# **Beweegmogelijkheden** Zoetermeer

## Wandelen

**Gezond natuurwandelen (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 (Buurttuin 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,

**inZet vanuit de diverse locaties**

- Dinsdag 9.15 uur Palenstein Rakkersveld 253
- Dinsdag 11-12 uur (1e dinsdag v.d. maand) Seghwaert Petuniatuin 7a
- Donderdag 14-15 uur (senioren) Meerzicht, Albrandswaard
- Vrijdag 9.15-11.15 uur Meerzicht Uiterwaard 21

**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.*

EerstelijnsZorg Zoetermeer