

Het huidige sportaanbod voor senioren (50-plus) vanuit sportbonden

Aanbod	Bond/ organisatie	Doelgroep
Body-Mind Fit	Aikido	55+
Clubfit	KNTLB	45+
Denken en Doen	Bridge	50+
Een leven lang golf	NGF	Volwassenen/ 50+
Fiets & geniet	NTFU	50+
Fit Hockey	KNHB	50+
Kombifit	KNKV	45+
Master Trendweken	KNGU	45+
Mijnzwemcoach	KNZB	Volwassenen
OldStars basketbal	NBB	55+
OldStars handbal	NHV	55+
OldStars hardlopen	Atletiekunie	55+
OldStars korfbal	KNKV	55+
OldStars rugby	RN	55+
OldStars tafeltennis	NTTB	50+
OldStars voetbal	KNVB	60+
OldStars waterpolo	KNZB	55+
Start2Bike	NTFU	Volwassenen
Wandel.nl	KWBN	50+
ZekerBewegen	JBN	65+
OldStars (meerdere sporten)	Oldstars	55+

Erkende beweeginterventies

In Nederland zijn veel verschillende sport- en beweeginterventies ontwikkeld vanuit onderzoek en praktijk. De [database van erkende beweeginterventies](#) helpt om werkzame beweeginterventies te selecteren voor het beoogde doel en doelgroep. Hierin staan alle beweeginterventies die hun nut hebben bewezen in de praktijk en positief zijn beoordeeld door een panel van onafhankelijke deskundigen. De beoordeling varieert van 'Goed beschreven' of 'Goed onderbouwd' tot 'Effectief'. In deze database vind je de sportinterventie of beweeginterventie die het beste past bij jouw situatie en doelgroep. Snel, overzichtelijk en met praktische handvatten. De interventies die ook geschikt zijn voor de fittere senior zijn opgenomen in Tabel x.

Meer informatie over het inzetten van erkende beweeginterventies lees je [hier](#).

Tabel x. Interventies die geschikt zijn voor fittere 55-plussers.

Interventie	Doelgroep	Activiteit	Niveau van erkenning
OldStars Sport	55+	Sport	Goed beschreven
MBvO	Senioren met ouderdomsmotoriek	Bewegingsactiviteiten	Goed beschreven
GoldenSports	65+	Beweeggroep in de buitenlucht	Goed onderbouwd
FitStap	Inactieve en semi-actieve volwassenen	Sportief wandelen	Goed onderbouwd
Vitality Club	Zelfstandig wonende 65-plussers	Beweeggroep in de openbare ruimte	Goed onderbouwd
NEW.ROADS	55-plussers in lage SES-buurt	Wandelen	Goed onderbouwd
ProMuscle in de Praktijk	Thuiswonende 65-plussers, die (pre-)kwetsbaar zijn of krachtverlies ervaren bij alledaagse handelingen	Krachttraining in combinatie met eiwitrijke voeding	Goede aanwijzingen voor effectiviteit

Elke stap telt	55+	Wandeltraining	Goed beschreven
Body-Mind Fit met aikido	Kwetsbare 55-plussers	Aikido	Goed beschreven
Coach2Move	Thuiswonende kwetsbare senioren	Fysiotherapeutische aanpak	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit
Beweeqpret 55+ aan zet	55+	Recreatieve beweegactiviteiten	Goed onderbouwd
Sociaal Vitaal	Zelfstandig wonende senioren (60-85) met lage SES	Fittest, beweegprogramma, weerbaarheidstraining, sociale vaardigheidstraining	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit
Actief Plus	50+	Beweegadvies op maat	Goede aanwijzingen voor effectiviteit