

Beweegmogelijkheden Zoetermeer

Wandelen

Gezond natuur wandelen (gratis) zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl

www.gezondnatuurwandelen.nl

- Dinsdag 10.00 uur Seghwaert (Hof van Seghwaert, Gaardedreef achter nr. 169)
- Woensdag 10.00 uur Rokkeveen (Balijhoeve, Kurkhout 100)
- Woensdag 10.00-12.00 uur De Leyens (Buurtuin De Zoete Aarde, Broekwegzijde 95)
- Donderdag 10.00 uur Bijdorplaan (Recreatiecentrum Bijdorp, Bijdorplaan 471-477)
- 1e zondag van de maand 10.00 uur, wisselende locaties,
mail : zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl

inZet vanuit de diverse locaties

- maandag 9.15 uur, [Buytenwegh](#) Cesar Franckrode 64
- donderdag 14-15 uur (senioren) [Meerzicht](#), Albrandswaard 1

Via verenigingen (kosten aan verbonden)

- Sportief Wandelgroep Zoetermeer www.sportiefwandelgroepzoetermeer.nl
- Roadrunners: www.roadrunnerszoetermeer.nl



Beweegactiviteiten

inZet locaties

zie website inZet voor informatie: (soms gratis, soms betaling) www.inzet-indewijk.nl Bv: (Meer) bewegen voor ouderen, yoga, koersbal, Thai Chi, Jeu de Boules, etc.

Benthuizen

zie website van [Buurthuis De Tas](#)

Vitality club

laagdrempelige beweegclub waarbij buurtbewoners van 55+ met elkaar bewegen in de buitenlucht
Vrijdag 9.00-10.00 uur, gratis, Gat in de markt, Frankrijk-
laan/Engelandlaan www.vitality-club.nl

Aangepast sporten

De Meerbloem

www.demeerbloem.nl: Sportrevalidatievereniging voor mensen met een chronische aandoening of functiebeperking. Sporten op eigen niveau, vakkundig en medisch begeleid door professionals. Aanbod: aquafitness, banenzwemmen en zaalsport (volleybal). Op dinsdag- en donderdagavond in sportcentrum 'De Driespong' in Zoetermeer.

Kijk voor meer informatie ook op:

- www.zoetermeerisdeplek.nl
- www.kennismakingscursus.nl
- www.zoetermeerwijzer.nl



Let op: Dit is een beperkt overzicht van beweegmogelijkheden en kan veranderen.