

Sport Aanbod kernactiviteit	Sport-aanbieder	Website	Tarieven Lees ook de belangrijke informatie onderaan dit overzicht!	Aanvullende informatie
aangepast sporten	ISV Gouda & Omstreken	www.isvgouda.nl	www.isvgouda.nl/isv-gouda/lid-worden	Aanbod: tafeltennis, badminton, CVA sport en spel, stoelengym en zwemmen in het Groenhovenbad
aangepast sporten	Groene Hart Trimclub	www.groeneharttrimclubgouda.nl/ www.groeneharttrimclubgouda.nl/zwemmen/	https://www.groeneharttrimclubgouda.nl/trimmen/	Banen zwemmen in het Groenhovenbad en zaalsport / trimmen in De Driestar. Met name voor hart- en diabetespatiënten. Maar ook anderen zijn welkom. Er is altijd professionele begeleiding aanwezig.
atletiek	AV Gouda	www.avgouda.com	https://www.avgouda.com/vereniging/lid-worden/	Aanbod: atletiek (baanatleet) en loopgroep trainingen voor beginners tot ervaren marathonlopers.
badminton	Badminton-vereniging Gouweslag	www.gouweslag.nl	https://www.gouweslag.nl/leden/#Lidmaatschap	Voor geïnteresseerden is het altijd mogelijk om proeflessen te nemen. Daarnaast is er voor beginnende seniorenleden een instaptraining waarbij de basis wordt aangeleerd, zodat iedereen op een niveau komt om recreatief/vrij te kunnen spelen. In de zomer organiseren wij naast het zomerbadminton in de zaal ook Air badminton buiten. Ook organiseren wij dan conditietrainingen voor zowel jeugd als senioren. Hiernaast organiseert Gouweslag elk jaar een slotfeest met eindejaar barbecue, uitwisselingen met onze zustervereniging in Solingen, diverse toernooien, etentjes en andere activiteiten. Bij competitiewedstrijden is het altijd mogelijk om gratis te komen kijken en aan te moedigen. Voor meer info: mail secretaris@gouweslag.nl
biljart	Stichting de Hoog Biljart- en Bridgecentrum Gouda	www.bjbgouda.nl/	https://www.bjbgouda.nl/biljartvereniging-de-musketier-oud/	Aanbod (denk)sporten op dit centrum: bridge, dammen, schaken, go en biljart. Via verschillende organisaties / verenigingen.
boksen	N'Joy Parkinson Boksen Gouda	https://parkinsonboksennederland.nl/	https://parkinsonboksennederland.nl/	
dansen	Dansstudio Gouda	www.dansstudiogouda.nl/	www.dansstudiogouda.nl/	Proefles mogelijk. Tarieven voor 1 les per week van 30 minuten of 45 minuten vallen onder het Volwassenenenfonds
fitness	Den Edel Fun to Be Fit	https://www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie	www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie/tarieven	Wij bieden o.a. fitness en groepslessen aan: cycle, power, bootcamp, personal training. Er is plaats voor iedereen.
fitness	Fame Fitness	https://famefitness.nl/	https://famefitness.nl/Home/Tarieven	Ook aparte vrouwengroep.
fitness	Fem Powerment	https://www.fempowerm.nl/	https://www.fempowerm.nl/	Uitsluitend voor vrouwen. Apart tarief voor deelnemers die

		entstudio.nl/	entstudio.nl/inschrijven/	hun lidmaatschap deels via het Volwassenenfonds betalen.***
fitness	Fysiotherapie Oranjestate	https://www.fysiostaete.nl/	https://www.fysiostaete.nl/vergoedingen/	Let op: Fysiotherapie (zorg) behandelingen komen niet vergoeding in aanmerking
fitness	Sportcity Gouda	https://www.sportcity.nl/	https://www.sportcity.nl/funnel/default/kies-je-lidmaatschap	Apart tarief voor deelnemers die hun lidmaatschap deels via het Volwassenenfonds betalen. Uitsluitend voor inwoners van Gouda ***
handbal	Vires et Celeritas handbal	www.vireshandbal.nl	https://www.vireshandbal.nl/lid-worden.html <i>klik op contributie in de rechter kolom</i>	Vires et Celeritas is een kleine gastvrije handbalvereniging in Gouda. Als je op zoek bent naar een leuke sport met kracht, snelheid, durf, inzicht en samenspel, dan is handbal vast iets voor jou! <u>Buiten seizoen</u> : trainen en spelen op het eigen handbalveld bij ons clubhuis aan de Calslaan. <u>Binnen seizoen</u> : trainen en spelen in sporthallen. Je kunt altijd drie keer gratis meetrainingen. We hebben een dames recreantenteam en bij voldoende belangstelling kunnen we ook een heren recreantenteam formeren. Er komen clinics 'walking handbal'.
handboog schieten	Handboogsportvereniging Gravin Jacoba van Beieren	www.gravinjacoba.nl/index.php	https://www.gravinjacoba.nl/index.php/de-vereniging/lidworden	
hardlopen / looptraining	GO!uda Sport 	https://goudasport.nl/activiteiten/looptrainingen/	https://goudasport.nl/activiteiten/looptrainingen/	Contactpersoon: Andy Koolmees
judo & ju jitsu	Den Edel	www.denedelgouda.nl/	www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie/tarieven	Wij bieden: judo en ju jitsu. Er is plaats voor iedereen.
kickboksen & boksen	Silent Dagon	https://silentdragonholland.com/locaties/gouda/	https://silentdragonholland.com/locaties/gouda/tarieven/	Een speciaal tarief voor deelnemers die hun lidmaatschap deels via het Volwassenenfonds betalen.***
kanovaren	Goudse Peddel	https://degoudsepeddel.nl/	https://degoudsepeddel.nl/index.php/lid-worden	Er zijn clubboten die gebruikt kunnen worden door belangstellenden en nieuwe leden.
Langlaufen + andersoortige trainingen voor conditie	Langlauf-vereniging Gouda	www.langlauf.nl	https://www.langlauf.nl/tarieven	Langlaufen op de borstelbaan van het zwembadterrein van het Groenhovenbad. Langlaufen gebeurt in de periode van oktober t/m februari. De baan is 5 dagen per week geopend en beschikbaar voor cursussen, trainingen en vrij langlaufen. Er zijn speciale lessen mogelijk zoals voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking. Daarnaast biedt de vereniging jaar rond activiteiten voor het onderhouden en opbouw van conditie: hardloop-

				trainingen, nordic walking, nordic sports; rolskiën, fietsen, mountainbiken. Ook worden evenementen, kleinschalige wedstrijden, tochten en reizen georganiseerd. Leden van de vereniging worden uitgenodigd om aan de activiteiten deel te nemen én een bijdrage te leveren aan die activiteiten.
petanque jeu de boules	Petanque Vereniging Gouda	https://goudapetanque.nl/	https://goudapetanque.nl/over-ons/	Petanque (jeu de boules), zowel in de hal als op buitenbanen.
schermen	Schermmvereniging De Vrijbuiters	www.svvrijbuiters.nl/	http://svvrijbuiters.nl/worpress/?page_id=11	Schermmvereniging De Vrijbuiters is een vereniging met een vooral recreatief karakter. Onze vereniging is verre van elitair, richt zich juist op breedtesport en wil daarmee toegankelijk zijn voor eenieder die kennis wil maken met deze mooie edele sport. De Vrijbuiters kenmerkt zich door gezelligheid en het samen sporten maar met individuele aandacht van onze enthousiaste schermleraren die de techniek van het schermen bijbrengen. Daarbij bieden we les aan op alle drie de wapens; floret, sabel en vooral degen.
tennis en padel	Tennisvereniging Ad Astra	www.gltcadastra.nl	www.gltcadastra.nl/index.php/lidmaatschap/contributie	Ad Astra is een gezellige tennisvereniging met veel recreatieve spelers. Wij beschikken ook over 2 (all weather) padelbanen.
tennis	G.L.T.C. Be Quick	www.bequick.nl/	www.bequick.nl/userfiles/contributie/277_contributie_2023_2024.pdf	Een van de oudste tennisverenigingen in Nederland voor jong en oud waar aandacht voor gezelligheid (recreatief tennis) en prestaties (prestatief tennis) samengaan. Bij het complex ook een tennishal. Binnenkort ook padel.
tennis	GTC Tiod	www.tiod.nl/	www.tiod.nl/Ledenadministratie	Biedt ook de mogelijkheid om in de tennishal Tiod/Ad Astra te spelen. En organiseert daarbij toernooien.
voetbal	SV Donk	www.svdonk.nl	www.svdonk.nl/informatie/verenigingsinformatie/	Er worden jaarlijks ook darttoernooien georganiseerd en in de zomermaanden een jeu de boules toernooi. Het voetbalseizoen wordt jaarlijks afgesloten met een gezellige dag en feestavond.
voetbal	CVV De Jodan Boys	www.cvvdejodanboys.nl/	https://cvvdejodanboys.nl/leden/contributie/	
Voetbal (ook walking voor 60+)	GC&FC Olympia	www.gcfc-olympia.nl/onze-club	www.gcfc-olympia.nl/lid-worden	Naast KNVB-competitieteam (selectie en recreatief) aanbod voor senioren: een recreatieve walking football groep (voor 60+), recreatief onderling voetballen (voor heren 35+), voetbalFIT (mix voetbal en fitness) en recreatieve trainingsgroep voor vrouwen. En twee gratis wekelijkse activiteiten: wandelen en jeu de boules. Olympia, opgericht in 1886, is breed maatschappelijk actief, met veel tradities en talrijke gezellige evenementen.

				Dankzij de inzet van onze vrijwilligers en sponsoren! Contact: secretaris@gcfc-olympia.nl
volksdansen	Volksdans vereniging At va'ani	https://at-vaani.nl/	https://at-vaani.nl/Lid-of-donateur-worden	Een rijk internationaal repertoire aan dansen wordt gedanst door recreatieve groepen. Ook aanbod voor instapniveau om passen te leren. De vereniging is in 1981 opgericht.
volleybal in de zaal (08 – 04) & beachvolley (04 – 08)	Vollingo	https://vollingo.nl/	https://vollingo.nl/contributie/	Volleybal is voor iedereen: vanaf 4 jaar tot zolang je door wilt gaan (80+), prestatiegericht of recreatief, iedereen is welkom. Volleybal is een echte teamsport, waarbij het erom draait samen te spelen, goed te communiceren en elkaar te helpen. Daarnaast is gezelligheid in de vereniging een belangrijke factor. Naast trainingen en wedstrijden, worden er door het jaar heen ook andere activiteiten georganiseerd zoals het Stroopwafeltoernooi als opening van het seizoen, het Oliebollentoernooi, Sinterklaasviering voor de kleintjes, een vrijwilligersavond, een jeugdkamp en natuurlijk een spetterend eindfeest.
yoga 55+	SPORT•GOUDA	www.sportpuntgouda.nl/activiteiten/yoga-55	www.sportpuntgouda.nl/activiteiten/yoga-55	Wekelijkse activiteit o.l.v. een docent m.u.v. schoolvakanties
zwemmen	Goudse Reddingsbrigade	www.goudsereddingsbrigade.nl	www.goudsereddingsbrigade.nl/contributie	Kernactiviteit: zwemmend redden en ook zwemmen voor ouderen. Opleiding lifesaver, ocean wedstrijden, varend redden (bewakingen). Ook zwemles voor volwassenen.
zwemmen	GZC Donk	http://www.gzcdonk.nl/	https://www.gzcdonk.nl/contributie-en-tarieven.html	Zwemvereniging. Waterpolo, wedstrijdzwemmen, synchroon-zwemmen en zwemles voor ook volwassenen. Dus wil je je zwemdiploma halen en watervrij worden dan is hier je kans. Niet alleen het A, B of C diploma maar ook snorkelen, zwemvaardigheid, survival en zeemeerminzwemmen.
zwemmen	SPORT•GOUDA	www.sportpuntgouda.nl/zwemmen	www.sportpuntgouda.nl/zwemmen/tarieven-zwemtegoed	Met een 50-badenkaart kan er wekelijks baantjes worden gezwommen. Andere mogelijkheden: aquajoggen, aquafit, watergymnastiek 55+ en zwanger & fit. Kijk eens op de website. Het is NIET mogelijk om voor zwemles in te schrijven via het Volwassenenfonds bij SPORT.GOUDA.

Belangrijke informatie:

- **SPORTAANBIEDERS** Op deze lijst staan alleen sportaanbieders, die zijn ingeschreven bij het Volwassenenfonds. Staat de sportaanbieder van jouw keuze hier niet op? Vraag dan aan deze sportaanbieder of deze zich bij het Volwassenenfonds wil laten registreren. Daarvoor moet wel aan bepaalde voorwaarden voldaan. Zie de spelregels. Deze lijst wordt regelmatig bijgewerkt aan de hand van informatie uit het Volwassenenfonds.

- **EIGEN BIJDRAGE DEELNEMER** Soms is de contributie hoger dan de maximale vergoeding (€250 per 12 maanden). Dat betekent dat de meerkosten boven de €250 door de deelnemer zelf moeten worden betaald. Op het deelnemersformulier moet worden aangegeven dat dit voor de deelnemer ondanks zijn/haar minima situatie geen probleem is. Sportaanbod met een te hoge contributie volgens de spelregels (>€350 per 12 maanden) komt **niet** in aanmerking voor vergoeding door het Volwassenenfonds. Zie ook de volgende opmerking.
- ***** BASISTARIEVEN HOGER DAN MAXIMAAL TOEGSTAAN** De 'gewone' tarieven op de website (voor alles of een deel van het aanbod) van deze sportaanbieder zijn hoger dan het maximaal toegestane bedrag (dat wil zeggen hoger dan €250 + €100 eigen bijdrage door de deelnemer). Specifiek voor deelnemers aan het Volwassenenfonds biedt deze sportaanbieder een aangepast tarief van €350 of lager per 12 maanden. Dit aangepaste tarief staat apart vermeld op deze website van de sportaanbieder. Let op: ook hier zal een eigen bijdrage door de deelnemer meestal noodzakelijk blijven en maximaal €100 per 12 maanden mogen zijn.

Aan sportaanbieders met een prijsafspraken met het VWF wordt gevraagd de volgende tekst op hun website op te nemen:

Wij werken samen met het Volwassenenfonds Sport & Cultuur!

Deelnemers die een goedkeuring voor een aanvraag ontvangen van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur kunnen daarom gebruik maken van ons jaarabonnement met een speciaal tarief van (in te vullen door de sportaanbieder) euro per jaar. De gemeente Gouda betaalt dan via het Volwassenenfonds 250 euro van jouw lidmaatschap waardoor ook jij lekker bij ons kan komen sporten. De overige lidmaatschapskosten van het speciale tarief betaal je zelf.

- **OPZEGGEN LIDMAATSCHAP** De meeste lidmaatschappen zijn voor een periode van een kalenderjaar of een seizoen. Na 12 maanden (of bij een seizoenssport als je een half jaar vergoed hebt gekregen omdat je lidmaatschap startte na 1 januari, na 1 augustus) kun je weer een vergoeding aanvragen bij het Volwassenenfonds. De intermediair krijgt hierover automatisch bericht van het Volwassenenfonds. LET OP: veel lidmaatschappen lopen automatisch door. Vergeet dus niet tijdig op te zeggen bij de sportaanbieder als je stopt!
- **TARIEVEN** Tarieven wijzigen en/of er is vernieuwing in het aanbod. Check daarom altijd goed voor je lid wordt, wat het tarief is en wat je ervoor wekelijks krijgt aangeboden. Daar zitten grote verschillen in tussen de aanbieders, maar ook binnen de verschillende activiteiten per aanbieder. Neem altijd eerst een proefles / ga kijken voor je een aanvraag voor vergoeding indient. En vermeld op de deelnemerskaart het totale bedrag wat betaald moet worden (dus niet alleen het deel waar je vergoeding voor kunt krijgen) en om welke activiteit van de gekozen sportaanbieder het gaat.

Dit overzicht is bijgewerkt op 28 november 2023