

Sportief de zomer door!

Sportaanbod 2023



**FIT IN
OOST!**

PROGRAMMA

1 juli t/m 2 september 2023

voor volwassenen en senioren

Aquaswing en meditatie

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

GoldenSports

Werken aan conditie, balans, spierkracht en lenigheid.

Kick & Fun

Fitter worden door middel van conditionele oefeningen met o.a. toegankelijke (kick) bokselementen.

Club Fit

Laagdrempelige gymnastieklessen waarbij ook deelname vanuit een stoel mogelijk is.

Slimmer sterk

Cognitieve fitness om niet alleen je lijf maar ook je brein uit te dagen en bewust te werken aan ontspanning.

Let op: Aanmelden voor de activiteiten is verplicht (tenzij anders vermeld).



Watergraafsmeer

Moderne Dans 50+

Dance Connects
Frankendaelpark (buiten)
(Verzamelen ingang Middenweg 72)
Vrijdag 14:30 – 15:30u
10 lessen
€ 26,25 (stadspas groene stip)
€ 84,- (stadspas blauwe ruit)
€ 105,- (regulier tarief)
Aanmelden bij Dance Connects
T 020 – 261 10 58
@ info@danceconnects.nl

Outdoor Fitness

Meer bewegen voor ouderen
Servicepunt Jeruzalem
Van 't Hofflaan 29 (op het plein)
Maandag 13:15 – 14:15u
Kosten 6,50 per maand
Aanmelden bij MBVO
T 020 – 886 10 70
@ info@mbvoamsterdam.nl
Let op: Geen les i.v.m. zomerstop in augustus!

Fietsgroep 55+

St. Dynamo
Servicepunt Jeruzalem
Van 't Hofflaan 29
Vrijdag van 13:15 tot 14:30u
Geen kosten
Aanmelden bij Jelte Brontsema
T 06 – 44 13 98 52
@ jbrontsema@dynamo-amsterdam.nl

Jeu de boules

St. Dynamo
Servicepunt Jeruzalem,
Van 't Hofflaan 29 (op het plein)
Vrijdag 10.00 - 12.00u
Geen kosten
Aanmelden bij Jelte Brontsema
T 06 - 44 13 98 52
@ jbrontsema@dynamo-amsterdam.nl

GoldenSports 55+

Fysiopraktijk de Meer
Dinsdag 10:30 - 11:30u
Verzamelen "veld 14"
Donderdag 10:30 - 11:30u
Onderlangs, Cruyffveld Betondorp
€ 4,50 per keer /1,- minima
Aanmelden niet nodig
@ info@goldensports.nl

GoldenSports 55+

Kunstgrasveldje Starrenboschstraat
Dinsdag 10:30 - 11:30u
Vrijdag 10:30 - 11:30u
€ 3,50 per keer /1,- minima
Aanmelden niet nodig
@ info@goldensports.nl

**FIT IN
OOST!**



Beachvolleybal (18-27 jaar)

St. Dynamo

Sportcentrum Universum

Sciencepark 306

Donderdag 17:00 – 18:00u

Geen kosten

Aanmelden bij Wouter Westenberg

T 06 – 33 66 16 92

@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl

Mix Sport

St. Dynamo

Woonkamer Stek Oost

Ringslangpad

Dinsdag 19:00 – 20:00u

Geen kosten

Aanmelden bij Wouter Westenberg

T 06 – 33 66 16 92

@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl

Yoga (18-27 jaar)

St. Dynamo

Sciencepark 306

Zondag 13:00 - 14:00u

€ 0,50 per keer

Aanmelden bij Wouter Westenberg

T 06 – 33 66 16 92

@ wwesterberg@dynamo-amsterdam.nl



Indische Buurt

Club Fit

Flevopoort
Kramatplantsoen 101
Vrijdag 12:00 – 13:00
€ 2,- per keer
Aanmelden niet nodig
T 06 - 27 97 92 28
@ a.hilten@civiamsterdam.nl
Let op: Geen les i.v.m. zomerstop in augustus!

Slimmer Sterk

Flevopoort
Kramatplantsoen 101
Maandag 13:30 – 14:30u
€ 2,- per keer
Aanmelden bij Kaylee Schilder
T 020 – 665 80 01
@ k.schilder@civiamsterdam.nl

Moderne Dans, Dansmix 50+

Dance Connects
Flevopark (buiten)
(verzamelen bij Flevopark 15, speeltuin)
Donderdag 10:30 – 11:30u
10 lessen
€ 26,25 (stadspas groene stip)
€ 84,- (stadspas blauwe ruit)
€ 105,- (regulier tarief)
Aanmelden bij Dance Connects
T 020 – 261 10 58
@ info@danceconnects.nl

GoldenSports 55+

Makassarplein, kunstgrasveld
Donderdag 10:30 - 11:30u
€3,50 per keer /1,- minima
Aanmelden niet nodig
@ info@goldensports.nl

Wandel- en rol 2 daagse

Verzamelen: Kramatplantsoen 101
Verzamelen: 13:30 uur
Start wandeling 14:00 uur
9 en 10 augustus
Aanmelden niet nodig
T 06 – 27 97 92 28
@ a.hilten@civiamsterdam.nl

Gezond natuur wandelen

St. Gezond natuur wandelen
Flevopark
Insulindeweg 1002
Voor de ingang van het Flevoparkbad
Elke donderdag 10:00u
Kosten: geen
Aanmelden niet nodig.
@ contact@gezondnatuurwandelen.nl

**FIT IN
OOST!**



Oud-Oost

Aqua Swing & Meditatie

Frankendael park
Verzamelen bij het verkooppunt,
tegenover kinderspeelplek
Maandag 09:45 - 11:00u
€ 5,- per keer, € 12,- per maand
Aanmelden bij Judy Rath
T 06 – 36 14 65 69
@ judyrath@yahoo.com

Fifty Fit, conditietraining

Oosterpark
Verzamelen Linnaeusstraat
(ingang park tegenover de
Muiderkerk)
Maandag 12:00 – 13:00u
Vrijdag 11:00 – 12:00u
€ 2,- per keer
Aanmelden bij Nana de Vries Berg
T 06 – 28 55 10 73
@ fitnessacademyamsterdam.com

Parkvolleybal

Volleybalclub Vrijspel
Oosterpark, grote grasveld kant
OLVG
Zondag en woensdag 19:00
– 21:00u
Doneer eenmalig: €10,-/ €15,-/
€20,-
Aanmelden bij Stefan-Martin
T 06 – 54 27 85 07
@ parkvolleybal@gmail.com

Kickboksen

Stichting Life Goals
Geschutswerf 12
woensdag 16:00 -17:00u
Geen kosten
Aanmelden via 06 – 49 63 90 97
www.stichtinglifegoals.nl

GoldenSports 55+

Albert Wittenbergplein
Dinsdag 10:30 - 11:30u
Vrijdag 10:30 - 11:30u
€ 3,50 per keer /1,- minima
Aanmelden niet nodig
@ info@goldensports.nl

Rustig wandelen met luisterend oor

TEAM ED
Oosterparkhuis
3e Oosterparkstraat 159
Donderdag 13:30-15:30u
Geen kosten
Aanmelden niet nodig
T 06 – 14 21 64 11
@ dennishumphrey512@hotmail.com

Bewegen voor mentale gezondheid

TEAM ED Dapperhuis
Eerste van Swindenstraat 511
Vrijdag 10:15 - 12:30u
Geen kosten
Aanmelden niet nodig
T 06 – 14 21 64 11,
@ dennishumphrey512@hotmail.com

Stoepilates met nagesprek

TEAM ED Dapperhuis
Eerste van Swindenstraat 511
Vrijdag van 12:45 – 13:45
Geen kosten
Aanmelden niet nodig
T 06 – 24 15 86 57
@ szilva2@yahoo.com

Interval hardlopen & wandel/joggen

Bewegen met Szilva
Verzamelen muziekkoepeel
Oosterpark
Dinsdag 11:45u
Donderdag 09:15u
Geen kosten
Aanmelden niet nodig
T 06 – 24 15 86 57
@ szilva2@yahoo.com
(1e week aug. geen les)

50plusfit

Oosterpark wisselend
met Marineterrein
Verzamelen in overleg
Woensdag 08:00 - 09:00u
Zondag 17:00 – 18:00u
€ 6,- per keer / € 2,50 stadspas
(groene stip)
Aanmelden via www.50plusfit.nl
T 06 – 23 18 92 83
@ ericjaspers@gmail.com

Kick en Fun Outdoor

Verzamelen muziekkoepeel
Oosterpark
Dinsdag 17:00 – 18:30u
Donderdag 17:00 -18:30u
Geen kosten
Aanmelden bij Bryon Marengo
T 06 – 83 69 54 01
@ b.marengo@amsterdam.nl



IJburg

Wandelgroep Plus (ladies only)

St. Dynamo
Gezondheidscentrum Haveneiland
IJburglaan 727
Maandag 10:30 – 12:00u
Geen kosten
Aanmelden niet nodig
T 06 – 22 98 93 46
@ dkoeiman@
dynamo-amsterdam.nl

GoldenSports 55+

Ed Pelsterpark
Dinsdag 10:30 – 11:30u
€ 3,50 per keer
Aanmelden bij Paul Groen
T 06 – 28 18 23 28
@ pmcgoen@gmail.com

Wandelgroep

St. Dynamo
Gezondheidscentrum Haveneiland
IJburglaan 727
Woensdag 10:30 – 11:30u
Geen kosten
Aanmelden via:
T 06 – 22 94 02 91
@ fhoekstra@
dynamo-amsterdam.nl

Zumba (ladies only)

St. Dynamo
Ed Pelsterpark 8
Sportzaal boven buurtkamer
Woensdag 15:30 – 16:30u
€ 2,- per keer
Aanmelden bij Deusa Marques
T 06 – 43 08 73 87

Pilates (Buiten)

St. Roads
Start dinsdag 8 augustus (t/m
dinsdag 5 september)
De Zuiderzee school
Brigantijnkade 51
14:00- 15:00u
€ 1,50 per keer
Aanmelden bij Danielle Maas
T 06 – 11 24 68 29

Zeeburgereiland

GoldenSports 55+

Voetbalveld Zeeburgereiland
Donderdag 10:30 – 11:30u
€ 3,50/1,- minima per keer
Aanmelden niet nodig
@ info@goldensports.nl

Sporten (ladies only)

St. Dynamo
Nautilus
Eef Kamerbeekstraat 1006
Woensdag 11:00 – 12:00u
Geen kosten
Aanmelden bij Noelle van der Ploeg
T 020 – 495 22 77

Yoga

St. Dynamo
Clubhuis Strandblok Zeeburg
Zuiderzeeweg 14
Woensdag 20:00 – 21:00u
€ 0,50 per les
Aanmelden bij Wouter Westenberg
T 06 – 33 66 16 92
@ wwesterberg@
dynamo-amsterdam.nl

**FIT IN
OOST!**



Onder andere deze sportleiders maken het zomer beweegaanbod mogelijk!



Ben jij ook "klaar voor de start"?



**Ben jij ook
"klaar voor de start"?**



Breng jezelf in beweging!



Let op: Aanmelden is voor de meeste activiteiten verplicht. 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 en 06-30161199 of met **Milou van der Hoorn** via m.van.der.hoorn@amsterdam.nl en 06-38735820.

 Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost  Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost  info@fitinoost.nl  fitinoost.nl

De foto's in deze folder zijn gemaakt door Marleen van den Heuvel en Marieke Josselet.