



Sport- en beweegaanbod voor 55 plussers in de gemeente Hardenberg



Heeft u vragen over Vitaal Vechtdal of over het sport- en beweegaanbod?

Stuur dan een mail naar info@vitaalvechtdal.nl of bel naar 06 192 26 201

Opstartprogramma's wandelen

Initiatief	Dag van de week	Tijdstip	Tijdsduur	Plaats/Kern	Startlocatie	Kosten	Voor meer informatie
VV Challenge (gericht op mensen met chronische aandoeningen/ beginnende wandelaar)	20 weken, start in de week van 3 mei 2021	19:00 uur	45 tot 120 minuten	Hardenberg Avereest Ommen Dalfsen	nnp	Gratis	Vitaal Vechtdal T: 06 192 26 201 E: info@vitaalvechtdal.nl I: www.vitaalvechtdal.nl F: www.facebook.com/vitaalvechtdal
Kuier'n en Klets'n (gericht op beginnende wandelaar)	12 weken, dag nnp			Kloosterhaar	Dorpshuis 't Haarschut	Gratis	DaGaWa i.s.m. De Haere Evelien T: 0523-241273 E: info@dorpshuis kloosterhaar.nl

Sport- en beweegaanbod

Aanbod	Dag	Tijdstip	Tijdsduur (minuten)	Plaats/Kern	Startlocatie	Kosten	Voor meer informatie
Yoga	Donderdag	13:00 uur	60	Balkbrug	MFC Trefpunt Meppelerweg 34	€ 8,50/ les	Marina Prins T: 06-10401025 E: marina@humanimpact.nl
50+ fit	Maandag	09:00 uur en 10:00 uur	60	Balkbrug	Atlas Sports Molenweg 14	€ 30,25/ maand	Atlas Sport Balkbrug Bouwina Harthoorn T: 0523-743030 E: info@atlassport.nl I: www.atlassport.nl/
Yoga 55+	Maandag Donderdag	20:30 uur 10:30 uur	60	Balkbrug	Atlas Sports Molenweg 14	Vanaf € 30,25/ maand	Atlas Sport Balkbrug Bouwina Harthoorn T: 0523-743030 E: info@atlassport.nl I: www.atlassport.nl/
Tennis	Diverse dagen en tijden			Balkbrug	Hoogeveenseweg 36	€ 9,75/ maand	Tennis Club de Reest T: 0523-658647 E: secretaris@tennisclubdereest.nl I: www.tennisclubdereest.nl

Online in beweging (thuis)	nvt				Thuis		De Haere T: 0546-642571 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl/fit-en-vitaal-ouderen
----------------------------	-----	--	--	--	-------	--	---

Versie 1, januari 2021