



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@dorpshuiskloosterhaar.nl

Sport- en beweegaanbod

Aanbod	Dag	Tijdstip	Tijdsduur (minuten)	Plaats/Kern	Startlocatie	Kosten	Voor meer informatie
Tafeltennis	Dinsdag Woensdag	20:30 uur 15:30 uur	90	Dedemsvaart	Gymzaal Buizerdweg 14	€ 3,00/ keer	Tafeltennisvereniging Dedemsvaart T: 0523-610848 E: info@ttvdedemsvaart.nl I: www.ttdedemsvaart.nl
Bridge	Donderdag	19:30 uur	180	Dedemsvaart	De Antenne Wilhelminastraat 3	€ 60,00/ jaar	Bridgeclub Avereest Jeroen Lisser T: 06-54271712 E: avereesterbc@gmail.com I: www.nbbclubsites.nl/club/10055
Tennis Toss-avond	Maandag	avond		Dedemsvaart	Moerheimstraat 150	€ 150,00/jaar	Dedemsvaartse Tennis Club T: 0523-612759 E: secretaris@dtctennis.nl I: www.dtctennis.nl
Fifty Fit	Maandag	11:00 uur	45	Dedemsvaart	Zwembad De Kiefer Nieuwe Wijk 14	€ 5,00 per les	Zwembad De Kiefer T: 0523-610123 E: info@zwembaddekiefer.nl I: www.zwembaddekiefer.nl

Fitgym senioren	Maandag	14:30 uur	60	Dedemsvaart	Markant Havenweg 140 Ontmoetingsruimte 2e verdieping	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
G-dansen stijldans (mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking)	Maandag	18:30 uur	60	Dedemsvaart	Drenth Dance Centers Hoofdvaart 94	€ 150,00 voor 10 lessen	Drenth Dance Centers Harald Drenth T: 0563-612800 E: info@dancefever.nl I: www.dancefever.nl
Jeu de Boules	Maandag Donderdag	19:00 uur 14:00 uur	60	Dedemsvaart	Sportpark De Boekweit Boekweitstraat 2a	€ 6,00/ maand	Korfbalvereniging Avereest T: 0523-616699 E: info@kvavereest.nl
E-gym (algemeen)	Maandag t/m vrijdag	08:00 - 21:00 uur		Dedemsvaart	The Training Club Langewijk 366	€ 49,-/ maand o.b.v. 12 maanden	The Training Club Merith Huizing T: 0523-612478 E: merith@thetrainingclub.nl I: www.thetrainingclub.nl
Fysiotraining	Maandag t/m zaterdag	diverse tijden		Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	€ 27,50 / maand o.b.v. 1x per week	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
Hardlopen/wandelen	Maandag en Woensdag	19:15 uur	60	Dedemsvaart	Zwembad De Kiefer Nieuwe Wijk 14	€ 11,00/maand mogelijkheid 2x trainen/week	Vechtdallopers Adri Deemter E: info@vechtdallopers.nl I: www.vechtdallopers.nl
Fysiogroepen COPD	Maanddag t-m vrijdag	diverse tijden		Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	Met een verwijzing wordt het vergoed door zorgverlener	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
Fysiogroepen hartfalen	Op afspraak			Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	Met een verwijzing wordt het vergoed door zorgverlener	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
Valpreventie bij ouderen, cursus	start september	2x in de week		Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	€ 375,00 voor 12 weken, gedeeltelijk vergoed vanuit aanvullende verzekering	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
In balans oefengroep	Woensdag	13:00 uur en 14:00 uur	60	Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	€ 27,50 / maand o.b.v. 1x per week	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
E-gym (algemeen)	Zaterdag & zondag	08:00 - 12:00 uur		Dedemsvaart	The Training Club Langewijk 366	€ 49,-/ maand o.b.v. 12 maanden	The Training Club Merith Huizing T: 0523-612478 E: merith@thetrainingclub.nl I: www.thetrainingclub.nl

Recreatief zwemmen (training)	Woensdag	17:45 uur	60	Ommen	Zwembad de Carroussel Van Reeuwijkstraat 5	€ 17,50/ maand	Stichting aangepast zwemmen "de Waterratten" Irma Wagenvoort T: 06-29501884 E: info@dewaterratten.info I: www.dewaterratten.nl/index.html F: www.facebook.com/pg/dewaterratten
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