



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
Line-dansen	Dinsdag	19:30 uur	150	Kloosterhaar	Dorpshuis 't Haarschut Dorpsstraat 17	€ 10,00/ maand	Free like a bird Jens Post T: 06-20485299 F: www.facebook.com/groups/1917683265150181
Volksdansen	Dinsdag	10:00 uur	90	Kloosterhaar	Dorpshuis 't Haarschut Dorpsstraat 17	€ 12,50/ maand	Dansgroep Kloosterhaar Gonnie Veldkamp T:0523-785093 E: gonenbert@telfort.nl
Tennis	Diverse dagen en tijden			Kloosterhaar	Dorpsstraat 43	€ 90,00/ jaar	Tennisvereniging Kloosterhaar T: 06-18733352
Fitgym senioren	Maandag	08:15 uur	60	Kloosterhaar	Gymzaal Polderhoek Sportstraat 1a	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
Sportief Wandelen Kloosterhaar	Maandag en Woensdag	19:00 uur	60	Kloosterhaar	Dorpshuis 't Haarschut Dorpsstraat 17	Gratis	Dorpshuis 't Haarschut Evelien T: 0523-241273 E: info@dorpshuiskloosterhaar.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