



## 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](mailto: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: <a href="mailto:info@vitaalvechtdal.nl">info@vitaalvechtdal.nl</a> I: <a href="http://www.vitaalvechtdal.nl">www.vitaalvechtdal.nl</a> F: <a href="http://www.facebook.com/vitaalvechtdal">www.facebook.com/vitaalvechtdal</a>
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: <a href="mailto:info@dorpshuiskloosterhaar.nl">info@dorpshuiskloosterhaar.nl</a>

### Sport- en beweegaanbod

Aanbod	Dag	Tijdstip	Tijdsduur (minuten)	Plaats/Kern	Startlocatie	Kosten	Voor meer informatie
Gezond Gewicht (Mensen met overgewicht, diabetes, rug-, heup-, of knieklachten)	Dinsdag			Hardenberg	De Haere Sportpark De Boshoeck Hessenweg 74	Sommige zorgverzekeringen vergoeden (een deel) van de kosten	De Haere T: 0523-225013 E: <a href="mailto:info@de-haere.nl">info@de-haere.nl</a> I: <a href="http://www.de-haere.nl">www.de-haere.nl</a>
Fitgym senioren	Donderdag	09:00 uur en 10:00 uur	60	Hardenberg	Salland 1 Ontmoetingsruimte begane grond	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: <a href="mailto:herja-rozema@ziggo.nl">herja-rozema@ziggo.nl</a>
Sportief Wandelen (beginners, min 3km kunnen wandelen)	Donderdag	18:30 uur	60	Hardenberg	De Haere Sportpark De Boshoeck Hessenweg 74	€ 17,50/ maand	Fysiotherapie De Haere T: 0523-225013 E: <a href="mailto:info@de-haere.nl">info@de-haere.nl</a> I: <a href="http://www.de-haere.nl">www.de-haere.nl</a>
Wandelen en hardlopen (recreatief)	Maandag	20:15 uur	60	Hardenberg	Sporthal de Beek Hondsdrif 38 Baalderveld	€ 11,00/maand mogelijkheid 2x trainen/week	Vechtdallopers Adri Deemter E: <a href="mailto:info@vechtdallopers.nl">info@vechtdallopers.nl</a> I: <a href="http://www.vechtdallopers.nl">www.vechtdallopers.nl</a>

Hardlopen/wandelen (Een rustige en snellere groep)	Maandag en Woensdag	19:00 uur	75	Hardenberg	Sporthal de Beek Hondsdrif 38 Baalderveld	€ 11,00/maand mogelijkheid 2x trainen/week	Vechtdallopers Adri Deemter E: info@vechtdallopers.nl I: www.vechtdallopers.nl
Fysiogym	Woensdag	12:00 uur en 13:00 uur	45	Hardenberg	De Haere Sportpark De Boshoeck Hessenweg 74	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-225013 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
Paravolleybal (zitvolleybal)	Woensdag	19:00 uur	120 min	Hardenberg	Sporthal de Meet Trompstraat 42	€ 120,00/ jaar	Captains***Kangeroe Roy Hulzebosch E: royhulzebosch4@hotmail.com I: www.kangeroe.com F: m.facebook.com/Captains-Kangeroe-Paravolleybal-1771930812887353/
Golden Sports, activiteit gericht op conditie, balans en kracht	Dinsdag	09:00 uur	60	Hardenberg	Bibliotheek Hardenberg LOC+ Parkweg 1A5	Strippenkaart, 10 atritten voor € 40,00 (€4,50 per losse les)	Sportservice Groep E: info@sportservice-groep.nl I: www.sportservice-groep.nl F: nl-nl.facebook.com/Sportservice.Hardenberg/
Fietsgroep	Dinsdag	13:15 uur		Hardenberg	Wijkgebouw Jan Steenstraat 18	max € 10,-/ jaar	Wijkvereniging Norden-Hazebos Hans Heemskerk (secretaris) T: 06-58708895 E: secretaris@norden-hazebos.nl I: norden-hazebos.nl/activiteiten/
Fitgym senioren	Dinsdag	13:30 uur	60	Hardenberg	Gymzaal Hazebos Rembrandtstraat 33	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
Fysiofitness	Dinsdag	18:15 uur	60	Hardenberg	Mijnfysio locatie Marslanden Erve Odinck 7	€ 28,50	Mijnfysio T: 0523-261840 E: info@mijnfysio.nu I: www.mijnfysio.nu F: nl-nl.facebook.com/mijnfysiohardenberg/
GALM Groep	Dinsdag	15:15 uur	60	Hardenberg	Gymzaal Frits de Zwerverlaan 5 Heemse	€ 60,00 per half seizoen	GALM Groep Henk Kampman T: 06-30955355 E: hennyhenkkampman@hotmail.com
Senioren-Fit	Dinsdag	10:00 uur	60	Hardenberg	Gymzaal Rembrandtstraat 33 Heemse	€ 11,-/ maand	Jo v.d. Brink T: 0523-267040 E: brinkvd_jo_56@hotmail.com
Swim Fit	Dinsdag	10:00 uur / 19:15 uur / 20:00 uur	45	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 5,00 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl

Volwassen zwemles (Mensen die niet kunnen of moeite hebben met zwemmen)	Dinsdag	11:00 uur	45	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 6,60 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl
Senioren Fitness	Dinsdag en Donderdag	15:30 uur	60	Hardenberg	Bodytrend Body <> Health De Schans 7	€ 38,-/ maand o.b.v. jaarabonnement	Bodytrend Body <> Health Robbert Hekman T: 0523-260669 E: robbert@bodytrend.nl I: bodytrend.nl
Hydrofit	Dinsdag, woensdag, vrijdag	diverse tijden	60	Hardenberg	Locatie Vlasakkerkamp Vlasakkerkamp 8	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-648633 E: info@de-haere.nl
Valpreventie bij ouderen	Start in april en oktober			Hardenberg	Praktijk Mijnfysio Doctor Albert Schweitzerplein 5	€ 85,00 voor gehele cursus	Mijnfysio Andrea Veltink-Prenger, geriatrie fysiotherapeut T: 0523-261840 E: info@mijnfysio.nu I: www.mijnfysio.nu F: nl-nl.facebook.com/mijnfysiohardenberg/
Wandelgroep	Donderdag	09:00 uur	60	Hardenberg	Wijkgebouw Jan Steenstraat 18	max € 10,-/ jaar	Wijkvereniging Norden-Hazebos Hans Heemskerk (secretaris) T: 06-58708895 E: secretaris@norden-hazebos.nl I: norden-hazebos.nl/activiteiten/
Aqua bootcamp	Donderdag	20:30 uur	45	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 5,00 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl
Countryline dansen	Donderdag	19:45 uur	90	Hardenberg	Gebouw De Hoogenweg Hoogenweg 45 Hoogenweg	€ 10,00/ maand	Countryline dansen Hardenberg Grietje Wagenaar T: 0523-262334
Fitgym senioren	Donderdag	15:15 uur	60	Hardenberg	Het Klokhuis/Oostloorn J.C.J. van Speykstraat 14	€ 14,-/ maand	Herja "Dans en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
Recreatief wandelen	Donderdag	19:00 uur	60	Hardenberg	Sportpark De Boshoeck Hessenweg 74	€ 15,00/ maand	Bewegen Maatwerk Anita Deemter T: 06-28356061 E: bewegenmaatwerk@gmail.com
Wandelgroep Bewegen Maatwerk (laag tempo wandelen)	Donderdag	09:00 uur		Hardenberg	Sportpark De Boshoeck Hessenweg 74	€ 15,-/ maand mogelijkheid 1x trainen/week	Bewegen Maatwerk Anita Deemter T: 06-28356061 E: bewegenmaatwerk@gmail.com

Wandelgroep Norden-Hazebos/ Sumpelhuus	Donderdag	09:00 uur	60	Hardenberg	Wijkgebouw Jan Steenstraat 18	Gratis	Wijkvereniging Norden-Hazebos Hans Heemskerk (secretaris) T: 06-58708895 E: secretaris@norden-hazebos.nl I: norden-hazebos.nl/activiteiten/
Fitgym senioren	Maandag	13:00 uur	60	Hardenberg	De Spinde De Spinds 73 Ontmoetingsruimte 6e verdieping	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
Hydrofit	Maandag	09:00 uur	45	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-225013 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
Keepfit	Maandag	19:30 uur	60	Hardenberg	Gymzaal Frits de Zwerverlaan 5	€ 7,50/ maand	Gymvereniging H.G.V. Klaas Loer T: 06-52849139 E: kp.loer@kpnmail.nl
Swim Fit	Maandag	10:00 uur / 11:00 uur	45	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 5,00 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl
Fysiofit	Maandag t/m zaterdag	diverse tijden	60	Hardenberg	De Boshok Hessenweg 74	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-225013 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
Tennis Toss	Maandagochtend Dinsdagavond Donderdagochtend	diverse tijden		Hardenberg	Hessenweg 74	€ 120,00/ jaar	Tennis Club Hardenberg T: 0523-267257 E: info@tchardenberg.nl I: www.tchardenberg.nl
Valpreventie (individueel)	Op afspraak			Hardenberg	De Boshok Hessenweg 74	De meeste zorgverzekeraars vergoeden de deelname	De Haere T: 0546-642571 E: info@de-haere.nl
Valpreventie (groep)	Start woensdag 14 april (infobijeenkomst 7 april 10:00 - 11:00 uur)			Hardenberg	De Boshok Hessenweg 74	De meeste zorgverzekeraars vergoeden de deelname	De Haere T: 0546-642571 E: info@de-haere.nl
Hardlopen/wandelen (combinatiegroep)	Vrijdag	09:00 uur	75	Hardenberg	Sporthal de Beek Hondsdrif 38 Baalderveld	€ 11,00/maand mogelijkheid 2x trainen/week	Vechtdallopers Adri Deemter E: info@vechtdallopers.nl I: www.vechtdallopers.nl
Medi Fit	Vrijdag	08:00 uur / 08:40 uur / 09:20 uur / 11:20 uur	40	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 5,00 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl

Aqua joggen	Woensdag	09:45 uur	45	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard	€ 5,00 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl
Fifty Fit	Woensdag	08:00 uur / 08:40 uur / 10:40 uur / 11:20 uur	40	Hardenberg	Zwembad de Slag Sportboulevard 3	€ 5,00 per les	Zwembad de Slag T: 0523-289465 E: info@deslaghardenberg.nl I: www.deslag-hardenberg.nl
Pilates	Woensdag	19:00 uur	60	Hardenberg	De Boshoeck Hessenweg 74	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-225013 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
Vrouwensport	Woensdag	14:00 uur	60	Hardenberg	De Matrix Erve Odinck 1	€ 2,00/ keer	Vluchtelingenwerk Gineke Peltjes T: 06-30955705 E: ginekepeltjes@gmail.com
Walking Football	Woensdag	16:00 uur	60	Hardenberg	HHC Hardenberg Hessenweg 74	€ 61,00/ jaar	HHC Hardenberg / de Haere Piet Kampman T: 0523-232053 E: piet.kampman@de-haere.nl I: www.hhc-hardenberg.nl/1/22/hhc-en-de-haere-rollen-oldstars-walking-voetbal-uit/
Fysiofitness	Woensdag en Donderdag	09:00 uur	60	Hardenberg	Mijnfysio locatie Marslanden Erve Odinck 7	€ 28,50/ maand	Mijnfysio T: 0523-261840 E: info@mijnfysio.nu I: www.mijnfysio.nu F: nl-nl.facebook.com/mijnfysiohardenberg/
Fitgym senioren	Donderdag	13:45 uur	60	Hoogenweg	Het gebouw Hoogenweg Hoogenweg 45 Hoogenweg	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.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