

Pilates Gymfit
Cardio Pilates
Hygiëa
Zeist



Power Walking
Happy Life, Fysiotherapie & Coaching
Zeist



Qigong
Vol-ledig
Zeist



Salsa dansles
Club Salsera
Austerlitz



Schilderen Plus (dementie)
KunstenHuis De Bilt-Zeist
Zeist



Slow Sports
Slow Sports Zeist
Zeist



Sporten o.b.v. fysiotherapeuten
Fysio Sport & Training
Zeist



Stoel Yoga
Hagit Ottens-Wilk
Zeist



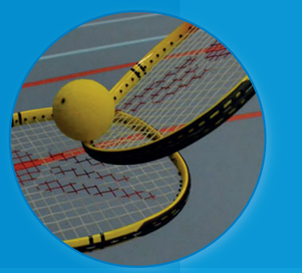
Tafeltennis
Zeister Tafeltennisvereniging
Zeist



Tai Chi
KunstenHuis De Bilt-Zeist
Zeist



Taiji (met zwaard)
Vol-ledig
Zeist



Tennis
Gert Bolk tennis
Zeist



Tennis
Tennisvereniging
Bosch en Duin



Wandelvoetbal
SV Zeist
Huis ter Heide



Zilverfitness
ZilverFitness
Zeist



Zingen | Koorpunt NL
KunstenHuis De Bilt-Zeist
Zeist

Ga naar www.maxvitaal.eu vind daar het volledige aanbod.

Activiteitenoverzicht 55+

Zo lang mogelijk gezond en fit blijven dat wil toch iedereen! Zeker ook op latere leeftijd en tot in lengte van dagen. Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend maar u kunt het wel stimuleren.

Een actieve leefstijl waarin sporten en bewegen een rol spelen is een manier om uw gezondheid op peil te brengen! Ontdek met deze flyer alle mogelijkheden binnen de gemeente.
Kies een sport: voor een betere fitheid en voor gezelligheid!

1. Ga naar *www.maxvitaal.eu* en klik op ***Inschrijven activiteit***;
2. Tik uw woonplaats in, zodat de juiste activiteiten verschijnen;
3. Kies voor de gewenste activiteit(en) en klik op **Toevoegen**;
4. Heeft u alle activiteiten in het inschrijfmandje? Navigeer met de muis naar het inschrijfmandje-icoontje en klik op ***Afronden*** of klik links in het inschrijfmandje op ***Afronden***;
5. Log in met uw bestaande gegevens of ***registreer*** als u nog geen login heeft;
6. Kies voor de juiste persoon of klik op ***Nieuwe deelnemer toevoegen*** om de persoonsgegevens achter te laten van degene die naar de activiteit komt. Het is mogelijk om meerdere personen toe te voegen;
7. Kies bij gemeente voor Zeist en vul de verdere gevraagde gegevens in en klik op **Opslaan**;
8. Controleer alle gegevens en klik op **Ga verder**;
9. U keurt de spelregels goed door het vakje aan te vinken en klik op ***Voltooien***;
10. U ontvangt een mail met daarin de bevestiging van uw inschrijving.

Vragen of wilt u meer informatie?

U kunt voor al uw vragen terecht bij Sportief Zeist.

Ruben Buist — ruben@sporteifzeist.nl | 06 349 462 20
Tabitha de Graaf — tabitha@sportiefzeist.nl | 06 272 615 88

www.maxvitaal.eu



50+ groep Fit
a.v. Fit
Zeist



Aikido
Budo Centrum Zeist
Zeist



Aikido Vitaal
Aikidocentrum Zeist
Zeist



Aquavaria
Zwembad Dijnselburg
Zeist



Dans
KunstenHuis De Bilt-Zeist
Zeist



Dynamic tennis
D.O.S.C. Gymnastiek
Den Dolder



Met hart en ziel
Elisabeth Timofeeff
Zeist



Fit en Fun
Bodyworkz
Zeist



Atelier 60+
KunstenHuis De Bilt-Zeist
Zeist



Badminton
Badmintonclub 't Slot
Zeist



Bewegen voor ouderen
PS Sport
Zeist



Bewegingsgroep
Rina Teuben Naber
Zeist



Fitness
Corpus Liberum Fysio
Zeist



Fitness en groepslessen
High5Gym
Zeist



Jeu de Boules
René van Nimwegen
Zeist



Jiu Jitsu
Shugyo Budo Ryu
Zeist



Bewust Bewegen
Rina Teuben Naber
Zeist



Body Conditie Gym Pilates
D.O.S.C. Gymnastiek
Den Dolder



Bodyshape | Aerobic Mix
Hygiëa
Zeist



Buikdansen
Buikdansschool Hadyr
Zeist



Karate
Budo Centrum Zeist
Zeist



Karate
Karatedo Academie Harthoorn
Den Dolder



Kickboksen zak training en conditie
Chucky's gym zeist
Zeist



Klaverjassen
DOSC
Den Dolder



Chi walking (wandelen)
Running Zeist
Zeist



Conditie-wandelen
Christelijke Gymnastiek Vereniging Mars
Zeist



Conditie-wandelen
Conditie-Wandelen Zeist
Zeist



Country Line Dans
D.O.S.C. Gymnastiek
Den Dolder



Meer Bewegen
Rina Teuben Naber
Zeist



Meer Bewegen
Zwembad Dijnselburg
Zeist



Muziek-ensemble
KunstenHuis De Bilt-Zeist
Zeist



Ommetje
Sportief Zeist
Zeist & Den Dolder

Ga naar www.maxvitaal.eu vind daar het volledige aanbod! Hier zijn ook veel culturele activiteiten te vinden.