



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	n nb	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 n nb			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
Fitgym senioren	Dinsdag	15:00 uur	60	Gramsbergen	Sporthal de Binder de Binder 11	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
Koersbal	Dinsdag	09:30 uur	150	Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen dhr. B. Bras T: 0524 - 561868 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Biljarten	Dinsdag Donderdag	09:00 uur 13:00 uur	150	Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen dhr. R. Lenters T: 0524-563637 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Tennis	Diverse dagen en tijden			Gramsbergen	Hoge Holt 9	€ 100/ jaar	Tennisvereniging Gramsbergen T: 0524-563339 E: secretariaat@tvgramsbergen.nl I: www.tvgramsbergen.nl

Koersbal	Donderdag	13:30 uur	90	Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen Mw. S. Slot-Berger T: 0524 - 561876 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Volleybal	Donderdag	13:30 uur		Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen Mw. D. Kelder-v.d. Veen T: 0524 - 561218 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Biljarten	Maandag en Woensdag	13:00 uur	180	Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen dhr. G.A.H.Ahuis T: 0524-561999 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Sjoelen	Maandag Woensdag	20:00 uur 14:00 uur	120	Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen Mw. A. Spijkers T: 0524-561989 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Jeu de Boules	Maandag Vrijdag in de zomerperiode	13:30 uur 09:30 uur		Gramsbergen	Jeu de Boulesbaan Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen Mw. A. Tromp-Scheerhoorn T: 0524 - 562498 Mw. R. Koops-Westerman T: 0524 - 561606 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Volksdansen	Vrijdag	10:00 uur		Gramsbergen	Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen Mw. F. Rijstenberg T: 0524 - 561659 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
Fietsen	Woensdag, eind april t/m september	14:00 uur		Gramsbergen	P.plaats Dorpshuis De Binder de Binder 11	€ 7,50/ jaar	Stichting 55+ actief Gramsbergen Dhr. J. Gerritsen T: 0524 - 562372 Dhr. J.H.Roelofs T: 0524 - 561405 I: www.mfcdebinder.nl/index.php/dorpshuis
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