

FITWIJZER 55+

Gemeente Meppel



Sport Drenthe www.sportdrenthe.nl

m meppel.nl www.meppel.nl

Meppel Actief www.meppelactief.nl



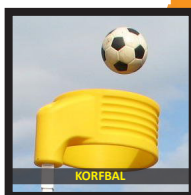
VOLLEYBAL



VOETBAL



TENNIS



KORFBAL



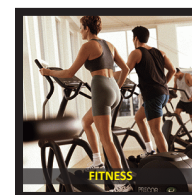
JUDO



HONK - EN SOFTBAL



HOCKEY



FITNESS



BADMINTON

Inhoudsopgave

A		S	
Activiteiten 55+	2	Schaatsen	14
Atletiek	5	Shin-Bu-Ken	14
		Sporten met een beperking	15
B		T	
Badminton	5	Tafeltennis	17
Biljarten	6	Tennis	17
Basketbal	6		
Bowls	7	V	
Bridgen	7	Voetbal	18
		Volleybal	19
D		W	
Dammen	7	Wandelen	20
Dansen	8		
Darten	8	Z	
Duiken	8	Zeilen	20
		Zwemmen	21
F			
Fiets- en toertochten	9		
Fitness	10		
H			
Handboogschieten	11		
Hardlopen	11		
J			
Jazz	12		
Jeu de Boules	12		
K			
Klootschieten	13		
M			
Midgetgolf	13		

Zwemmen

Sportcentrum R. v.d. Veen

Contactpersoon:	Gerda	
Telefoonnr.:	(0522) 49 23 83	
Website:	www.zwembadeduker.nl	
Locatie:	ds. v. Halsemastraat 14, Nijeveen	
Dinsdag:	09:30 - 10:00 uur	Aquajoggen
Woensdag:	09:30 - 10:00 uur	Aquajoggen
Dinsdag:	11:30 - 12:00 uur	Bewegen in het water
	20:30 - 21:00 uur	Bewegen in het water
Maandag:	09:30 - 11:00 uur	Vrij zwemmen
	13:00 - 14:00 uur	Vrij zwemmen
Dinsdag:	10:30 - 11:30 uur	Vrij zwemmen
	18:45 - 19:30 uur	Vrij zwemmen
Woensdag:	09:30 - 10:30 uur	Vrij zwemmen
Donderdag:	10:30 - 11:30 uur	Vrij zwemmen

Zwembad Hesselingen Meppel

Contactpersoon:	R. Staal
Telefoonnr.:	(0522) 25 10 02
E-mail:	info@badhesselingen.nl
Website:	www.badhesselingen.nl
Voor actuele tijden zie website	
<i>Ook toegankelijk voor mensen met een beperking</i>	

Zwemmen

MZ&PC de Reest Meppel

Contactpersoon: S. Steur
Telefoonnr.: (0522) 49 10 33
E-mail: secretariaat@mzpcdereest.nl
Website: www.mzpcdereest.nl
Locatie: Zwembad Hesselingen, Meppel
Maandag: 21:00 - 22:00 uur

S.v. de Zwerfkei

Contactpersoon: H. Hazewindus
Telefoonnr.: (0522) 25 84 93
E-mail: dezwerfkei@gmail.com
Website: www.dezwerfkeimeppel.nl
Locatie: Zwembad Hesselingen, Meppel
Woensdag: 18:30 - 19:30 uur
(Zwemmen, aquajoggen en waterbasketbal)
Alleen voor mensen met een lichamelijke beperking



Activiteiten 55+ (Diversen)

Stichting Sport en Beweeg

Tijdens iedere sportles wordt er aandacht besteed aan: conditie, lenigheid, kracht, beweeglijkheid, coördinatie en spel. Iedere week een andere les, waardoor u een heel gevarieerd programma volgt. Naast de gezondheidsbevordering is het ook heel erg gezellig om deel uit te maken van een senioren sportgroep uit uw eigen leefomgeving.

Contactpersoon: E. Hooijer
Telefoonnr.: (0528) 23 37 75
E-mail: ehooijer@sportdrenthe.nl
Maandag: 19:00 - 20:00 uur Sportzaal Woldkade
Woensdag: 09:00 - 10:00 uur De Eendracht, Nijeveen
13:00 - 14:00 uur Sporthal Koedijkslanden
14:00 - 15:00 uur Sporthal Koedijkslanden
14:30 - 15:30 uur Sporthal Koedijkslanden
Alleen voor mensen met CVA en Parkinson
Donderdag: 13:30 - 14:30 uur Sportzaal 't Erf, Oosterboer
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking



Activiteiten 55+ (Diversen)

Team activiteiten 55+ Welzijn Meppel Westerveld

Welzijn Meppel Westerveld biedt sport aan in de breedste zin van het woord. Er worden activiteiten aangeboden van volksdansen tot schaken en van klaverjassen tot en met sport- en beweegactiviteiten.

Kortom: voor ieder wat wils!

Contactpersoon: H. Timmer/A. Klijn

Telefoonnr. Plataan: (0522) 25 27 98

E-mail: aanmelden55plus@welzijnmw.nl

Website: www.welzijnmw.nl



Wandelen

Wandelvereniging Jeugdland

Contactpersoon: A. Koster

Telefoonnr.: (06) 22 16 57 19

E-mail: info@wvjeugdland.nl

Website: www.wvjeugdland.nl

Locaties: door het hele land

Zaterdag: de gehele dag

Opmerking: ongeveer 15 keer per jaar (5, 10 of 15 km)

Ook toegankelijk voor mensen met een beperking



Zeilen

Zeilvereniging Belterwiede

Contactpersoon: B.C.C. Schreuder

Telefoonnr.: (0515) 54 12 14

E-mail: secretaris@zvbelterwiede.nl

Website: www.zvbelterwiede.nl

Locatie: Paviljoen Aan 't Wiede, Veneweg 247, Wanneperveen

Elke dag: Tijden zijn vrij

Ook toegankelijk voor mensen met een beperking

Volleybal

FC Meppel Gymnastiek

Contactpersoon: W. Strous
Telefoonnr.: (0522) 24 26 96
E-mail: info@fcmeppegymnastiek.nl
Website: www.fcmeppegymnastiek.nl
Locatie: Gerard Doustraat 15, Meppel
Maandag: 19:15 - 20:15 uur
Alleen voor dames

Volleybalvereniging FIZZ reclame + communicatie/MAZ

Contactpersoon: M. Jans
Telefoonnr.: (06) 11 37 24 92
E-mail: secretaris@meppelaz.nl
Website: www.meppel-az.nl
Locatie: Tuinweg 6, Meppel
Diverse trainingsgroepen op verschillende avonden



Sport en bewegen

Maandag	09:00 - 09:45 uur	De Plataan
	10:30 - 11:15 uur	Reestoord
	13:30 - 14:15 uur	Sporthal Koedijklanden
Dinsdag	09:30 - 10:15 uur	De Boerhoorn, Nijeveen
	10:30 - 11:15 uur	De Beemd, Nijeveen
Woensdag	10:00 - 10:45 uur	Olde Voart, Nijeveen
	11:15 - 12:00 uur	Meeuwenborgh

Volksdansen

Maandag	13:30 - 15:00 uur	De Plataan (Theaterzaal), <i>voor de rustige danser</i>
	15:00 - 17:00 uur	De Plataan (Theaterzaal), <i>voor de kwieke danser</i>

Line-dancing

Vrijdag	10:00 - 11:30 uur	De Plataan
---------	-------------------	------------

Stijldansen

Woensdag	14:00 - 15:15 uur	De Plataan, voor gevorderden
	15:15 - 16:30 uur	De Plataan, voor beginners

Koersbal

Donderdag	13:30 - 16:30 uur	De Plataan
-----------	-------------------	------------

Ochtend biljarten (M/V)

Ma. t/m vrijdag	09:00 - 12:00 uur	Biljartzaal in De Plataan
-----------------	-------------------	---------------------------

Klaverjassen

Dinsdag	13:30 - 16:30 uur	De Plataan
---------	-------------------	------------

Schaken

Donderdag	13:30 - 17:00 uur	De Plataan
-----------	-------------------	------------

Atletiek

Mc Donald's AV de Sprinter Meppel

Contactpersoon: G. Bos
Telefoonnr.: (0522) 44 16 77
E-mail: g.bos@home.nl
Website: www.avdesprinter.nl
Locatie: Ambachtsweg 1, Meppel
Maandag: 19:30 - 20:30 uur
Dinsdag: 09:00 - 10:00 uur
19:30 - 20:45 uur



Badminton

BC Meppeler Meppers

Contactpersoon: N. van Dalen
Telefoonnr.: (0522) 85 24 24
E-mail: info@meppelermeppers.nl
Website: www.meppelermeppers.nl
Locatie: Sporthal Koedijklanden (maandag)
en sporthal Het Erf (donderdag)
Maandag: 14:45 - 16:00 uur (vrij spel)
20:15 - 22:00 uur (vrij spel)
Donderdag: 20:00 - 22:00 uur (training)

Voetbal

FC Meppel

Contactpersoon: F. Drost
Telefoonnr.: (0522) 26 10 25
E-mail: fcmeppel@fcmeppel.nl
Website: www.fcmeppel.nl
Locatie: Sportpark Ezinge
Trainingsavonden en zaterdag

M.V.V. Alcides

Contactpersoon: H. Swierenga
Telefoonnr.: (06) 30 26 64 61
E-mail: h.swierenga@hetnet.nl
Website: <http://www.alcides.nl/>
Locatie: Sportpark Ezinge, Alcides kantine
Vrijdag: 19:30 - 21:00 uur
Zondag: 10:00 - 11:00 uur

MSC Meppel

Contactpersoon: W. Mos
Telefoonnr.: (0522) 24 22 95
E-mail: info@mscmeppel.nl
Website: www.mscmeppel.nl
Locatie: Sportpark Ezinge
Zondag: 10:00 - 11:00 uur



Tafeltennis

DETO tafeltennis Nijeveen & Tafeltennisvereniging Meppel

Contactpersoon: J. Kluijt
Telefoonnr.: (0522) 25 57 30
E-mail: jankluijt@kpnmail.nl
cockyengerrit@kpnplanet.nl
Locatie: Sporthal de Eendracht, Nijeveen
Website: www.ttvdeto.nl
www.ttvmeppel.nl
Maandag: 20:00 - 23:00 uur
Woensdag: 10:00 - 12:00 uur

Ook toegankelijk voor mensen met een beperking



Tennis

Nijeveense Tennisvereniging N.T.C.

Contactpersoon: A. Kroes
Telefoonnr.: (0522) 49 26 82
E-mail: annemiek@kroesnijeveen.nl
Website: www.ntcnijeveen.nl
Locatie: Tussenboerslanden 8, Nijeveen
Elke dag: april t/m half oktober

Elke dag toegankelijk, voor elke leeftijd en elk niveau

Biljarten

Biljartvereniging de Poedel

Contactpersoon: R. Bisschop
Telefoonnr.: (0522) 26 18 54
E-mail: delay@kpnmail.nl
Locatie(s): Wijkcentrum 'de Poele',
Groen van Prinstererstraat 1a, Meppel
Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur
Woensdag: 15:00 - 23:00 uur

Biljartvereniging 't Keerpunt

Contactpersoon: F. Hoffmann
Telefoonnr.: (0522) 25 68 46
E-mail: fokbet17@kpnmail.nl
Locatie(s): De Plataan, Meppel
Elke werkdag: 09:00 - 12:00 uur (vrij spel, Stichting Welzijn)
13:00 - 17:00 uur (competitie, 't Keerpunt)

Ook toegankelijk voor mensen met een beperking

Basketbal

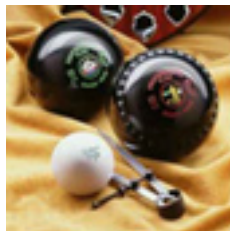
Basketbalvereniging Red Giants

Contactpersoon: E. de Vries
Telefoonnr.: (0522) 25 81 61
E-mail: secretaris@redgiants.nl, tc@redgiants.nl
Website: www.redgiants.nl
Locaties: Sporthal Koedijkslanden
Sporthal 't Vledder
Sportzaal 't Erf, Oosterboer
Maandag: 17:15 - 22:30 uur
20:45 - 22:30 uur (Speciaal recreatief)
Dinsdag: 17:00 - 20:00 uur
Donderdag: 17:15 - 20:00 uur

Bowls

Bowls Club Meppel

Contactpersoon: G. Been
Telefoonnr.: (0522) 25 24 29
E-mail: gbeen@hetnet.nl
Locatie: Sporthal Koedijkslanden
Elke dinsdag van september t/m april 13:00 tot 15:30 uur



Bridgen

Bridgeclub BZA

Contactpersoon : H. van Wijk
Telefoonnr. : (0522) 29 21 26
E-mail : hvanwijk-bos@versatel.nl
Locatie : Zaal Doopsgezinde gemeente,
Vledderstraat 20, Meppel
Donderdag: Vanaf 19:30 uur (september t/m april)

Vrouwenbridgeclub Hartenvrouw

Contactpersoon : M. Knoll
Telefoonnr. : (06) 20 04 02 24
E-mail : knoll12@hetnet.nl
Locatie : Sporthal Koedijkslanden
Donderdag: 13:15 - 16:30 uur
Ook toegankelijk voor mensen met een lichamelijke beperking



Dammen

Meppeler Dam Club

Contactpersoon: H. de Haan
Telefoonnr.: (0522) 25 60 67
Locatie: Sporthal Koedijkslanden
Donderdag: 19:45 uur tot eind
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking
Per 1 januari onderdeel van buurtvereniging Hesselingen

Sporten voor mensen met een beperking

S.v. de Zwerfkei

Contactpersoon: H. Hazewindus
Telefoonnr.: (0522) 25 84 93
E-mail: dezwerfkei@gmail.com
Website: www.dezwerfkeimeppel.nl
Locatie: Zwembad Hesselingen, Meppel
Woensdag: 18:30 - 19:30 uur
(Zwemmen, aquajoggen en waterbasketbal)
Alleen voor mensen met een lichamelijke beperking



Sporten voor mensen met een beperking

Sportclub voor (ex)hartpatiënten Hartentroef

Contactpersoon: A. Hoffmann
Telefoonnr.: (0522) 25 67 58
E-mail: ahoff@home.nl
Locatie: Sporthal Koedijklanden
Woensdag: 15:30 - 17:00 uur
Conditietraining: Badminton, volleybal, voetbal
Alleen voor hartpatiënten

Stichting Sport en Beweeg

Contactpersoon: E. Hooijer
Telefoonnr.: (0528) 23 37 75
E-mail: ehooijer@sportdrenthe.nl
Woensdag: 14:30 - 15:30 uur (Koedijklanden)
Alleen voor mensen met CVA of Parkinson

Stichting Trebokama

Contactpersoon: T.J. de Wolde
Telefoonnr.: (0522) 25 55 29
E-mail: info@trebokama.nl
Website: www.trebokama.nl
Locaties: Zwembad Hesselingen, Meppel
Dansschool vd Stroet, Kleine Oever 16, Meppel
Maandag: 18:00 - 18:45 uur, zwemmen groep 1
18:45 - 19:30 uur, zwemmen groep 2
Zaterdag: 10:00 - 11:00 uur, dansen (om de week)
Alleen voor mensen met een verstandelijke beperking

Dansen

Werelddansgroep Banjaluka

Contactpersoon: A. Witvoet
N. Kos
Telefoonnr.: (0522) 44 20 56
(0522) 25 80 09
Locatie: Wijkcentrum De Poele
Dinsdag: 10:30 - 12:00 uur
Vanaf 7 september 2010 t/m April 2011

Darten

Meppeler Dartvereniging (MDV)

Contactpersoon: B. Steenkamp
Telefoonnr.: (06) 15 35 08 80
E-mail: bianca.steenkamp@home.nl
Website: www.mdvmeppel.nl
Locatie: Meppel e.o.
Dinsdag: 20:00 uur tot einde wedstrijd
Vanaf september t/m mei



Duiken

Duikvereniging Archimedes

Contactpersoon: J. Leijssenaar
Telefoonnr.: (06) 51 17 31 75
E-mail: info@duikteamarchimedes.nl
Website: www.duikteamarchimedes.nl
Locatie: Zwembad Hesselingen
Woensdag: 21:00 - 22:00 uur
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking



Fiets- en Toertochten

Meppeler Fiets- en Toerclub De Pedaalridders

Contactpersoon: H. Boss
Telefoonnr.: (0522) 26 00 61
E-mail: henk_boss@zonnet.nl
Website: www.de-pedaalridders.nl
Locatie: n.v.t.
Elke dag: Tijden zijn vrij

Fitness

Achmea Health Center Meppel

Telefoonnr.: (0522) 24 40 39
E-mail: meppel@achmeahealthcenters.nl
Website: www.achmeahealthcenters.nl
Locatie: Industrieweg 11A, Meppel
Ma t/m donderdag: 09:00 - 22:00 uur
Vrijdag: 09:00 - 21:00 uur
Zaterdag & zondag: 09:00 - 13:00 uur



Schaatsen

Meppeler Ijsclub

Contactpersoon: J. Toering
Telefoonnr.: (0522) 26 00 37
E-mail: jantoering@home.nl
Website: www.meppelerijsclub.nl
Locatie: Sportpark Koedijkslanden
Tijdstip: Zie website, seizoensgebonden

Shin-Bu-Ken

Shin-Bu-Ken Meppel

Contactpersoon : E.J. Baumgarten
Telefoonnr. : (0522) 25 25 78/(06) 53 37 92 40
E-mail : ej.baumgarten@telfort.nl
Website : www.shin-bu-ken.nl
Locatie : Sport en wellness centrum Go For It, Paradijsweg 9, Meppel.
Maandag: 18:45 - 20:00 uur
Vrijdag: 09:00 - 20:00 uur





Klotschieten

Klotschietclub 't Meugien

Contactpersoon: M. de Olde
 Telefoonnr.: (06) 10 05 88 21
 E-mail: meugien@home.nl
 Website: www.meugien.nl
 Locatie: Lute Hagedoornstraat 1a, Meppel
 Zaterdag: 09:45 - 12:30 uur
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking

Midgetgolf

M.V. Meppel

Contactpersoon: T. Masmeijer
 Telefoonnr.: (0522) 25 77 93
 E-mail: t.masmeijer@hotmail.com
 Locatie: Jan Tooroplaan, Meppel
 Recreatief en wedstrijdverband
 Volwassenen 3,- p.p.
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking

Fitness

Health City Meppel

Contactpersoon: J. Smelt
 Telefoonnr.: (0522) 45 58 87
 E-mail: meppel@healthcity.nl
 Website: www.healthcity.nl
 Locatie: Blankenstein 275 te Meppel

Maandag:	09:00 Bodypump -	10:00 Bodybalance
	17:00 Zumba fitness -	19:00 Bodyattack
	20:00 Bodypump	
Dinsdag:	09:00 Zumba fitness -	10:00 RPM
	19:00 Bodybalance -	20:00 Spinning
Woensdag:	09:00 Bodybalance -	10:00 RPM
	19:00 RPM -	20:00 Bodybalance
Donderdag:	09:00 RPM -	19:00 Bodyattack
	20:00 Bodypump	
Vrijdag:	09:00 Bodybalance -	10:00 Bodypump
	19:00 RPM	
Zaterdag:	09:00 Zumba fitness -	10:00 Bodypump
Zondag:	10:00 RPM -	11:00 Bodybalance

Sportcentrum R. v.d. Veen

Contactpersoon: Gerda
 Telefoonnr.: (0522) 49 23 83
 Website: www.zwembadeduker.nl
 Locatie: Kolderveen 46, Nijeveen

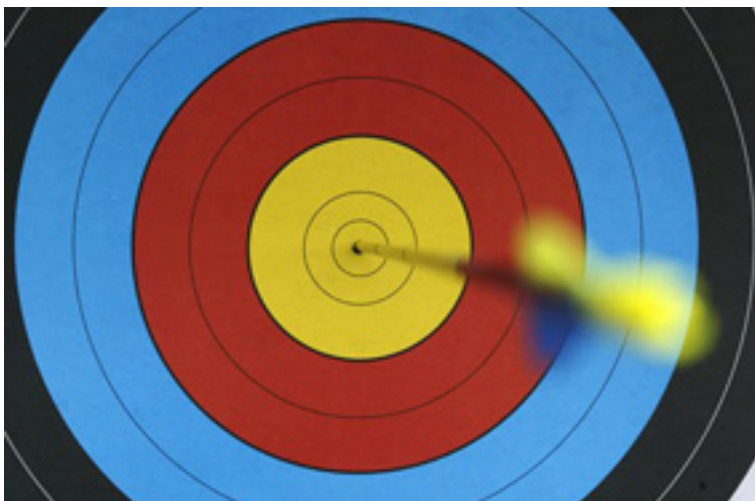
Dinsdag:	19:00 - 20:00 uur	Fitness
Woensdag:	19:30 - 20:15 uur	Spinning
Donderdag:	19:30 - 20:30 uur	Medisch fitness
	20:30 - 21:30 uur	Medisch fitness

Evt. medisch fitness o.l.v. een fysiotherapeut

Handboogschieten

Handboogschutterij Triskelion

Contactpersoon: P.H.M. van Bogerijen
Telefoonnr.: (0522) 25 11 76/ (06)22433950
E-mail: vanbogerijen@online.nl/
voorzitter@handboogschutterij-triskelion.nl
Website: www.handboogschutterij-triskelion.nl
Locatie: Kolderveen 39a, Nijeveen
Woensdag, Vrijdag: 19:30 - 21:30 uur
Zondag: 10:00 - 12:00 uur
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking



Hardlopen

Hune Orienterings Club '93

Contactpersoon: A.M. Roos
Telefoonnr.: (0522) 26 12 19 of (06) 53 13 79 16
E-mail: ton.roos@home.nl
Website: www.hoc93.nl
Locatie: Staphorsterbos, Ruinen, Havelte, Appelscha en de wijk Oosterboer
Zondagochtend: Zie website.

Jazz

FC Meppel Gymnastiek

Contactpersoon: W. Strous
Telefoonnr.: (0522) 24 26 96
E-mail: info@fcmeppelgymnastiek.nl
Website: www.fcmeppelgymnastiek.nl
Locatie: Gerard Doustraat 15
Woensdag: 20:15 - 21:15 uur
Alleen voor dames

Jeu de Boules

Jeu de Boules vereniging Sur la Tête

Contactpersoon: D. Niehaus
Telefoonnr.: (0522) 26 11 06
E-mail: d.niehaus@kpnmail.nl
Website: www.surlatete.nl
Locatie: Blankensteinweg 53, Meppel
Maandag: 20:00 - 23:00 uur
Zaterdag: 14:00 - 16:30 uur
Ook toegankelijk voor mensen met een beperking

