



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	nnp	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 nnp			Kloosterhaar	Dorpshuis 't Haarschut	Gratis	DaGaWa i.s.m. De Haere Evelien T: 0523-241273 E: info@dorpshuis kloosterhaar.nl

Sport- en beweegaanbod

Aanbod	Dag	Tijdstip	Tijdsduur (minuten)	Plaats/Kern	Startlocatie	Kosten	Voor meer informatie
Yoga	Donderdag	13:00 uur	60	Balkbrug	MFC Trefpunt Meppelerweg 34	€ 8,50/ les	Marina Prins T: 06-10401025 E: marina@humanimpact.nl
50+ fit	Maandag	09:00 uur en 10:00 uur	60	Balkbrug	Atlas Sports Molenweg 14	€ 30,25/ maand	Atlas Sport Balkbrug Bouwina Harthoorn T: 0523-743030 E: info@atlassport.nl I: www.atlassport.nl/
Yoga 55+	Maandag Donderdag	20:30 uur 10:30 uur	60	Balkbrug	Atlas Sports Molenweg 14	Vanaf € 30,25/ maand	Atlas Sport Balkbrug Bouwina Harthoorn T: 0523-743030 E: info@atlassport.nl I: www.atlassport.nl/
Tennis	Diverse dagen en tijden			Balkbrug	Hoogeveenseweg 36	€ 9,75/ maand	Tennis Club de Reest T: 0523-658647 E: secretaris@tennisclubdereest.nl I: www.tennisclubdereest.nl

Pilates	Donderdag	18:30 uur	45	Bergentheim	Dorpsstraat 4	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-232053 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
Fysiofit	Maandag t/m zaterdag	diverse tijden	60	Bergentheim	Dorpsstraat 4	€ 33,00/ maand	De Haere T: 0523-232053 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
Countryline dansen (gevorderden)	Dinsdag	19:00 uur	150	Bergentheim	Zalencentrum Veenlust Kanaalweg West 78	€ 7,50/ maand	Countryline Veenlust E: countryline-veenlust@live.nl I: www.countryline-veenlust.nl/Home/
Senioren-Fit	Dinsdag	08:30 uur	60	Bergentheim	De Bo Kanaalweg-Oost 58	€ 11,-/ maand	Jo v.d. Brink T: 0523-267040 E: brinkvd_jo_56@hotmail.com
Sportief wandelen Bergentheim 2 groepen meer dan 5 km, 1 groep met rollator	Dinsdag	13:00 uur en 19:00 uur	60	Bergentheim	Buurthuis Veur Mekaar Burgemeester Oprellaan 5	Gratis	Gewoon Gezond Bergentheim Alie Willems T: 0523-820390 E: contact@veurmekaar.info
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: hergeaeichner@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/
Tafeltennis	Dinsdag Woensdag	20:30 uur 15:30 uur	90	Dedemsvaart	Gymzaal Buizerdweg 14	€ 3,00/ keer	Tafeltennisvereniging Dedemsvaart T: 0523-610848 E: info@ttvedemsvaart.nl I: www.ttdedemsvaart.nl
Bridge	Donderdag	19:30 uur	180	Dedemsvaart	De Antenne Wilhelminastraat 3	€ 60,00/ jaar	Bridgeclub Avereest Jeroen Lisser T: 06-54271712 E: avereesterbc@gmail.com I: www.nbbclubsites.nl/club/10055
Tennis Toss-avond	Maandag	avond		Dedemsvaart	Moerheimstraat 150	€ 150,00/jaar	Dedemsvaartse Tennis Club T: 0523-612759 E: secretaris@dtctennis.nl I: www.dtctennis.nl
Fifty Fit	Maandag	11:00 uur	45	Dedemsvaart	Zwembad De Kiefer Nieuwe Wijk 14	€ 5,00 per les	Zwembad De Kiefer T: 0523-610123 E: info@zwembaddekiefer.nl I: www.zwembaddekiefer.nl
Fitgym senioren	Maandag	14:30 uur	60	Dedemsvaart	Markant Havenweg 140 Ontmoetingsruimte 2e verdieping	€ 14,-/ maand	Herja "Dansen en Bewegen" Herja Rozema T: 06-10713021 of 0523-265264 E: herja-rozema@ziggo.nl
G-dansen stijldans (mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking)	Maandag	18:30 uur	60	Dedemsvaart	Drenth Dance Centers Hoofdvaart 94	€ 150,00 voor 10 lessen	Drenth Dance Centers Harald Drenth T: 0563-612800 E: info@dancefever.nl I: www.dancefever.nl
Jeu de Boules	Maandag Donderdag	19:00 uur 14:00 uur	60	Dedemsvaart	Sportpark De Boekweit Boekweitstraat 2a	€ 6,00/ maand	Korfbalvereniging Avereest T: 0523-616699 E: info@kvavereest.nl
E-gym (algemeen)	Maandag t/m vrijdag	08:00 - 21:00 uur		Dedemsvaart	The Training Club Langewijk 366	€ 49,-/ maand o.b.v. 12 maanden	The Training Club Merith Huizing T: 0523-612478 E: merith@thetrainingclub.nl I: www.thetrainingclub.nl

Fysiotraining	Maandag t/m zaterdag	diverse tijden		Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	€ 27,50 / maand o.b.v. 1x per week	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
Hardlopen/wandelen	Maandag en Woensdag	19:15 uur	60	Dedemsvaart	Zwembad De Kieffer Nieuwe Wijk 14	€ 11,00/maand mogelijkheid 2x trainen/week	Vechtdallopers Adri Deemter E: info@vechtdallopers.nl I: www.vechtdallopers.nl
Fysiogroepen COPD	Maanddag t-m vrijdag	diverse tijden		Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	Met een verwijzing wordt het vergoed door zorgverlener	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
Fysiogroepen hartfalen	Op afspraak			Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	Met een verwijzing wordt het vergoed door zorgverlener	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
Valpreventie bij ouderen, cursus	start september	2x in de week		Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	€ 375,00 voor 12 weken, gedeeltelijk vergoed vanuit aanvullende verzekering	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
In balans oefengroep	Woensdag	13:00 uur en 14:00 uur	60	Dedemsvaart	Gezondheidscentrum Rollepaal Rollepaal 7b	€ 27,50 / maand o.b.v. 1x per week	Gezondheidscentrum Rollepaal T: 0523-611283 of 06-57237992 E: info@rollepaal.nl I: www.gcrollepaal.nl
E-gym (algemeen)	Zaterdag & zondag	08:00 - 12:00 uur		Dedemsvaart	The Training Club Langewijk 366	€ 49,-/ maand o.b.v. 12 maanden	The Training Club Merith Huizing T: 0523-612478 E: merith@thetrainingclub.nl I: www.thetrainingclub.nl
Senioren sportgroep	Maandag Woensdag Vrijdag	10:00 uur	30	Dedemsvaart	The Training Club Langewijk 366	€ 49,-/ maand o.b.v. 12 maanden	The Training Club Merith Huizing T: 0523-612478 E: merith@thetrainingclub.nl I: www.thetrainingclub.nl
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
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: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
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: herja-rozema@ziggo.nl

Sportief Wandelen (beginners, min 3km kunnen wandelen)	Donderdag	18:30 uur	60	Hardenberg	De Haere Sportpark De Boshoeek Hessenweg 74	€ 17,50/ maand	Fysiotherapie De Haere T: 0523-225013 E: info@de-haere.nl I: www.de-haere.nl
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: info@vechtdallopers.nl I: www.vechtdallopers.nl
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 Boshoeek 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 atrippen 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 Boshoeek 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 Boshoeek 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 Heemskerck (secretaris) T: 06-58708895 E: secretaris@norden-hazenbos.nl I: norden-hazenbos.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 Boshoeek 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 Boshoeek 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 Boshoeek 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 Boshoeke 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
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
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
Recreatief zwemmen (training)	Woensdag	17:45 uur	60	Ommen	Zwembad de Caroussel Van Reeuwijkstraat 5	€ 17,50/ maand	Stichting aangepast zwemmen "de Waterratten" Irma Wagenvoort T: 06-29501884 E: info@dewaterratten.info I: www.dewaterratten.nl/index.html F: www.facebook.com/pg/dewaterratten
Gymfit	Maandag	09:30 uur	75	Radewijk	Dorpshuis De Heugte Radewijkerweg 37	€ 70,00/ jaar	Sportcommissie Radewijk E: sportcommissieradewijk@gmail.com
Badminton	Woensdag	19:45 uur	135	Radewijk	Dorpshuis De Heugte Radewijkerweg 37	€ 70,00/ jaar	Sportcommissie Radewijk E: sportcommissieradewijk@gmail.com
Sjoelen	Woensdag	20:00 uur	120	Radewijk	Dorpshuis De Heugte Radewijkerweg 37	€ 40,00/ jaar	Sportcommissie Radewijk E: sportcommissieradewijk@gmail.com
Jeu de Boules	Diverse dagen en tijden			Sibculo	Jeu de Boulesbanen Sportpark De Dubbeltreffer Gemeenteweg 8	€ 5,00/ maand	KIOS'45 Gerrit Dragt E: gerrit@dragtmail.nl I: www.kios45.nl
Kombifit	Maandag	20:00 uur	60	Sibculo	Sportpark "de Dubbeltreffer" Gemeenteweg 8	€ 10,50/ maand	KIOS'45 Gerrit Dragt E: gerrit@dragtmail.nl I: kios45.nl/
Hardlopen/wandelen	Dinsdag	19:00 uur	60	Slagharen	Kronkelhonk Kronkelweg 2	€ 11,00/maand mogelijkheid 2x trainen/week	Vechtdallopers Adri Deemter E: info@vechtdallopers.nl I: www.vechtdallopers.nl
Gymfit 55+	Donderdag	10:00 uur	60	Slagharen	Sportzaal FLOW Veenstraat 1	€ 11,-/ maand	Gymfit55+ Gea Eichner T: 0524-571813 E: hergeaeichner@live.nl

Jeu de Boules	Maandag Woensdag Donderdag	13:30 uur 18:30 uur 09:30 uur	120	Slagharen	Kronkelhonk Kronkelweg 2	€50,00/ jaar	Jeu de Boules Slagharen Herman Pieper T: 0523-682217 E: Herman.pieper@ziggo.nl I: www.kronkelboulers.nl
Fysiofitness	Maandag t/m donderdag	diverse tijden		Slagharen	Praktijk voor Fysiotherapie Slagharen / Fysiofit Slagharen Beatrixlaan 1	€ 29,50/ maand Intake, eenmalig € 34,00	Praktijk voor Fysiotherapie Slagharen / Fysiofit Slagharen Myrthe Hamhuis T: 0523-681373 E: info@fysiotherapieslagharen.nl
Tennis Toss-avond	Woensdag	va 19:00 uur		Slagharen	Turflaan 1	€ 10,33/ maand	Tennis Club Slagharen T: 0523-760016 E: info@tvslagharen.nl I: www.tvslagharen.nl
Voetbal (recreatief)	Zondag	10:00 uur	60	Slagharen	Sportpark de Kei Knappersveldweg 1A	€ 135,00 per jaar	vv EMMS Erik Kosse T: 06-51880895 E: info@vvemms.nl I: www.vvemms.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