



**12 JUL T/M**  
**20 AUG 2021**  
Voor volwassenen en senioren

# Fit in Oost 2021

## Zomeraanbod

Om het zomeraanbod sportief af te trappen met elkaar, organiseert Fit in Oost i.s.m. 'Zo blijven wij gezond' een tour waar er kennisgemaakt kan worden met het sport- en beweegaanbod in de buurt. We doen dit op **dinsdag 29 juni** van 10.30 – 13.30 uur in het Oosterpark. Meer informatie of aanmelden kan via [info@fitinoost.nl](mailto:info@fitinoost.nl) of bij Marleen (06 - 30 16 11 99) / Milou (06 - 38 73 58 20).

### GoldenSports 55+

In de buitenlucht werken aan conditie, spierkracht en lenigheid. Afgewisseld met sport- en spelactiviteiten.

### Fit4You - Body Shape 50+

Trainen (bijvoorbeeld in circuitvorm) en werken aan spierkracht, lenigheid en conditie.

### Flow Fitness en aquaswing

Oefeningen ter bevordering van spierversterking en flexibiliteit met een soepele plastic waterzak. Aansluitend een meditatie.

### Fit in de zomer

Wandelen afgewisseld met toegankelijke spierversterkende oefeningen.



# Indische Buurt

## GoldenSports 55+

Makassarplein, kunstgrasveld  
Donderdag 10:30 - 11:30  
3,-/1,- minima  
Aanmelden is niet nodig.  
Kom langs en doe mee!  
@ info@goldensports.nl

## Wandelgroep "In het zonnetje"

Brasserie de Poort  
(Kramatplantsoen 101)  
Vrijdag 15:00 - 16:00  
(14:45u verzamelen)  
Gratis  
Aanmelden bij Alicia van Hilten  
T 06-27979228  
@ a.hilten@civiamsterdam.nl

## Yoga

Flevopoort,  
(Kramatplantsoen 101)  
Dinsdag 17:00 - 18:00  
Vrijdag 10:30 - 11:30  
Aanmelden bij Alicia van Hilten  
T 06-27979228  
@ a.hilten@civiamsterdam.nl

## Wandelgroep MOC

Vonk (Ambonplein 63)  
Donderdag 13:00 - 15:00  
Gratis  
Aanmelden bij Mehdi  
Elghalbzouri  
T 06-24894660  
@ moc.mehdi@hotmail.com

## Doorlopers Oost

(recreatieve loopgroep)  
Flevopark (ingang Flevopark  
bij zwembad)  
2,- / 20,- voor 10 trainingen  
Zaterdag 10:00 - 11:00  
Aanmelden bij Reinout  
Koperdraat  
T 06-40751526  
@ reinout.koperdraat@gmail.com

## Jamila's BBB training

Pleintje Javaplantsoen  
Woensdag 17:00 - 18:00  
Vrijdag 17:00 - 18:00  
2,- per keer  
Aanmelden bij Jamila Mouali  
T 06-11788067  
@ jamila.mouali@gmail.com

## Fifty Fit, conditietraining

The Gym, (Ceramplein 192)  
Maandag 14:00 - 15:00  
Vrijdag 11:15 - 12:15  
2,- per keer  
Aanmelden bij Nana de Vries Berg  
T 06-28551073  
@ fitnessacademyamsterdam@  
hotmail.com



# Watergraafsmeer

## GoldenSports 55+

Fysiopraktijk de Meer  
(Onderlangs, Esplanada  
de Meer 134)  
Dinsdag 10:30 - 11:30  
4,-/1,- minima  
Aanmelden is niet nodig.  
Kom langs en doe mee!  
@ info@goldensports.nl

## GoldenSports 55+

Kunstgrasveldje  
Starrenboschstraat  
Dinsdag 10:30 - 11:30  
3,-/1,- minima  
Aanmelden is niet nodig.  
Kom langs en doe mee!  
@ info@goldensports.nl

## Beachvolleybal (18-27 jaar)

St. Dynamo  
Sportcentrum Universum  
(Sciencepark 306)  
Wisselende dagen  
0,50,- / 5,- voor 10 lessen  
Aanmelden bij Wouter  
Westenberg  
T 06-33661692  
@ wwesterberg@dynamo-  
amsterdam.nl

## Veldvoetbal (18-27 jaar)

St. Dynamo  
Voetbalvereniging Zeeburgia  
(Kruislaan 244)  
Donderdag 21:30 - 22:30  
50,- per jaar voor statushouders  
Aanmelden bij Wouter  
Westenberg  
T 06-33661692  
@ wwesterberg@dynamo-  
amsterdam.nl

## Yoga (18-27 jaar)

St. Dynamo  
Sciencepark 617  
Zondag 12:00 - 13:00  
0,50,- / 5,- voor 10 lessen  
Aanmelden bij Wouter  
Westenberg  
T 06-33661692  
@ wwesterberg@dynamo-  
amsterdam.nl

## Kickboksen (18-27 jaar)

St. Dynamo  
Sciencepark 306  
Zaterdag 11:00 - 12:00  
0,50,- / 5,- voor 10 lessen  
Aanmelden bij Wouter  
Westenberg  
T 06-33661692  
@ wwesterberg@dynamo-  
amsterdam.nl

## Moderne Dans 60+

Dance Connects  
Park Frankendael  
Vrijdag 14:30 - 15:30  
30,- voor 10 lessen (stadspas  
groene stip)  
Aanmelden bij Floortje Rous  
T 06-19164926  
@ info@danceconnects.nl

## Fietsgroep 55+

St. Dynamo  
Servicepunt Jeruzalem  
(Van 't Hofflaan 29)  
Vrijdag 13.15 - 14.30  
Gratis  
Aanmelden bij Jelte Brontsema  
T 06-44139852  
@ JBrontsema@dynamo-  
amsterdam.nl

## Maandag wandelgroep

St. Dynamo  
De Werf (Archimedeslaan 59)  
Maandag 13.15 - 14.30  
Gratis  
Aanmelden bij Marike Soeterik  
T 06-49356350  
@ Soeterik@dynamo-  
amsterdam.nl

## Dinsdag wandelgroep

St. Dynamo  
Servicepunt Jeruzalem  
(Van 't Hofflaan 29)  
Dinsdag 13.15 - 14.30  
Gratis  
Aanmelden bij Jelte Brontsema  
T 06-44139852  
@ JBrontsema@dynamo-  
amsterdam.nl

## Jeu de Boules

St. Dynamo  
Op het plein bij: Servicepunt  
Jeruzalem (Van 't Hofflaan 29)  
Vrijdag 10.00 - 12.00  
Gratis  
Aanmelden bij Jelte Brontsema  
T 06-44139852  
@ JBrontsema@dynamo-  
amsterdam.nl

## Bewegen met Szilva

Spierversterking  
Zondag 9.00 - 10.00  
Park Frankendael  
(verzamelen bij lange banken)  
Zondag 13.00 - 14.00  
Oosterpark (verzamelen  
middelste ingang tegenover  
OLVG)  
2,-  
Aanmelden bij Szilva  
T 06-24158657  
@ Szilva2@yahoo.com



# IJburg

## GoldenSports 55+

Ed Pelsterpark 8  
(buurtkamer)  
Dinsdag 10:30 - 11:30  
3,-  
Aanmelden bij Paul Groen  
T 06-28182328  
@ pmcgoen@gmail.com

## Wandelgroep St. Dynamo

Gezondheidscentrum  
Haveneiland (IJburglaan 727)  
Woensdag 10:00 - 11:00  
Gratis  
Aanmelden bij Pieter Zanen  
T 020-4952277  
@ pzanen@dynamo-  
amsterdam.nl

## Fit in de Zomer

St. Dynamo  
Gezondheidscentrum  
Haveneiland (IJburglaan 727)  
Maandag 13:00 - 14:30  
Gratis  
Aanmelden bij Fatiha  
T 06-19074358  
@ ferrafay@dynamo-  
amsterdam.nl

## Moderne Dans 60+

Dance Connects  
Veldje aan de Oeverzeggestraat  
ter hoogte van nummer 64  
Woensdag 11:00 - 12:00  
30,- voor 10 lessen  
(stadspas groene stip)  
Aanmelden bij Floortje Rous  
T 06-19164926  
@ info@danceconnects.nl

## Kickboksen (18-27 jaar)

St. Dynamo  
Erich Salomonstraat 135  
Dinsdag 15:30 - 16:30  
0,50,- / 5,- voor 10 lessen  
Aanmelden bij Wouter  
Westenberg  
T 06-33661692  
@ wwstenberg@dynamo-  
amsterdam.nl



# Oud Oost

## Aquaswing en meditatie

Sporthal Wethouder Verheij  
Polderweg 300  
Maandag 09:45 - 11:00  
12,- voor 4 keer  
Aanmelden bij Judy Rath  
T 06-36146569  
@ judyrath@yahoo.com

## Moderne Dans 60+

Dance Connects  
Oosterpark  
Vrijdag 13:00 - 14:00  
30,- voor 10 lessen (stadspas  
groene stip)  
Aanmelden bij Floortje Rous  
T 06-19164926  
@ info@danceconnects.nl

## Jamila's BBB training

Sporthal Wethouder Verheij  
Polderweg 300  
Dinsdag 17:00 - 18:00  
2,- per keer  
Aanmelden bij Jamila Mouali  
T 06-11788067  
@ jamila.mouali@gmail.com

## Bewegen in water

St. De Bloem  
Sportfondsenbad  
(Land van Cocagneplein 44)  
Maandag 9:30 - 10:30 /  
10:30 - 11:30  
25,- voor 10 lessen  
Aanmelden bij Afifa Tadmire  
T 06-26576738

## Fit4You Outdoor

Oosterpark (verzamelen  
's Gravesandeplein tegenover  
ingang OLVG)  
Dinsdag 10:15 - 11:15  
4,- / 2,- stadspas  
Aanmelden bij Nana Berg  
T 06-28551073  
@ fitnessacademyamsterdam@  
hotmail.com

## GoldenSports 55+

Albert Wittenbergplein  
Dinsdag 10:30 - 11:30  
Vrijdag 10:30 - 11:30  
Aanmelden niet nodig  
Kom langs en doe mee!  
@ info@goldensports.nl

## Parkvolleybal

Oosterpark (grote grasveld)  
Woensdag 19:00 - 20:00  
Zondag 17:00 - 18:00  
Gratis  
Aanmelden bij Stefan Regelink  
T 06-54278507  
@ parkvolleybal@gmail.com

## Sportinstuif

Sporthal Wethouder Verheij  
Polderweg 300  
Woensdag 14:00 - 15:30  
gratis  
Aanmelden niet nodig.  
Kom langs en doe mee!

## Sport voor vrouwen (St. SCCM)

Oosterpark  
(verzamelen tegenover OLVG)  
woensdag 10:00 - 11:30  
gratis  
Aanmelden bij Samira  
T 06-28557264  
@ s\_samira77@hotmail.com



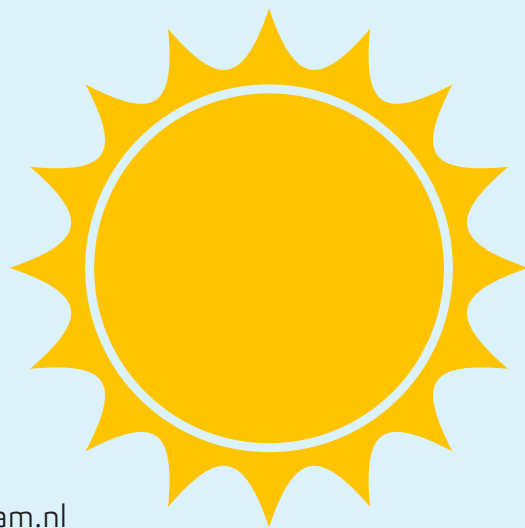
# Zeeburgereiland

## GoldenSports 55+

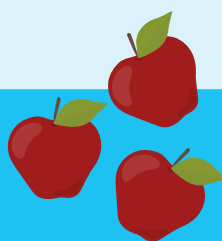
Buurtkamer John  
Blankensteinstraat 1B  
Donderdag 10:30 - 11:30  
3,-/1,- minima  
Aanmelden niet nodig.  
Kom langs en doe mee!  
@ info@goldensports.nl

## Wandelgroep St. Dynamo

Buurtkamer John  
Blankensteinstraat 1B  
Dinsdag 12:00 – 13:00  
Gratis  
Aanmelden bij Pieter Zanen  
T 020-4952277  
@ pzanen@dynamo-amsterdam.nl



## Met deze voedingstips kom jij fit de zomer door!



- 1. Drink voldoende water.** Minimaal 2 liter per dag
- 2. Kies volkoren producten.** Brood, couscous, rijst en pasta.
- 3. Eet elke dag groente (250 gram) en fruit (2 stuks).**  
Varieer in de groente- en fruitsoorten.
- 4. Eet elke dag een gezond ontbijt.**  
Als voorbeeld 1 stuk fruit, zuivel en ontbijtgranen/brood.
- 5. Probeer minder vlees en meer plantaardig eten.**  
Varieer met vette vis, peulvruchten, noten, eieren en vega producten
- 6. Neem genoeg zuivel.** Melk, yoghurt en kaas.
- 7. Beperk het gebruik van zout.**
- 8. Zorg voor voldoende vitamine D.**



# Czaar Peterbuurt

## Body Shape 50+

Sport in Oost

Marineterrein

Dinsdag 19:00 - 20:00

Donderdag 20:00 - 21:00

6,50 / 2,- stadspas minima

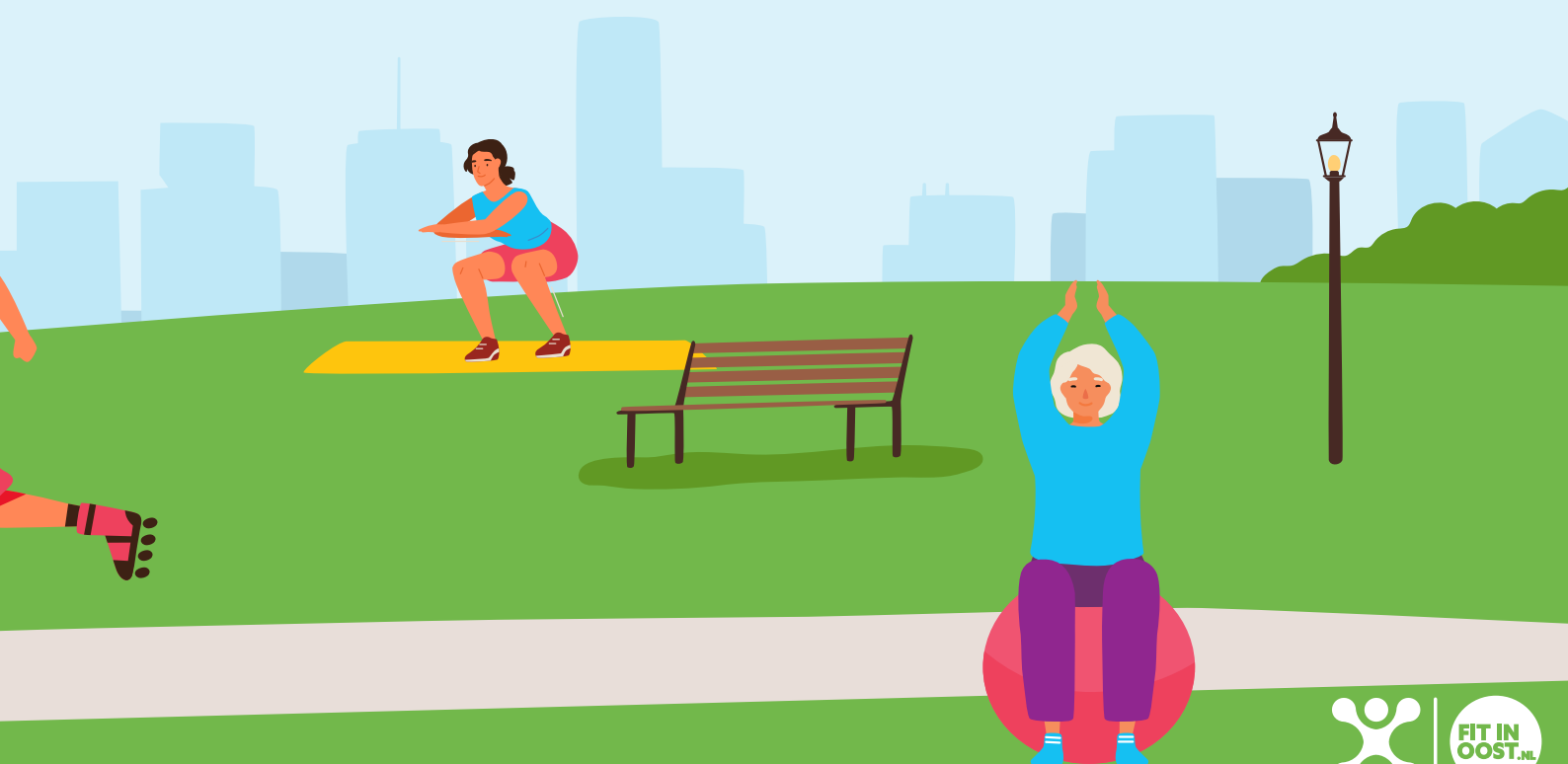
Aanmelden bij Loes Heringa

T 06-24206663

@ sportinoost@gmail.com

## Met deze beweegtips kom jij fit de zomer door!

- 1. Beweeg minimaal 30 minuten per dag.**  
Wandelen, fietsen, korte krachttoefeningen.
- 2. Vind je alleen bewegen niet leuk?**  
Vind een beweegmaatje!
- 3. Neem vaker de trap.**
- 4. Ga lopend de boodschappen doen.**
- 5. Bij huishoudelijke taken ben je ook in beweging.** Blijf zoveel mogelijk zelf doen.
- 6. Doe mee met het beweegaanbod in Oost.**  
Kijk op [fitinoost.nl](http://fitinoost.nl)





**FIT IN  
OOST.NL**


*Let op: Aanmelden voor de activiteiten is verplicht in verband met de coronamaatregelen!*


Denk aan makkelijk zittende kleding en wandel/sportschoenen voor deelname.


Voor overige informatie kunt u contact opnemen met

**Marleen van den Heuvel** via [marleen.van.den.heuvel@amsterdam.nl](mailto:marleen.van.den.heuvel@amsterdam.nl) en 06-30161199

of met **Milou van der Hoorn** via [m.van.der.hoorn@amsterdam.nl](mailto:m.van.der.hoorn@amsterdam.nl) en 06-38735820.

 Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost

 Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost

 [info@fitinoost.nl](mailto:info@fitinoost.nl)

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