



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 |
|----------------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------|---|----------------|--|
| Fysiogym (dames) | Donderdag | 09:30 uur | 45 | Mariënberg | Basisschool de Regenboog Stationweg 18 | € 33,00/ maand | De Haere T: 0546-642571 E: info@de-haere.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