

55+ Sportaanbod gemeente Westerveld

Wellness – Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521-592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Maandag-Zaterdag Op afspraak
Wellness in de breedste zin van het woord; MedCos IPL ontharing, UCW wrap (ontgiftende behandeling), JUMP (droogbloedanalyse), diverse gelaats- en lichaamsbehandelingen, pedicure, massage.

Bodyshape – Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521-592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Maandag Ma: 18.30-19.30 uur
Zaterdag Zat: 09.00-10.00 uur
Een groepstraining op rustige muziek. Warming-up, spierversterkende-, balans- en coördinatieoefeningen, eindigend in de cooldown met lichte stretchoefeningen.

Body Vive - Havelte

Contactpersoon: Mevr. W. Greving
Telefoonnummer: 0521 340088
Website: www.wellnesscenterhavelte.nl
E-mail: info@wellnesscenterhavelte.nl
Locatie Wellnesscenter Havelte
Maandag 16.15 - 17.15 uur
Vrijdag 10.00 – 11.00 uur
Body Vive is een laagdrempelige en toegankelijke groepsles bestaande uit drie elementen, namelijk beweging, weerstand en flexibiliteit. Geen moeilijke pasjes, niet springen, maar lekker samen bewegen op gezellige muziek.

Binnen- en buitenactiviteiten

Clinics/workshops – Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521-592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Datum en tijdstip In de zomerperiode zal GO4IT diverse clinics en buitenactiviteiten gaan verzorgen. In de zomer- en winterperiode zullen we regelmatig workshops op het gebied van bewegen en Wellness aanbieden. Houd onze site in de gaten of vraag op de club voor meer informatie!

Country-Line Dance

Stichting Ouderen regio Diever - Diever

Contactpersoon: Mevr. D. Kootstra
Telefoonnummer: 0521 593501
Locatie Dingspilhuus, Diever
Donderdag 13.15 - 14.30 uur 14.00 - 15.15 uur
De eerste groep is een beginnersgroep, de tweede groep een gevorderde groep

Dans

Zumba- Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521-592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Dinsdag Di: 18.30-19.30 uur en 19.30-20.30 uur
Donderdag Do: 09.00-10.00 uur en 19.00-20.00 uur
Een groepstraining op Latijns- Amerikaanse muziek. **Zumba** betekent bewegen en lol hebben. Zeer geschikt voor alle leeftijden, voor buik- en rugspieren, conditie bevorderend, maakt en houdt u soepel!

Fitness

Fitness – Uffelte

Contactpersoon: Dhr. J. van Es
Telefoonnummer: 0521 351436
Locatie Fitnesscentrum Reinstra
Woensdag Ochtend

Fitness

Fitness – Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521-592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie: GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Maandag-Zaterdag Ma: gehele dag doorlopend! 08.30-22.00 uur /
Di: 08.30-12.00 en 16.00-22.00 / Woe: 08.30-12.00 en 18.00-22.00 /
Do: 07.00-12.00 en 16.00-22.00 / Vr: 08.30-12.00 en 15.00-20.00 /
Zat: 07.00-12.00

GO4IT levert maatwerk in fitnessbegeleiding, na een uitgebreide intake wordt er een op maat gemaakt trainingprotocol opgesteld. Ook specifieke doelgroepen als diabetes, COPD en osteoporose kunnen worden begeleid. Mocht het nodig zijn kunnen wij dit in samenwerking doen met onze eigen Fysiotherapeut van Fysio Centrum Dwingeloo welke is gevestigd in onze club.

Stichting Ouderen regio Diever - Dieverbrug

Contactpersoon: Mevr. I. Drijfholt
Telefoonnummer: 0521 594828
Locatie Sportschool Corpus, Dieverbrug
Woensdag 16.30 -17.30 uur
Fitness voor 55-plussers, pakket van 10 lessen. Start in herfst en in voorjaar.

Fitnatic Sport & Leefstijl - Wilhelminaoord

Contactpersoon: Mevr. Geeske Kreulen
Telefoonnummer: 0521 383340
Website: www.fitnatic.nl
E-mail: info@fitnatic.nl
Locatie Fitnatic, Wilhelminaoord
Maandag 10.30 – 11.30 uur

Senioren Fitness en Pilates. Het is ook mogelijk om individueel te trainen, hiervoor kan een trainingsschema worden gemaakt. Ook specifieke doelgroepen als diabetes, COPD en osteoporose kunnen worden begeleid.

55+ Fit

Mastertraining (55+) - Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521 592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Maandag 10.00-11.00 uur
Woensdag 08.30-09.30 uur

Een combinatieles van 30 minuten oefeningen in de fitnessruimte, gevolgd door 30 minuten doelgroep specifieke oefeningen in de groepsleszaal. Dit alles onder leiding van gediplomeerde instructeurs. Bewegen en plezier zijn de hoofdingrediënten. Ook specifieke doelgroepen als diabetes, COPD en osteoporose kunnen worden begeleid.

Pilates - Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenberg & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521 592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Maandag 09.00-10.00 uur en 20.30-21.30
Woensdag 09.30-10.30 uur
Donderdag 20.00-21.00 uur
Vrijdag 09.00-10.00 uur

Pilates wordt gebruikt om de spieren te beheersen. De nadruk van de methode ligt bij de spieren die ervoor zorgen dat het lichaam in de correcte balans staat en de ruggengraat ondersteunen.

Voor iedereen geschikt!

Gym 55+ D.O.S. - Dwingeloo

Contactpersoon: Mevr. H. Jonker
Telefoonnummer: 0521 591528
Website: www.dossport.nl
E-mail: postmaster@dossport.nl
Locatie Sportzaal De Hulsebosch
Maandag 8.30 – 9.30 uur

Ouderengym 55+ - Vledderveen

Contactpersoon: I. Beun
Telefoonnummer: 0591 381926
Locatie Dorpscentrum “de Heidehoek”, Vledderveen
Dinsdag 9.00 - 10.00 uur

Gym 55+ - Wapse

Contactpersoon: Mevr. A. Wink – Haveman
Telefoonnummer: 0521 551258
Locatie: Dorpshuis “Oens Huus”, Wapse
Donderdag 9.00 -10.00 uur

Ouderengymnastiek Vledder – Vledder

Contactpersoon: B.P.J. Warnaar
Telefoonnummer: 0521 382123
Locatie: “De Tippe”, Vledder
Dinsdag 10.15 – 11.00 uur
Seizoen loopt van september tot mei.

Stichting Ouderen Beleid Havelte – Uffelte

Contactpersoon: Mevr. Knevel-Kloeten
Telefoonnummer: 0521 351750
Locatie: De Vlasbarg'n, Uffelte
Dinsdag 14.00 - 15.00 uur
Seizoen van september tot mei.

Sportvereniging Vledder - Vledder

Contactpersoon: J. Dibbets
Telefoonnummer: 0521 382675
Website: www.sportverenigingvledder.nl
E-mail: p.dibbets@freeler.nl
Locatie: De Spronk, Vledder
Maandag 8.45 - 9.45 uur en 10.00 - 11.00 uur
Sportfit 55+, er zijn ook andere activiteiten voor alle leeftijden, zie hiervoor op de website.

Gym 55+ - Nijensleek

Contactpersoon: Mevr. Oostindie-Koster
Telefoonnummer: 0521 382578
Locatie: Gymzaal Griet'n steede, Nijensleek
Dinsdag 10.00 - 10.45 uur

Gym 55+ - Dwingeloo

Contactpersoon: Mevr. T. Vos
Telefoonnummer: 0521 591618
Locatie: Over Entinghe, Dwingeloo
Dinsdag 9.15 - 10.15 uur

Gym 55+ - Diever

Contactpersoon: Mevr. Noorman
Telefoonnummer: 0521 591522
Locatie: Dingspilhuus, Diever
Dinsdag 14.00 -15.00 uur

Gym 55+ - Havelte

Contactpersoon: Mevr. R. Nes
Telefoonnummer: 0521 341724
Locatie: De Veldkei, Havelte
Maandag 13.30 -14.15 uur

Gym 55+ - Havelte

Contactpersoon: Mevr. H. Kool
Telefoonnummer: 0521 340032
Locatie: De Veldkei, Havelte
Maandag 12.45-13.45 uur

Gym 55+ - Zorgvlied

Contactpersoon: Mevr. Hielkema
Telefoonnummer: 0521 387374
Locatie: Hotel Villa Nova, Zorgvlied
Donderdag 10.00 -11.30 uur
Er wordt eerst gezamenlijk koffie gedronken.

Gym 55+ - Darp

Contactpersoon: Mevr. H. Coelingh
Telefoonnummer: 0521 341705
Locatie: De Stobbe, Darp
Woensdag 13.00 -14.00 uur

Gym 55+ - Wapserveen

Contactpersoon: Dhr. W. Struik
Telefoonnummer: 0521 515063
Locatie: De Wiekslag, Wapserveen
Dinsdag 13.00 -14.00 uur

Jeu de Boules**Jeu de Boulesvereniging "Het Buut" - Zorgvlied**

Contactpersoon: Mevr. E. van Appeldoorn
Telefoonnummer: 0521 387855
E-mail: ah.kamstra@hccnet.nl
Locatie: Hotel Villa Nova, Zorgvlied
Zomers
Dinsdag en donderdag
's Winters koersbal binnen
Donderdag

Jeu de Boulesver 'Vledderboules' – Vledder

Contactpersoon : Mevr. V. Kroon – van Veen
Telefoonnummer: 0521 381706
E-mail: joop.vrouwkje@home.nl
Locatie: De Lange Wanden, Vledder
Ma en do en zaterdag 14.00 - 19.00 uur
Voor elke leeftijd. Zomerdagen op donderdagavond ip.v.
donderdagmiddag.

Judo**Judovereniging Jigotai – Diever**

Contactpersoon: Mevr. T. Huizinga
Telefoonnummer: 0521 387457
E-mail: jigotai@wanadoo.nl
Locatie: Dingspilhuus, Diever
Woensdag 18.45 - 20.00 uur
Gratis 4 proefflessen met leenpak. Volwassenen alle leeftijden.

Koersbal

Koersbalvereniging “De Kromme Koers” – Uffelte

Contactpersoon: Mevr. W. Sluman – Batelaan
Telefoonnummer: 0521 351866
E-mail: wsluman@hetnet.nl
Locatie: Restaurant “Frederikshaven”, Uffelte
Vrijdag vanaf 14.00 uur

Koersbalvereniging Havelte - Havelte

Contactpersoon: Mevr. Hommes
Telefoonnummer: 0521 341491
Locatie: De Veldkei, Havelte
Maandag 15.00 uur

Koersbalvereniging “De Tipperollers” – Vledder

Contactpersoon: Dhr. H. Jonker
Telefoonnummer: 0521 381906
E-mail: H-Jonker@versatel.nl
Locatie: “De Tippe”, Vledder
Vrijdag 14.00 - 16.30 uur

Koersbal 55+ - Dwingeloo

Locatie: Over Entinghe Dwingeloo
Maandag 19.30 – 21.30 uur
Donderdag 09.30 – 11.30 uur

Koersbalclub 55+ - Diever

Contactpersoon: Dhr. J. Snoeken
Telefoonnummer: 0521 591785
Locatie: Dingspilhuus, Diever
Donderdag 9.30 -11.30 uur

Koersbalclub 55+ - Wapse

Contactpersoon: Dhr. D. Liezen
Telefoonnummer: 0521 551359
Locatie: Dorpshuis “Oens Huus”, Wapse
Maandag 13.30 - 16.30 uur

Koersbalclub 55+ - Zorgvlied

Contactpersoon: Mw. L. Jansen
Telefoonnummer: 0521 387538
Locatie: Hotel Villa Nova, Zorgvlied
Donderdag 14.00 - 16.00 uur

Korfbal

Korfbalvereniging Koru – Uffelte

Contactpersoon: Mevr. R. Schenkel - Brouwer
Telefoonnummer: 0521 351543
E-mail: nettyvandenbergh@tele2.nl
Locatie: Sporthal Dwingeloo
Dinsdag 20.00 – 21.00 uur

In de zomerperiode is de locatie Schoolstraat 3 a. Eventueel is het mogelijk wedstrijden te spelen.

Schermen

Schermvereniging Bras de Fer - Meppel

Contactpersoon: H.J. van der Kamp
Telefoonnummer: 0521 341038
E-mail: hjvanderkamp@12move.nl
Locatie: Gymzaal Hogeschool Drenthe, Meppel
Dinsdag 20.30 - 21.45 uur

Om mee te doen zijn gymschoenen, T-shirt en lange broek voldoende. Voor de rest wordt gezorgd.

T'ai Chi

Welzijn Westerveld – Havelte

Contactpersoon: Organisatie Welzijn Meppel Westerveld
Telefoonnummer: 0521 349110
Locatie: De Veldkei, Havelte
Dinsdag 9.30 -10.30 uur
10.45 -11.45 uur
Woensdag 9.30 -10.30 uur
10.45 -11.45 uur

T'ai Chi groep 55+ - Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. Meems
Telefoonnummer: 0521 592846
Locatie: Over Entinghe, Dwingeloo
Vrijdag 9.30 -11.30 uur

T'ai Chi – Dwingeloo

Contactpersoon: Dhr. G. Steenbergen & Mevr. I. Maarse
Telefoonnummer: 0521-592561
Website: www.go4itdwingeloo.nl
E-mail: info@go4itdwingeloo.nl
Locatie: GO4IT Sport- & Wellnessclub Dwingeloo
Datum en Tijd: Binnenkort meer over bekend! Vraag voor meer informatie naar Gerard of Ilse of kom langs op de club.

Tafeltennis

Tafeltennisgroep 55+ - Wapse

Contactpersoon: Dhr. C.J. Sipman
Telefoonnummer: 0521 382819
Locatie: Dorpshuis "Oens Huus", Wapse
Donderdag 14.00 – 17.00 uur
Gemeente groep

Tennis

Havelter Tennis Club – Havelte

Contactpersoon: A.J. Spikman
Telefoonnummer: 06 12389601
E-mail: a.spikman@unive.nl
Locatie: Tennisbaan Havelte
Maandag 09.00 - 12.00 uur; mix 55+
Maandag 19.00 - 22.00 uur; heren toss
Woensdag 09.00 -12.00 uur; dames 50+
Woensdag 19.00 - 22.00 uur; mix toss
Donderdag 09.00 - 12.00 uur; heren 50+
Er worden 55+ toernooien georganiseerd

T.C. Burmania – Vledder

Contactpersoon: Mw. A. van Ekelenburg / Mw. T. Spuesens
Telefoonnummer: 0521 513842/ 0521 381913
Website: www.tcburmania.nl
E-mail: abve@planet.nl
Locatie: Tennispark, Middenweg 13 a, Vledder
Ma en woensdag 9.00 – 12.00 uur Toss 65+
Dames, Heren en Mixed Toss. Jaarlijks worden twee 50+ toernooien georganiseerd.

Voetbal

Voetbalvereniging Havelte – Havelte

Contactpersoon: Z. Huisman
Telefoonnummer: 0521 342188
E-mail: z.huisman@hethet.nl
Locatie: sportpark Meerkamp, Havelte
Woensdag 20.00 – 21.30 uur; trainen
Zondag 10.00 – 12.00 uur; veteranenteam

Volksdansen

Volksdansgroep 55+ - Havelte

Contactpersoon: Mevr. A. van Buiten
Telefoonnummer: 0521 342040
Locatie: De Veldkei, Havelte
Donderdag 13.30 -14.45 uur

Volksdansgroep 55+ - Uffelte

Contactpersoon: Mevr. Liezen- Schenkel
Telefoonnummer: 0521 351294
Locatie: Café F. Schenkel, Uffelte
Donderdag 13.30 – 15.30 uur
Eénmaal in de 2 weken.

Volksdagsgroep 55+ - Vledder

Contactpersoon: Mevr. Faber
Telefoonnummer: 0521 381588
Locatie: "De Tippe", Vledder
Woensdag 10.00 - 11.00 uur

Volksdansgroep 55+ - Nijensleek

Contactpersoon: Mevr. G. Reinalda
Telefoonnummer: 0521 382685
Locatie: Griet'n steede, Nijensleek
Woensdag 10.00 -11.00 uur

Volksdansgroep 55+ - Darp

Contactpersoon: Mevr. Scheper
Telefoonnummer: 0521 342353
Locatie: Dorpshuis De Stobbe, Darp
Vrijdag 10.00 -11.15 uur
Damesgroep

Volksdansgroep 55+ - Dwingeloo

Contactpersoon: Mevr. Kolk
Telefoonnummer: 0521 592323
Locatie: Over Entinghe, Dwingeloo
Maandag 10.30 – 11.30 uur
Gemengde groep

Zwemmen

Zwemmen 55+ - Vledder

Contactpersoon: Mevr. Vocht
Telefoonnummer: 0521 381399
Locatie: Hotel De Borken, Lhee
Woensdag: 8.30 - 9.15 uur
9.15 - 10.00 uur
10.30 - 11.15 uur
11.15 - 12.00 uur

Er worden oefeningen in het water gedaan.

Zwemmen 55+ - Diever

Contactpersoon: Dhr. Gerrits
Telefoonnummer: 0521 551250
Locatie: Zwembad Bosbad, Vledder
Woensdag: 7.30 - 8.30 uur
13.00 - 15.00 uur