

<b>Sport Aanbod kernactiviteit</b>	<b>Sport-aanbieder</b>	<b>Website</b>	<b>Tarieven</b> Lees ook de belangrijke informatie onderaan!	<b>Aanvullende informatie</b>
<b>aangepast sporten</b>	ISV Gouda & Omstreken	<a href="http://www.isvgouda.nl">www.isvgouda.nl</a>	<a href="http://www.isvgouda.nl/isv-gouda/lid-woorden">www.isvgouda.nl/isv-gouda/lid-woorden</a>	Aanbod: tafeltennis, badminton, CVA sport en spel, stoelengym en zorgzwemmen in het Groenhovenbad
<b>aangepast sporten</b>	Groene Hart Trimclub	<a href="http://www.groeneharttrimclubgouda.nl/">www.groeneharttrimclubgouda.nl/</a> <a href="http://www.groeneharttrimclubgouda.nl/zwemmen/">www.groeneharttrimclubgouda.nl/zwemmen/</a>	<a href="https://www.groeneharttrimclubgouda.nl/trimmen/">https://www.groeneharttrimclubgouda.nl/trimmen/</a>	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.
<b>atletiek</b>	AV Gouda	<a href="http://www.avgouda.nl/">www.avgouda.nl/</a>	<a href="http://www.avgouda.nl/lid-woorden/">www.avgouda.nl/lid-woorden/</a>	Aanbod: atletiek (baanatleet) en loopgroep trainingen voor beginners tot ervaren marathonlopers.
<b>badminton</b>	Badmintonvereniging Gouweslag	<a href="http://www.gouweslag.nl">www.gouweslag.nl</a>	<a href="https://www.gouweslag.nl/leden/#Lidmaatschap">https://www.gouweslag.nl/leden/#Lidmaatschap</a>	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 <a href="mailto:secretaris@gouweslag.nl">secretaris@gouweslag.nl</a>
<b>biljart &amp; bridge</b>	Stichting de Hoog Biljart- en Bridgecentrum Gouda	<a href="http://www.bjbgouda.nl/">www.bjbgouda.nl/</a>	<a href="https://www.bjbgouda.nl/biljartvereniging-de-musketier-oud/">https://www.bjbgouda.nl/biljartvereniging-de-musketier-oud/</a>	Aanbod (denk)sporten op dit centrum: bridge, dammen, schaken, go en biljart. Via verschillende organisaties / verenigingen.
<b>boksen</b>	N'Joy Parkinson Boksen Gouda	<a href="https://parkinsonboksennederland.nl/">https://parkinsonboksennederland.nl/</a>	<a href="https://parkinsonboksennederland.nl/">https://parkinsonboksennederland.nl/</a>	
<b>(kick) boksen</b>	Silent Dragon	<a href="https://silentdragonholland.com/">https://silentdragonholland.com/</a>	<a href="https://silentdragonholland.com/locaties/gouda/tarieven/">https://silentdragonholland.com/locaties/gouda/tarieven/</a>	Apart tarief voor leden die deels via het Volwassenenfonds hun lidmaatschap betalen. ***
<b>capoeira</b>	Misschien binnenkort			
<b>cricket</b>	GCC Olympia	<a href="https://gccolympia.nl/">https://gccolympia.nl/</a>	<a href="https://gccolympia.nl/">https://gccolympia.nl/</a>	Zomersport, lidmaatschap van kennismaken tot competitie
<b>dansen</b>	Dansstudio Gouda	<a href="https://www.dansstudiogouda.nl/">https://www.dansstudiogouda.nl/</a>	<a href="https://www.dansstudiogouda.nl/lesaanbod/">https://www.dansstudiogouda.nl/lesaanbod/</a>	Van klassiek ballet tot dance bootcamp.

<b>fitness</b>	Den Edel Fun to Be Fit	<a href="https://www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie">https://www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie</a>	<a href="http://www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie/tarieven">www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie/tarieven</a>	Wij bieden o.a. fitness en groepslessen aan: cycle, power, bootcamp, personal training. Er is plaats voor iedereen.
<b>fitness</b>	Fame Fitness	<a href="https://famefitness.nl/">https://famefitness.nl/</a>	<a href="https://famefitness.nl/Home/Tarieven">https://famefitness.nl/Home/Tarieven</a>	Ook aparte vrouwengroep.
<b>fitness</b>	Fem Powerment	<a href="https://www.fempowermentstudio.nl/">https://www.fempowermentstudio.nl/</a>	<a href="https://www.fempowermentstudio.nl/prijzen/">https://www.fempowermentstudio.nl/prijzen/</a>	Vrouwen sportschool met sinds 2024 ook een men's cave Let op (4/4/2024): beschrijving sportaanbod moet nog aan het speciale lidmaatschap van €350 per jaar voor het Volwassenenfonds worden toegevoegd.
<b>fitness</b>	Fysiotherapie Oranjestaete	<a href="https://www.fysiostaete.nl/">https://www.fysiostaete.nl/</a>	<a href="https://www.fysiostaete.nl/vergoedingen/">https://www.fysiostaete.nl/vergoedingen/</a>	Let op: Fysiotherapie (zorg) behandelingen komen niet vergoeding in aanmerking
<b>fitness</b>	Sportcity Gouda Go Vital	<a href="https://www.sportcity.nl/gouda">https://www.sportcity.nl/gouda</a>	<a href="https://www.sportcity.nl/gouda">https://www.sportcity.nl/gouda</a>	Aangepast tarief. ***
<b>handbal</b>	Vires et Celeritas handbal	<a href="http://www.vireshandbal.nl">www.vireshandbal.nl</a>	<a href="https://www.vireshandbal.nl/lid-woorden.html">https://www.vireshandbal.nl/lid-woorden.html</a>	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 meetrainen. We hebben een dames recreantenteam en bij voldoende belangstelling kunnen we ook een heren recreantenteam formeren. Er komen clinics 'walking handbal'.
<b>handboog schieten</b>	Handboogsportvereniging Gravin Jacoba van Beieren	<a href="http://www.gravinjacoba.nl/index.php">www.gravinjacoba.nl/index.php</a>	<a href="https://www.gravinjacoba.nl/index.php/de-vereniging/lidwoorden">https://www.gravinjacoba.nl/index.php/de-vereniging/lidwoorden</a>	
<b>judo &amp; ju jitsu</b>	Den Edel	<a href="http://www.denedelgouda.nl/">www.denedelgouda.nl/</a>	<a href="http://www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie/tarieven">www.denedelgouda.nl/index.php/sport-voor-iedereen/informatie/tarieven</a>	Wij bieden: judo en ju jitsu. Er is plaats voor iedereen.
<b>kanovaren</b>	Kanovereniging De Goudse Peddel	<a href="https://degoudsepeddel.nl/">https://degoudsepeddel.nl/</a>	<a href="https://degoudsepeddel.nl/index.php/lid-woorden">https://degoudsepeddel.nl/index.php/lid-woorden</a>	Er zijn clubboten die gebruikt kunnen worden door belangstellenden en nieuwe leden.
<b>G-korfbal</b>	IJsselvogels in Moordrecht	<a href="https://www.ijsselvogels.nl/">https://www.ijsselvogels.nl/</a>	<a href="https://www.ijsselvogels.nl/lid-woorden/">https://www.ijsselvogels.nl/lid-woorden/</a>	Hier lid worden met steun van het Volwassenenfonds Gouda kan uitsluitend voor G-korfbal
<b>langlaufen + andersoortige trainingen voor conditie</b>	Langlauf-vereniging Gouda	<a href="http://www.langlauf.nl">www.langlauf.nl</a>	<a href="https://www.langlauf.nl/tarieven">https://www.langlauf.nl/tarieven</a>	Langlaufen (oktober – februari) op de borstelbaan van het zwembadterrein van het Groenhovenbad. De baan is 5 dagen per week geopend. Speciale lessen zijn mogelijk zoals voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking. Daarnaast 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.
<b>petanque jeu de boules</b>	Petanque Vereniging Gouda	<a href="https://goudapetanque.nl/">https://goudapetanque.nl/</a>	<a href="https://goudapetanque.nl/over-ons/">https://goudapetanque.nl/over-ons/</a>	Petanque (jeu de boules), zowel in de hal als op buitenbanen.
<b>roeien en zeilen</b>	Roei- en zeilvereniging Gouda	<a href="https://www.roeienzeil.nl/">https://www.roeienzeil.nl/</a>	<a href="https://www.roeienzeil.nl/vereniging/lidmaatschap/">https://www.roeienzeil.nl/vereniging/lidmaatschap/</a>	Roeien, zeilen, suppen. Ook voorzieningen aanwezig voor leden met een fysieke beperking. Apart tarief voor leden die deels via het Volwassenenfonds hun lidmaatschap betalen voor activiteit duurer dan €350 per 12 maanden. <b>***</b>
<b>rugby</b>	Rugby Football Club (RFC) Gouda	<a href="http://www.rfcgouda.nl/wordpress/">www.rfcgouda.nl/wordpress/</a>	<a href="http://www.rfcgouda.nl/wordpress/lidworden/contributies/">http://www.rfcgouda.nl/wordpress/lidworden/contributies/</a>	Wij zijn een vereniging: iedereen telt mee! Een veilige, gezellige en plezierige omgeving staan centraal.
<b>schermen</b>	Schermmvereniging De Vrijbuiters	<a href="http://www.svvrijbuiters.nl/">www.svvrijbuiters.nl/</a>	<a href="http://svvrijbuiters.nl/wordpress/?page_id=11">http://svvrijbuiters.nl/wordpress/?page_id=11</a>	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 scherm leraren die de techniek van het schermen bijbrengen. Daarbij bieden we les aan op alle drie de wapens; floret, sabel en vooral degen.
<b>tennis en padel</b>	Tennisvereniging Ad Astra	<a href="http://www.gltcadastra.nl">www.gltcadastra.nl</a>	<a href="http://www.gltcadastra.nl/index.php/lidmaatschap/contributie">www.gltcadastra.nl/index.php/lidmaatschap/contributie</a>	Ad Astra is een gezellige tennisvereniging met veel recreatieve spelers. Wij beschikken ook over 2 (all weather) padelbanen.
<b>tennis en padel</b>	G.L.T.C. Be Quick	<a href="https://www.bequick.nl/">https://www.bequick.nl/</a>	<a href="https://irp.cdn-website.com/0d5b4d27/files/uploaded/Contributie2024-2025.pdf">https://irp.cdn-website.com/0d5b4d27/files/uploaded/Contributie2024-2025.pdf</a>	Een van de oudste tennisverenigingen in Nederland voor jong en oud waar aandacht voor gezelligheid (recreatief tennis) en prestaties (prestatief tennis) samengaan. Vanaf mei 2024 ook padel in het aanbod.
<b>tennis</b>	GTC Tiod	<a href="http://www.tiod.nl/">http://www.tiod.nl/</a>	<a href="http://www.tiod.nl/Ledenadministratie">http://www.tiod.nl/Ledenadministratie</a>	Biedt ook de mogelijkheid om in de tennishal Tiod/Ad Astra te spelen. En organiseert daarbij toernooien.
<b>voetbal m/v G-voetbal</b>	SV Donk	<a href="http://www.svdonk.nl">www.svdonk.nl</a>	<a href="http://www.svdonk.nl/informatie/verenigingsinformatie/">www.svdonk.nl/informatie/verenigingsinformatie/</a>	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.
<b>voetbal m/v G-voetbal</b>	CVV De Jodan Boys	<a href="http://www.cvvdejodanboys.nl/">www.cvvdejodanboys.nl/</a>	<a href="https://cvvdejodanboys.nl/leden/contributie/">https://cvvdejodanboys.nl/leden/contributie/</a>	Een grote voetbalvereniging met voetbalaanbod voor jongens en meisjes, heren en vrouwen.

<b>voetbal m/v</b> walking football 60+ voetbalFIT	GC&FC Olympia	<a href="http://www.gcfc-olympia.nl/onze-club">www.gcfc-olympia.nl/onze-club</a>	<a href="http://www.gcfc-olympia.nl/lid-woorden">www.gcfc-olympia.nl/lid-woorden</a>	Naast competitieteams m/v (selectie en recreatief) ook walking football voor 60+, recreatief onderling voetballen voor heren 35+, voetbalFIT voor vrouwen (mix voetbal en fitness) en een recreatieve trainingsgroep voor vrouwen. 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!
<b>volksdansen</b>	Volksdans vereniging At va'ani	<a href="https://at-vaani.nl/">https://at-vaani.nl/</a>	<a href="https://at-vaani.nl/Lid-of-donateur-woorden">https://at-vaani.nl/Lid-of-donateur-woorden</a>	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.
<b>volleybal</b>	Volleybalvereniging Servylo	<a href="https://servylo.nl/">https://servylo.nl/</a>	<a href="https://servylo.nl/contributie/">https://servylo.nl/contributie/</a>	Een seniorenvereniging. Recreatieve en competitieteams. Lid NeVoBo
<b>volleybal</b> <i>in de zaal</i> <i>(aug- april)</i> & <i>beachvolley</i> <i>(april - aug)</i>	Vollingo	<a href="https://vollingo.nl/">https://vollingo.nl/</a>	<a href="https://vollingo.nl/contributie/">https://vollingo.nl/contributie/</a>	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, het Oliebollentoernooi, Sinterklaasviering, vrijwilligersavond, een jeugdkamp en natuurlijk een spetterend eindfeest.
<b>yoga 55+</b>	SPORT•GOUDA	<a href="http://www.sportpungouda.nl/activiteiten/yoga-55">http://www.sportpungouda.nl/activiteiten/yoga-55</a>	<a href="http://www.sportpungouda.nl/activiteiten/yoga-55">http://www.sportpungouda.nl/activiteiten/yoga-55</a>	Wekelijkse activiteit o.l.v. een docent (beweegmakelaar) m.u.v. schoolvakanties
<b>Zwemmen</b> o.a. zwemles vrouwengroep	Goudse Reddingsbrigade	<a href="http://www.goudsereddingsbrigade.nl">www.goudsereddingsbrigade.nl</a>	<a href="http://www.goudsereddingsbrigade.nl/contributie">www.goudsereddingsbrigade.nl/contributie</a>	Kernactiviteit: zwemmend redden en ook zwemmen voor ouderen. Opleiding lifesaver, ocean wedstrijden, varende redden (bewakingen). Ook zwemles in vrouwengroepen. Apart tarief voor leden die deels via het Volwassenenfonds hun lidmaatschap betalen voor activiteiten duurder dan €350 per 12 maanden. ***
<b>Zwemmen</b> o.a. zwemles volwassenen	GZC Donk	<a href="http://www.gzcdonk.nl/">http://www.gzcdonk.nl/</a>	<a href="https://www.gzcdonk.nl/contributie-en-tarieven.html">https://www.gzcdonk.nl/contributie-en-tarieven.html</a>	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.

				Apart tarief voor leden die deels via het Volwassenenfonds hun lidmaatschap betalen voor activiteiten duurder dan €350 per 12 maanden. ***
<b>zwemmen</b>	SPORT•GOUDA	<a href="http://www.sportpuntgouda.nl/zwemmen">www.sportpuntgouda.nl/zwemmen</a>	<a href="http://www.sportpuntgouda.nl/zwemmen/tarieven-zwemtegoed">http://www.sportpuntgouda.nl/zwemmen/tarieven-zwemtegoed</a>	Met een 50-badenkaart kan er wekelijks baantjes worden gezwommen. Andere mogelijkheden: aquajoggen, aquafit, watergymnastiek 55+ en zwanger & fit. 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 (voor een tenminste wekelijkse sportactiviteit) hoger dan de maximale vergoeding (€250 per 12 maanden). Dat betekent dat de meerkosten boven de €250 door de deelnemer zelf moeten worden betaald. Sportaanbod met een te hoge contributie volgens de spelregels (>€350 per 12 maanden) komt **niet** voor vergoeding door het Volwassenenfonds in aanmerking.
- **\*\*\* BASISTARIEVEN HOGER DAN MAXIMAAL TOEGESTAAN** De standaardtarieven op de website (voor alles of een deel van het aanbod) van deze sportaanbieder zijn hoger dan de maximale vergoeding voor 12 maanden van €350 (€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 is vastgelegd in een samenwerkingsovereenkomst tussen deze sportaanbieder en het Volwassenenfonds. Ook in dit geval moet de deelnemer dus zelf de kosten boven de maximale vergoeding van €250 per 12 maanden betalen tot een maximum van €100 per 12 maanden. Afspraken over hoe de eigen bijdrage betaald wordt moeten worden gemaakt bij de start van het lidmaatschap.
- **OPZEGGEN LIDMAATSCHAP** De meeste lidmaatschappen zijn voor een periode van een kalenderjaar of een seizoen. Na 12 maanden (of bij een seizoensport 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!
- **BELANGRIJKE TIP** Vraag altijd een proefles, of ga (als een proefles niet mogelijk is zoals bij zwemles) tenminste kijken bij de sportaanbieder waar je wilt gaan sporten voor je een aanvraag doet. Voelt de sportomgeving, de groep, het sportaanbod goed voor jou? En is er plek bij de sportaanbieder bij de activiteit die je wilt gaan doen? Om te blijven sporten is het heel belangrijk dat je je ergens prettig voelt. En er sociaal contact door bijvoorbeeld in een groep sporten en/of persoonlijke begeleiding is om elkaar te stimuleren, meer te bieden dan sec bewegen zodat je met plezier in beweging komt en blijft.

*Dit overzicht is bijgewerkt op 5 april 2024*