

Sportief de zomer door!

Sportaanbod 2026



**FIT IN
OOST!**

PROGRAMMA

**4 juli t/m
16 augustus 2026**

voor volwassenen en senioren

Let op: Aanmelden voor de activiteiten is verplicht
Activiteiten zijn onder voorbehoud van wijzigingen



Indische Buurt / Oostelijk Havengebied / Centrum Oost

Community Kickboksen

Tru Colours

Geschutswerf 12

Woensdag, 16:00 - 17:00 uur

€3

Aanmelden/meer info bij: Tru Colours

T 06 - 49 65 74 98

@ info@trucolours.nl

Buitenzwemmen

Team Ed

Tegenover Borneokade 250

Vrijdag, 12:30 - 13:30, *niet in week 28*

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Szilva

T 06 - 24 15 86 57

@ szilva2@yahoo.com

SlimmerSterk cognitieve fitness

Fit in Oost

Flevohuis, Kramatplantsoen 263

Maandag, 14:15 - 15:15, *niet in week 28 & 29*

€2

Aanmelden/meer info bij: Szilva

T 06 - 24 15 86 57

@ szilva2@yahoo.com

Buitensport en bewegen 55+

OldStars

Sportveld Makassarplein 1 (*verzamelen bij buurthuis Archipel*)

Donderdag, 10:30 - 11:30

Vanaf €3,75 per keer, minima stadspas €1 per keer

Aanmelden/meer info bij:

Taissia (Fysiotherapie Zeeburg)

T 085 - 21 21 212

@ victoria@fysiotherapie-zeeburg.nl

Stoelpilates

Team ED

Flevohuis, Kramatplantsoen 263

Vrijdag 15:45 - 16:45 uur, *niet in week 28*

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Szilva

T 06 - 24 15 86 57

@ szilva2@yahoo.com

Bodyshape

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5

Donderdag, 18:00 - 19:00

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

Conditietraining

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5

Maandag 17:00 - 18:00

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

65+ Fittraining

Sciandri

Marine terrein (*helicopterveld*), Kattenburgerstraat 5

Woensdag, 11:00 - 12:00

€1

Aanmelden/meer info bij: Susan

T 06 - 28 27 61 57

@ susan@sciandri.com

**FIT IN
OOST!**



Watergraafsmeer

Buitensport en bewegen 55+

OldStars

Verzamelen Veld 14 op dinsdag en
Onderlangs (Cruyffveld Betondorp) op donderdag
Donderdag, 10:30 - 11:30, *niet in week 28*
Eerste keer €1 daarna vanaf € 4,75 per keer,
minima stadspas €1

Aanmelden/meer info bij: Szilva

T 06 - 24 15 86 57

@ szilva2@yahoo.com

Buitensport en bewegen 55+

OldStars

Verzamelen bij het kunstgrasveldje
Starrenboschstraat
Dinsdag en vrijdag, 10:30 - 11:30
€3,75 per keer, minima stadspas €1 per keer
Aanmelden/meer info bij:

Robin & Mascha (Fysiotherapie Amsteldorp)

T 020 - 73 70 734

@ info@fysiotherapie-amsteldorp.nl

Yoga4all

Oostergym

Oostergym, Kruislaan 222B

Vrijdag, 10:15 - 11:15

Betalen wat je wil of kan missen

Aanmelden/meer info bij: Oostergym

T 020 - 693 93 44

Volleybal Sciencepark*

Dynamo Amsterdam

Sciencepark 306

Donderdag, 17:00 - 18:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Wouter

T 06 - 33 66 16 92

@ wwostenberg@dynamo-amsterdam.nl

**Deze activiteit is voor iedereen tussen de
18 -30 jaar en in het speciaal voor nieuwkomers.*

Buitensport en bewegen 55+

OldStars

Verzamelen Veld 14

Dinsdag, 10:30 - 11:30

Vanaf €4,75 per keer, minima stadspas €1 per keer

Aanmelden/meer info bij: Roy (Fysiopraktijk de Meer)

T 020 - 75 39 002

@ roy@fysiopraktijkdemeer.nl

Fietsgroep 55+

Dynamo Amsterdam

Jeruzalem, Van 't Hofflaan 29a

Vrijdag, 13:00 - 16:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Ischa

T 06 - 49 35 63 46

@ itijssens@dynamo-amsterdam.nl

Jeu de Boule

Dynamo Amsterdam

Jeruzalem, Van 't Hofflaan 29a

Vrijdag, 10:00 - 12:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Ischa

T 06 - 49 35 63 46

@ itijssens@dynamo-amsterdam.nl

Wandelgroep

Kamerlingh Onneslaan 34

Vrijdag, 14:00 - 15:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Ischa

T 06 - 49 35 63 46

@ itijssens@dynamo-amsterdam.nl

Wandelen

TeamED

Het Brinkhuis, Landbouwstraat 63

Donderdag, 10.30 - 12.00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Allard

T 06 - 14 48 52 81

Oud Oost

Sporten voor statushouders en buurtbewoners

Yousry

Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159

Donderdag, 12:00 - 13:30

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Yousry

T 06 - 44 36 09 35

Wandelen met TEAM ED in Oost

Team ED

Oosterparkhuis, Derde Oosterparkstraat 159

Donderdag, 13:30 - 16:00

Gratis

Aanmelden/meer info bij: Dennis

@ 06 - 14 21 64 11

Oud Oost

Fitness 55+ (zonder begeleiding)

Meer Bewegen voor Ouderen
Kastanjehof, Kastanjeplein 60
Maandag t/m vrijdag, 09:00 - 13:00
Neem contact op voor de kosten
Aanmelden/meer info bij: MBVO
T 020 - 886 107 0
@ info@mbvoamsterdam.nl

Wandelgroep

Dynamo Amsterdam
Post Oost, Wijttenbachstraat 36
Dinsdag en woensdag, 10:00 - 11:30
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Jeannette
T 06 - 47 96 39 62
@ jreurslag@dynamo-amsterdam.nl

Yoga voor vrouwen

Dynamo Amsterdam
Dapperhuis, Eerste Van Swindenstraat 511
Dinsdag, 14:30 - 15:30
€2
Aanmelden/meer info bij: Eelco
T 020 - 462 03 60
@ ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl

Yoga

Dynamo Amsterdam
Dapperhuis, Eerste Van Swindenstraat 511
Donderdag, 12:30 - 13:30
€2
Aanmelden/meer info bij: Eelco
T 020 - 462 03 60
@ ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl

Fifty Fit conditietraining

Nana
Oosterpark, trappen bij Hotel Arena
Maandag, 12:00 - 13:00 en vrijdag van 10:45 - 11:45
€2
Aanmelden/meer info bij: Nana
@ fitnessacademyamsterdam@hotmail.com

Buitensport Tranvaal

OldStars
Tugelaweg, Basketbalcourt
Dinsdag 9:30 - 10:30 en vrijdag 10:00 - 11:00
€5, minima stadspas €1 per keer
minima stadspas €1
Aanmelden/meer info bij: Barbara
T 06 - 53 74 12 65
@ coach@fitafterfifty.nl

Sport, spel en balans

Team ED
Dinsdag, 16:00 - 17:30 (Oosterparkhuis, Derde
Oosterparkstraat 159) en vrijdag, 10:15 - 12:30
(Dapperhuis, Eerste van Swindenstraat 511)
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Dennis
@ 06 - 14 21 64 11

Interval joggen (gevorderd)

Team Ed
Oosterpark, verzamelen voor Hotel Arena
Donderdag 08:45 - 09:15 uur, *niet in week 28*
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Szilva
T 06 - 24 15 86 57
@ szilva2@yahoo.com

Interval joggen (beginner)

Team Ed
Oosterpark, verzamelen bij de muziekkoepel
Donderdag 09:15 - 16:45 uur, *niet in week 28*
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Szilva
T 06 - 24 15 86 57
@ szilva2@yahoo.com

Jeu de boules

Buurtcampus Oost
OBA, Linnaeusstraat 44
Dinsdag, 14:00 - 16:00
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Szilva
T 06 - 21 15 80 19
@ buurtcampusoost@hva.nl



IJburg / Zeeburgereiland

Yoga*

Dynamo Amsterdam
Startblok Zeeburg, Zuiderzeeweg 14
Zondag, 20:00 - 21:00
€0,50 per les
Aanmelden/meer info bij: Wouter
T 06 - 33 66 16 92
@ wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl

**Deze activiteit is voor iedereen tussen de 18 - 30 jaar en in het speciaal voor nieuwkomers.*

Stoelyoga 55+

Synergy4PT
Dynamo Steigerplek, William Barlowlaan 1
Vrijdag, 12:30 - 13:30, *niet op 7 en 28 augustus*
€2
Aanmelden/meer info bij: Ester
T 06 - 19 08 67 23
@ synergy4pt@gmail.com

Wandelgroep IJburg

Kitty Saal
Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8
Donderdag, 10:00 - 11:00
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Kitty
T 06 - 15 30 24 12
Let op: bij te weinig deelnemers gaat de wandeling niet door

Sporten met Patty & meer

VITAAL4LIFE
Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8
Woensdag, 10:30 - 11:30
Kosten in overleg met docent
Aanmelden/meer info bij: Patty
T 06 - 54 35 46 03

Old Stars

Ouderenfonds (65+)
Voetbalveld Zeeburgereiland
Donderdag, 10:30 - 11:30
€4,10 per les (€45 voor 11 lessen)
Aanmelden/meer info bij: Mariëtte
T 06 - 20 79 75 88

Sporten op strand IJburg

Pampuslaan 505, ingang Frimangron
Zondag, 12:00 - 13:00
Gratis
Activiteiten: 5 juli: Body in Balance door Lenka
12 en 19 juli en 2 en 16 augustus: Zumba door Willemijn
26 juli: Kickboks door Omar
9 augustus: Yoga door Amine
Aanmelden: Aanmelden niet nodig
Meer info:
@ oostbeweegt@amsterdam.nl
T 06 - 24 62 24 57, Lenka
T 06 - 34 86 22 75, Willemijn
T 06 - 81 76 12 59, Omar
T 06 - 39 20 90 70, Amine

Pilates (iedereen)

Roads
Naar Zee, Bert Haanstrakade 102
Woensdag, 10:00 - 11:00, *niet in week 29 en 30*
€1,50
Aanmelden/meer info bij: Danielle
T 06 - 11 34 68 29
@ danielle.maas@roads.nl

(Kick)boksen met aandacht

Omar
Theo van Goghpark (exacte verzamelplek na aanmelding)
Dinsdag, 18:30 - 19:30, *niet in week 32 en 33*
Gratis
Aanmelden/meer info bij: Omar
T 06 - 81 76 12 59
Graag meenemen: Eigen handdoek/yogamat en mits in bezit eigen bokshandschoenen.

**FIT IN
OOST!**



Wist je dat ...



1 Fit in Oost niet alleen tijdens de zomer maar het hele jaar door voor **betaalbare, toegankelijke beweegactiviteiten** in de buurt zorgt? *(Meer info via www.fitinoost.nl)*

2 Van 18 t/m 27 september de “**Amsterdamse Sport- en Bewegeweek**” plaatsvindt waarbij je gratis beweegactiviteiten kan ontdekken en uitproberen. *(Meer info via www.amsterdambeweegt.nl)*

3 Je op **maandag 12 oktober 2026 van 10:30 – 13:30 uur** van harte welkom bent bij de gratis “**Beweegdag & Fit test**”? Volg beweegworkshops, laat je fitheid testen en ontvang beweegadvies op maat. *(Aanmelden via info@fitinoost.nl)*

De Beweegdag is een samenwerking met Team Sportservice Amsterdam en onze sportleiders.

4 We meermaals per jaar i.s.m. de **Hartstichting** gratis “**Hartcheckpunten**” organiseren? Kom langs en laat je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker meten en ontvang leefstijladvies van o.a. onze buurtsportcoaches. *(Hou onze website www.fitinoost.nl in de gaten voor exacte data)*

De Hartcheckpunten zijn er voor iedereen tussen de 40-70 die geen hart- of vaatziekten heeft en geen medicijnen neemt voor cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker.

5 Je je kan aanmelden voor het ontvangen van onze **nieuwsbrief**? Zo blijf je altijd op de hoogte van gezond en actief buurtnieuws en leuke bijeenkomsten. *(Aanmelden via info@fitinoost.nl)*

FIT IN OOST!



Het zomer beweegaanbod wordt o.a. mogelijk gemaakt door de sportleiders uit Oost.

Wil jij ook sportleider in Oost worden en je buurt in beweging brengen? Doe dan mee met de workshop *Buurtsportleider volwassenen en senioren* en/of de cursussen *Leider Sportieve Recreatie!*

Neem voor meer informatie contact op met info@fitinoost.nl.

Ben jij ook
"klaar voor de start"?



Breng jezelf in beweging!



TIP

Hou je van wandelen in de zomer, maar doe je dit liever niet alleen? Schrijf je dan in bij Stichting OOPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Hond) en wordt wandelmaatje voor honden in de buurt. Jij krijgt beweging en gezelschap en de honden krijgen aandacht en verzorging. Kijk voor meer informatie op www.oopoe.nl. Je kan ook contact opnemen door te bellen naar **020 – 785 37 45**.



Let op: Aanmelden is voor de meeste activiteiten verplicht. Denk aan makkelijk zittende kleding en wandel/sportschoenen voor deelname. Voor overige informatie kan je contact opnemen met info@fitinoost.nl

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

De foto's in deze folder zijn gemaakt door Marleen van den Heuvel, Lenka Svobodová, Nana de Vries Berg en de buurtsportleiders.