



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
Sjoelen	Dinsdag	19:30 uur	150	De Krim	De Planeet Planetenstraat 6	€ 3,00 per keer inclusief kop koffie	Sjoelclub De Krim Ria Stoeten T:0523-273434 E: bjstoeten@hotmail.com
Medisch Fitness	Diverse dagen en tijden		60	De Krim	Fysiotherapie in Beweging en Medische Fitness Beukenlaan 28	€ 7,50/ keer	Fysiotherapie in Beweging en Medische Fitness Paulien Starke T: 0524-571800 E: info@fysiodekrim.nl I: www.fysiodekrim.nl
Tennis	Diverse dagen en tijden			De Krim	Horstra's Wijk 5a	€ 140,00/ jaar	Tennisvereniging De Krim T: 0524-570655 E: secretaristvdk@hotmail.com I: tennisverenigingdekrim.nl
Gymfit 55+ (dames)	Maandag	09:00 uur en 10:00 uur	60	De Krim	De Planeet Planetenstraat 6	€ 11,-/ maand	Gymfit55+ Gea Eichner T: 0524-571813 E: hergeaeichner@live.nl

De Krim Wandelt	Maandag Woensdag	13:00 uur 19:00 uur	60	De Krim	Turfstekersplein	Gratis	Actief Bos De Krim E: info@actiefbosdekrim.nl I: www.actiefbosdekrim.nl/#Activiteiten F: www.facebook.com/De-Krim-Wandelt-273213010019988/?epa=SEARCH_BOX
Gymfit 55+ (heren)	Woensdag	13:15 uur	60	De Krim	De Planeet Planetenstraat 6	€ 11,-/ maand	Gymfit55+ Gea Eichner T: 0524-571813 E: hergeaichner@live.nl
Loopgroep	Woensdag	19:00 uur	60	De Krim	Kantine DKB'44 Horstra's wijk 5	€ 10,00 / maand	Loopgroep De Krim Rene Marissen E: marissenrene@gmail.com I: vv-dkb.nl/loopgroep-de-krim/
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