kosten:	€ 1,10 per keer
Informatie:	Nieuw Vooruit: ☎ 435607, De Trekschuit: ☎ 640611, 't Noot: ☎ 437111
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl

Tafeltennis

Tafeltennis recreatief, maar ook in competitieverband. Introductie twee keer gratis spelen, daarna (eventueel) lid worden. Materiaal: eigen batje en indoor sportkleding.

Organisatie:	Tafeltennisvereniging Het Nootwheer
Locatie:	Spurd-Gymzaal, Wheermolen, J.P. Sweelinckstraat 49
Wanneer:	maandag en dinsdag
Tijd:	20.30-23.00 uur
Kosten:	€ 45,- per half jaar
Informatie:	Ton Ebbinkhuijsen, ☎ 424845
E-mail:	ton.ebbinkhuijsen@planet.nl



Tai Chi Chuan

Tai Chi is een manier om stilte in de beweging of beweging in de stilte te zoeken. Een filosofie gebaseerd op Yin en Yang, voorkomend uit het Taoïsme en beïnvloed door het boeddhisme en Confucius. Drie belangrijke aspecten kenmerken Tai Chi: het martiale, het gezondheids- en het meditatieve aspect. Daardoor onderscheidt Tai Chi zich van andere sporten. Door de ronde en cirkelvormige bewegingen die langzaam en vloeiend worden uitgevoerd komen lichaam en geest in balans en worden spieren en gewrichten soepel.

De doorbloeding verbetert en we kunnen door Tai Chi te beoefenen veel ziektes voorkomen en gezond en vitaal een hoge leeftijd bereiken. Door de manier van bewegen vanuit het middel komen blokkades in onze meridianen vrij en verbetert ons geestelijk en lichamelijke welzijn aanzienlijk; Yin en Yang komen weer in balans. In deze drukke tijd is het raadzaam om rustmomenten in te bouwen, daar is Tai Chi uiterst geschikt voor en heeft bovendien een magisch verjongend effect! Geschikt voor alle leeftijden. Barbara Hardmeier verzorgt de lessen. Zij is rijksgediplomeerd leraar Martial Arts LMA, Tai Chi Chuan en Qi Gong.

Organisatie:	Seven Stars
Locatie:	Spurd-gymzaal Yellowstone, Weidevenne
Wanneer:	dinsdag
Tijd:	19.00-20.00 uur
Kosten:	€ 96,- voor 10 lessen, gratis introductieles
Informatie:	Barbara Hardmeier, ☎ 471747 / 06-51911343
E-mail:	bhardmei@xs4all.nl
Website:	www.7stars.nl

Tennis

Lekker een balletje slaan? Tennis Vereniging Purmerend heeft op Sportcentrum De Baansteer vijf buiten- en vier binnenbanen. Tennis kan op elke leeftijd gespeeld worden.

Woensdag is er onze koffieochtend, een racketochtend waar je zonder afspraak naar toe kan. Elke donderdag is er vanaf 19.00 uur een racketavond. Lekker buiten bewegen, bij slecht weer is er de mogelijkheid in de hal te spelen.

Organisatie:	TV Purmerend
Locatie:	Rackets First, Purmer Noord, Grotenhuysweg
Wanneer:	het gehele jaar
Tijd:	09.00-23.00 uur
Kosten:	€ 109,- per jaar voor overdag lidmaatschap (OVD) € 159,- per jaar voor senioren (ook 's avonds)
Informatie:	Tom Slokker, ☎ 642706
E-mail:	secretaris@tvpurmerend.nl
Website:	www.tvpurmerend.nl

Tennis

TV Elckerlyc is een gezellige vereniging die ruim 30 jaar bestaat. Zij biedt met elf banen (waarvan zeven verlicht) ruimschoots de gelegenheid de tennissport zowel recreatief als in competitieverband te beoefenen. Er zijn tal van recreatieve tennisactiviteiten, mede gericht op de oudere tennisspeler. Zo is er woensdag een koffieochtend en vrijdag een racketavond. Er zijn regelmatig eendaagse recreatieve tennistoernooien en in juli is er gedurende een week speciaal voor 50plussers het Hoogzomertoernooi.

Organisatie:	TV Elckerlyc
Locatie:	Sportpark De Dop, Overwhere, Van IJsendijkstraat 64
Wanneer:	het gehele jaar
Tijd:	09.00-23.50 uur
Kosten:	Normaal lidmaatschap € 156,- per jaar Winterlidmaatschap € 78,- per jaar (oktober tot maart) Inschrijfgeld eenmalig € 15,-
Informatie:	☎ 06 42345211
E-mail:	info@elckerlyc.nl
Website:	www.elckerlyc.nl

Tennis

TV Neckslag, met acht buitenbanen en vier indoorbanen, is een tennisvereniging voor Purmerenders die graag op gravel willen spelen. Voor 55plussers is er maandag en woensdag vanaf 9.00 uur een zogenaamde koffieochtend. Er zijn dan vrijwilligers die u indelen waarbij zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met uw speelsterkte. Tevens geldt een gereduceerd tarief, waarvoor u op werkdagen van 9 tot 18 uur kunt tennissen.

Organisatie:	TV Neckslag
Locatie:	Tenniscentrum Neckslag, Neckstraat 133, Neck
Wanneer:	dagelijks van april tot oktober
Tijd:	09.00-18.00 uur
Kosten:	55+ lidmaatschap € 110 per jaar (normaal lidmaatschap € 147 per jaar)
Informatie:	Paul Willemse, ☎ 425596
E-mail:	ledenadministratie@tvneckslag.nl
Website:	www.tvneckslag.nl

Therapeutisch trainen

Voor iedereen die graag onder begeleiding wil sporten, met of zonder lichamelijke klachten en/of beperkingen, is er therapeutisch trainen. Voorafgaande aan deze lessen is er een intake. Deze intake bestaat onder meer uit een medische vragenlijst en verschillende lichaamsmetingen en testen om uw trainingsniveau vast te stellen. U kunt aangeven wat uw trainingsdoel is. Op basis van al deze gegevens ontvangt u een individueel oefenprogramma. Dit programma wordt periodiek getoetst en zo nodig aangepast. Van de test krijgt u een verslag met de testuitslagen en de bijbehorende uitleg.

Een therapeutische trainingsles begint met een gezamenlijke warming up en wordt gevolgd door drie blokken: één deel algemene oefeningen (gericht op het hele lichaam), één deel uw persoonlijke oefenschema en één deel conditieopbouw. Deze conditieoefeningen, ofwel CARDIO-oefeningen doet u op loopband, hometrainer, roeitrainer, stepper, zitfiets of crosstrainer.

De les wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling down. Maak vrijblijvend kennis met therapeutisch trainen! U kunt zich aanmelden door telefonisch een afspraak te maken.

Organisatie:	Sport en Therapie Jeroen en Linda Bijman
Locatie:	binnenstad, Kerkstraat 18-20
Wanneer:	maandag tot en met vrijdag 08.30 – 21.30 uur en zaterdag 08.00-12.00 uur.
Informatie:	☎ 372649
E-mail:	info@sportentherapie.nl
Website:	www.@sportentherapie.nl

Trimgroep (ex)hartpatiënten

Loop/grondoefeningen, badminton, zaalhockey, trefbal enzovoorts. Afsluitend 20 minuten volleyballen. Een verklaring van een cardioloog is gewenst.

Organisatie:	Phoenix
Locatie:	Spurd-Pampusstraat, Wheermolen of Prinsensichting, Overwhere, Spinnekop 5,
Wanneer:	maandag 19.30-21.00 uur, woensdag 19.30-21.00 uur, vrijdag 13.30-15.00 uur, vrijdag 15.00-16.00 uur
Kosten:	€ 8,50 per maand
Informatie:	Dhr. S. van der Wal, ☎ 671915
E-mail:	sjoerd.w.a.vd.wal@planet.nl
Website:	www.trimgroepphoenix.nl

Trimmen, volleybal en voetbal voor 50+

In 1966 is trimclub ABC opgericht.

De activiteiten vinden het gehele jaar plaats in de buitenlucht.

Trimmen: elke zaterdag wordt om negen uur gestart met een warming up van ongeveer twintig minuten onder leiding van Ben Kroonenberg. Daarna volgt een splitsing in twee groepen: volleyballers en voetballers.

Volleybal: na het spelen van één set is er om ongeveer kwart voor tien een pauze in de kantine .

Voetbal: het voetballen gebeurt op recreatieve basis, zonder slidings, tackles en scheidsrechter. Het gaat dus duidelijk om het voetbalplezier, winnen is bijzaak, maar wel leuk. Na de volleyballers houden de voetballers pauze met koffie. Rond kwart voor elf, als afsluiting, koffie in de kantine.

Organisatie:	Trimclub ABC (Anti Buikjes Club)
Locatie:	terrein korfbalvereniging BEP, Overwhere, Flevostraat 50,
Wanneer:	zaterdag
Tijd:	09.00-10.45 uur
Kosten:	€ 85,- per jaar, inclusief koffie sportkleding, schoenen met noppen
Informatie:	Ben Kroonenberg, ☎ 427947, Piet Simmers, ☎ 422060
E-mail:	b.kroonenberg@kpnplanet.nl psimmers@planet.nl

Volksdansen

Bij de Folklore Dansgroep Purmerend kunt u (leren) volksdansen; gezellig bewegen op mooie wereldmuziek. Iedereen kan het leren! Een partner is niet nodig, u maakt juist snel nieuwe vrienden in een ontspannen sfeer. De lessen zijn qua tempo en beweging gericht op 50plussers, de docente is gespecialiseerd in volksdansen voor ouderen. Ook in de groepen maandag in De Inval en woensdag in 't Noot zijn 50plussers welkom. Kom kijken en dans mee!

Organisatie:	Folklore Dansgroep Purmerend
Locatie:	wijkcentrum Nieuw Vooruit, binnenstad, Wilhelminalaan 1a,
Wanneer:	donderdag
Tijd:	13.00-14.30 uur voor beginners 14.30-16.00 uur halfgevorderden proefles gratis en vrijblijvend
Kosten:	€ 99,- per jaar
Informatie:	Wendy de Jong ☎ 649658
E-mail:	folkloredans@hotmail.com
Website:	www.folkloredans.nl



Volksdansen/Werelddansen

Een uitstekende combinatie van ontspanning en inspanning. Met anderen dansen op muziek uit verschillende werelddelen. Een zeer aantrekkelijke vorm van bewegen.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	wijkcentrum De Trekschuit, Purmer-Noord
Wanneer:	vrijdag
Tijd:	13.00-14.30
Kosten:	€ 80,- voor 24 lessen
Locatie:	wijkcentrum De Inval, Overwhere
Wanneer:	vrijdag 13.15-15.15 uur
Kosten:	€ 40,- voor 10 lessen
Informatie:	De Trekschuit: ☎ 640611, De Inval : ☎ 432121
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl



Sportief Wandelen

Sportief wandelen is geen zware belasting van spieren en gewrichten. U werkt in de buitenlucht op een gezonde manier aan uw fitheid. Elke les bestaat uit een warming up, trainingsvormen in een gevarieerd tempo en een rustige afsluiting. De wandelingen vinden plaats in het Purmerbos. Stevige wandelschoenen, een flesje water en eventueel regenkleding maken het (nog) aangenamer.

Organisatie:	Clup Welzijnswerk
Locatie:	Purmerbos, vertrek vanaf parkeerplaats voetbalvereniging Wherevogels, tegenover het Purmerkerkje
Wanneer:	dinsdag 10.00-11.00 uur, donderdag 13.45-14.45 uur
Kosten:	€ 2,25 per keer/reductie met strippenkaart
Informatie:	't Noot: ☎ 437111
E-mail:	g.heikens@clup.nl
Website:	www.clup.nl



Stoel Yoga

De Yoga staat onder leiding van een yogadocente die gespecialiseerd is in yoga voor ouderen. Bij deze vorm van "Hata Yoga" is er dan ook sprake van "stoel yoga". U hoeft dus niet op de vloer te liggen.

Organisatie:	De Zorgcirkel
Locatie:	Jaap van Praag
Wanneer:	dinsdag
Tijd:	16.00 tot 17.00 uur
Kosten:	€ 39,- per kwartaal (13 lessen)
Informatie:	Hans Driezen ☎ 314800
E-mail:	behandelsecretariaat@zorgcirkel.com
Website:	www.zorgcirkel.com

ZALM

ZALM is de zwemvariant van het GALMproject voor 55plussers. Ontspannen in het Spurd-Leeghwaterbad werken aan een gezonde(re) leefstijl. Conditie bevordert een langduriger zelfstandigheid.

Tijdens de lessen op muziek wisselen oefeningen voor conditie en lenigheid af met krachtoefeningen. De opwaartse druk van het water belast de gewrichten minimaal, zodat iedereen aan de lessen kan meedoen. De lessen zijn in het doelgroepenbad, hier kan men staan, daarom kunnen ook mensen zonder zwemdiploma meedoen.

Organisatie:	Spurd
Locatie:	Spurd-Leeghwaterbad, Purmer-Noord, Leeghwaterpark 1
Wanneer:	vrijdag
Tijd:	9.00-10.00 uur
Kosten:	€ 120,- per seizoen, (30 lessen), 1e les gratis
Informatie:	Spurd ☎ 418100
E-mail:	info@spurd.nl
Website:	www.spurd.nl



Zwemmen

De leden van zwemclub De Watertrappers willen gezellig en gezond bezig zijn in het water. De vereniging is recreatief ingesteld, er zijn geen wedstrijden.

Het eerste half uur is er trimzwemmen in het doelgroepenbad. In één van de vier banen geven enkele vrijwilligers dan instructies. In de andere banen kunt u baantjes zwemmen. U bent van harte welkom om een keer te komen proefzwemmen

Organisatie:	RZC De Watertrappers
Locatie:	Spurd-Leeghwaterbad, Purmer-Noord, Leeghwaterpark 1
Wanneer:	dinsdag
Tijd:	21.30-22.30 uur
Kosten:	€ 8,- per maand, € 2,- voor een proefles
Informatie:	Yvonne Biesbrouck, ☎ 473943
E-mail:	ybiesbrouck@planet.nl
Website:	www.rzcdewatertrappers.nl