



Gepubliceerd op Nieuwkoop 22-09-2020 03:34 (<https://www.wegwijzernieuwkoop.nl>)

[Wegwijzer Nieuwkoop](#) > [Actief zijn en meedoen](#) > [Volwassenen](#) > Bewegen voor volwassenen

Wilt u meer bewegen?

Een overzicht van alle verenigingen en sportclubs vindt u in de digitale gemeentegids. Of kijk op het Sponsorportaal.

Een halfuurtje per dag bewegen is al genoeg. Pak wat vaker de fiets, neem de trap of wandel een extra rondje. Doe mee met tv-programma Nederland in Beweging. Op de website Thuisarts vindt u beweegtips. Kijk ook op de website Goed gevoed ouder worden voor informatie en advies over bewegen.

Gemeentegids

www.nieuwkoop.nl

SponsorPortaal Sportverenigingen Nieuwkoop

info@sponsorportaal.nl

www.sponsorportaal.nl

Nederland in Beweging

www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging

Thuisarts.nl

www.thuisarts.nl

Goed gevoed ouder worden

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

www.goedgevoedouderworden.nl

Hoe blijf ik fit?

Fit blijft u door te bewegen, maar ook door andere activiteiten. Kies iets wat u aanspreekt en doe mee. Dat is goed voor lichaam en geest, en u kunt andere mensen ontmoeten. Er zijn genoeg leuke activiteiten bij u in de buurt.

Wilt u de natuur in de omgeving op een actieve manier ontdekken?

Ga fietsen of wandelen. Kijk voor routes op de website van Natuurmonumenten of VVV Nieuwkoop.

VVV Nieuwkoop

Noordenseweg 23A
2421 XW Nieuwkoop

[0172 57 11 20](tel:0172571120)

info@vvnieuwkoop.nl

www.ontdeknieuwkoop.nl

Natuurmonumenten

Postbus 9955
1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?

Vraag bij de VVV om een route voor een stadswandeling of wandeling door de natuur. Of kijk op de websites van VVV, Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb voor mooie fiets- en wandelroutes bij u in de buurt.

VVV Nieuwkoop

Noordenseweg 23A
2421 XW Nieuwkoop

[0172 57 11 20](tel:0172571120)

info@vvnieuwkoop.nl

www.ontdeknieuwkoop.nl

Fiets en Wandelweb

www.fietsenwandelweb.nl

Natuurmonumenten

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Natuurmonumenten

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

Beweegt u moeilijk of heeft u pijn bij het bewegen?

Laat u behandelen door een fysiotherapeut. U krijgt advies en een behandelplan en vaak ook oefeningen mee. Hoeveel behandelingen u vergoed krijgt, hangt af van uw verzekering.

Fysiotherapeuten Nieuwkoop - Zorgkaart

www.zorgkaartnederland.nl/fysiotherapeuten-nieuwkoop

Fysiotherapie Nieuwveen

Bij fysiotherapie Nieuwveen kunt u terecht voor:

- fysiotherapie
- manueel therapie
- oedeemtherapie
- kinderfysiotherapie
- bekkenfysiotherapie
- dry needling
- structural bodywork
- parkinsonnet
- RijnlandsHeupKnienetwerk
- redcordtraining
- balans- en stabiliteitstraining
- medische trainingstherapie
- groepsbehandelingen en beweegprogramma's
- diabetes mellitus, COPD, coronair vaatlijden
- fysiofitness

Teylersplein 4

2441 LE Nieuwveen

[0172 - 53 87 83](tel:0172-538783)

info@fysiotherapienieuwveen.nl

www.fysiotherapienieuwveen.nl

Zoekt u iemand om samen mee te sporten of te bewegen?

Kijk op de websites JouwBeweegmaatje of Sportpartner. Of doe op woensdagochtend mee aan Meer bewegen voor ouderen in Zevenhoven. Wilt u liever zwemmen? Op dinsdagmiddag en woensdagochtend is er Zwemmen voor ouderen in Zwembad De Wel. U kunt ook op de website Sport.nl zoeken naar een sportvereniging.

Gemeentegids

www.nieuwkoop.nl

Meer Bewegen voor Ouderen

SV Zevenhoven

Contactpersoon: Richard de Kruijf

Stationsweg 23

2435 AN Zevenhoven

[06 21 84 79 04](tel:0621847904)

mightykrent@hotmail.com

Zwembad De Wel

Zwembad, sauna en zonnestudio "De Wel"

Julianalaan 1A

2421 CV Nieuwkoop

[0172 57 18 20](tel:0172571820)

www.dewel.nl

Sportpartner

www.sportpartner.nl

Sport.nl - sportwijzer

www.sport.nl/sportwijzer

Jouw BeweegMaatje

Vul uw woonplaats in om een beweegmaatje te zoeken.

www.jouwbeweegmaatje.nl

Heeft u een beperking en wilt u actief zijn?

Lekker naar buiten op voor u toegankelijke paden? Kijk op de websites van Natuur zonder drempels, Natuurmonumenten of Staatsbosbeheer. Wilt u sporten? Er is van alles mogelijk.

Informeer bij Ipse de Bruggen, RESA, Gemiva-SVG of MEE.

Gemiva-SVG Groep

Bleulandweg 1b

2803 HG Gouda

[0182 57 58 00](tel:0182575800)

info@gemiva-svg.nl

www.gemiva-svg.nl

Ipse de Bruggen

A.H. Kooistrastraat 130

2441 CP Nieuwveen

info@ipsedebruggen.nl

www.ipsedebruggen.nl

MEE in Alphen aan den Rijn

Maakt deel uit van het serviceplein.

Raadhuisstraat 100A
2406 AH Alphen aan den Rijn

[088 775 20 00](tel:0887752000)

info@meezhn.nl

www.meezhn.nl

MEE regio Leiden

Rijnsburgersingel 60
2316 XX Leiden

[088 775 20 00](tel:0887752000)

Fax crisis: 0900 999 88 88 (lokaal tarief)

info@meezhn.nl

www.meezhn.nl

RESA (Recreatieve en Sportieve Activiteiten voor Lichamelijk Gehandicapten)

Postbus 2048
2400 CA Alphen aan den Rijn

[0172 47 62 83](tel:0172476283)

www.stichtingresa.nl

Natuur zonder Drempels

www.natuurzonderdrempels.nl

Natuurmonumenten - routes geschikt voor rolstoel

www.natuurmonumenten.nl/routesgeschiktvoorrolstoel

Staatsbosbeheer

www.staatsbosbeheer.nl

Kijk ook bij:

- [Bewegen voor senioren](#)
- [Sporten en bewegen voor jongeren](#)
- [Sporten en bewegen voor kinderen](#)

Wegwijzer Nieuwkoop is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Nieuwkoop](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Heeft u via Wegwijzer Nieuwkoop geen antwoord op uw vraag gevonden? Vraag hulp aan onafhankelijk cliëntenondersteuner Johnny Versteeg.

Bel op werkdagen naar 06 10 73 43 75 of stuur een e-mail naar j.versteeg@meezhn.nl.

Over Wegwijzer Nieuwkoop
