



BROCHURE

SENIORENSPORT

'Een leven lang sporten'

Voorwoord

Sport en bewegen hoort bij De Wolden. De sport is hecht in de dorpen en bindt veel van onze inwoners samen. We hebben onze sportverenigingen en sportaanbieders, we hebben kwalitatief goede sportvoorzieningen en de natuurlijke omgeving van onze dorpen is één grote buitensport- accommodatie.

De sportaanbieders in onze dorpen zijn van grote betekenis. Ze bieden voor onze inwoners de mogelijkheid om te sporten, plezier te hebben en elkaar te ontmoeten. Daardoor dragen ze bij aan de saamhorigheid en levendigheid in onze dorpen. We willen de sportaanbieders daarom helpen om een sterke basis te bouwen of vast te houden en eventueel te verbinden met andere sportaanbieders omdat dit hen organisatorisch sterker kan maken. De wens onder sportverenigingen om voor meer dan de gebruikelijke doelgroepen een rol te spelen is groot en er worden kansen voor samenwerking gezien. We willen de sportverenigingen ondersteunen om verbindingen met andere organisaties in het dorp of de gemeente te maken, om de kracht van sport voor de samenleving nog beter te benutten.

We blijven ons inzetten om sport en bewegen voor iedereen bereikbaar te maken. Iedereen moet het plezier van sport en bewegen kunnen ervaren en de mogelijkheden hebben om een leven lang te sporten. In deze brochure senioren sport vindt u een uitgebreid overzicht van welke mogelijkheden er allemaal zijn voor de wat oudere sporters.

Egbert van Dijk

Wethouder Sport

Inhoudsopgave

Aanvullingen	4
Beweegaanbod voor senioren:	
Seniorenactiviteiten	5-6
Badminton	7-8
Bewegen op muziek	9
Bewegingsbanken Bodypoint	10
Biljart	11-12
Bridge	13-14
Fietsen	15
Fitness	16-17
Fysiotherapie	18-19
Golf	20
Gymnastiek	21-22
Hardlopen	24
Hengelsport	25
Jeu de Boules	26
Klootschieten	27
Korfbal	28
Ouderensoos	29
Roeien	30
Schaatsen	31
Schaken	32
Stichting Sport en Beweeg	33-34
Tai Chi	35-36
Tennis	37
Voetbal	38-39
Volleybal	40-41
Wandelen	42-43
Yoga	44-45
Zwemmen	46-47

Aanvullingen

Bij de samenstelling van de brochure senioren sport De Wolden is geprobeerd het gehele sportaanbod in kaart te brengen. Mist u een sport of een sportaanbieder? Wellicht uw eigen sportvereniging? Stuur dan uw aanvulling op deze brochure via een e-mail naar sport@dewolden.nl. Deze mutaties worden dan in de volgende editie meegenomen.

Seniorenactiviteiten

Beschrijving aanbod Groot aanbod aan gezellige seniorenactiviteiten

Wat, waar en wanneer?

Alteveer/Kerkenveld

Koersbal

Dorpshuis De Alke
Jan Haarstraat 12, 7927 TC Alteveer
Dinsdagmiddag van 13.45 tot 16.00 uur
Inl. W. Padding. T. (0528) 361570

de Wijk

Koersbal

Ontmoetingscentrum De Havezate
Dorpsstraat 78, 7957 AW de Wijk
Maandagochtend van 09.30 tot 11.30 uur
Inl. H. Smits. T. (0522) 441745

Koekange

Koersbal

Dorpshuis de Schakel
Prinses Margrietlaan 1, 7958 SB Koekange
Woensdagmiddag van 13.45 tot 16.00 uur
Inl. T. Padding-de Wee. T. (0522) 451410

Ruinen

Koersbal

Dorpshuis 't Neie Punt
Jan Wierengaweg 109, 7963 CM Ruinen
Dinsdagmiddag van 14.15 tot 16.15 uur
Inl. G. Kuipers-Hofstee. T. (0522) 472548

Kalverjassen en jokersen

V.V. Ruinen
Henk Withaar
06-21117528/henk-withaar@home.nl
www.vvruinen.nl
Voetbalkantine V.V. Ruinen op de zaterdagmiddag
(alleen in de winter)

Veeningen

Spelmiddag

Dorpshuis 't Markehuus
Dorpshuisstraat 43, 7924 PP Veeningen
3^e donderdag van de maand

Darten

Ontmoetingscentrum de Boerhoorn
Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde
Vrijdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur

Volksdansen

Ontmoetingscentrum De Boerhoorn
Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde
Dinsdagochtend van 09.15 tot 10.45 uur
Inl. M. ter Steege. T. (0528) 352228

Sjoelclub De Deurdouwers

Ontmoetingscentrum De Boerhoorn
Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde
Woensdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur

Sjoelclub De Vrolijke Schoevers

Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde
Ontmoetingscentrum De Boerhoorn
Vrijdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur

Badminton

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Badminton Vereniging Ruinen

R.B.G. de Jong

Geuzinge 7, 7963 RN Ruinen

06-12632417

jongrbg@ziggo.nl of bvruinen@gmail.com

www.badmintonruinen.nl

Badmintonvereniging Ruinen is een gezellige, sportieve club voor jong en oud. Elke donderdagavond trainen wij vanaf 20.00 uur in de sporthal "de Marse".

Na de training spelen we onderlinge wedstrijdjjes tot circa 22.30 uur. Benieuwd of badminton ook iets voor u is? Kom gezellig langs!

Waar en wanneer?

Sporthal de Marse

Mr. Harm Smeengestraat 54, 7963 BZ Ruinen

Donderdagavond vanaf 20.00 uur

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Badmintonclub Ruinerwold

Sandra Benak- van Esveld

Burgemeester Buitenweg 9, 7961 CP Ruinerwold
(0522) 480381

bcruinerwold@live.nl

Facebook: Bc Ruinerwold

Badmintonclub Ruinerwold is een gezellige, recreatieve en competitieve club voor jong en oud. Eén keer in de week komt deze club samen om te badmintonnen; gezellig koffie te drinken vooraf en een borreltje achteraf. Niets is verplicht. Als men twijfelt om lid te worden is er nu ook een strippenkaart beschikbaar (10 avonden spelen voor €20,-).

Waar en wanneer?

Dorpshuis Buddingehof

Dijkhuizen 66, 7961 AM Ruinerwold

Woensdagavond van 20.15 tot 22.30 uur

Organisatie	Badmintonvereniging de Slagen
Contactpersoon	Liesbeth Eppinga
Adres	Oosterweg 2, 7921 GB Zuidwolde
Telefoon	06-29158150
E-mail	post@badmintonzuidwolde.nl
Website	www.badmintonzuidwolde.nl
Beschrijving aanbod	Gezellig en recreatief badminton spelen. Competitie spelen is ook mogelijk.
Waar en wanneer?	Sporthal Zuidwolde Zuider Esweg 1A, 7921 JC Zuidwolde Dinsdagmorgen van 09.15 tot 11.00 uur Woensdagavond van 20.00 tot 22.30 uur

Bewegen op Muziek

Organisatie

Contactpersoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

WGV de Wijk

Kim Vlietstra

info@wgvdewijk.nl

www.wgvdewijk.nl

WGV biedt "bewegen op muziek" aan.

We beginnen met een warming-up, daarna doen we rek- en strekoefeningen.

Natuurlijk worden de spierversterkende oefeningen niet vergeten, zoals buikspieren etc.

Tot slot een cooling-down om tot rust te komen.

En dit alles doen we op populaire popmuziek.

We doen een beetje mee aan de trends, callanetics-pilatus oefeningen, actief-wandelen.

Sporthal de Slenken

Hendrik Tillemaweg 63-b, 7957 CB de Wijk

Maandagmorgen van 09.00 tot 10.00 uur

Waar en wanneer?

Bodypoint Bewegingsbanken

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Jeanet Gerding Bodypoint

Sandra en Joke
Meppelerweg 36a-2 7963 RX Ruinen
0522-820218
info@jeanetgerding.nl
www.jeanetgerding.nl

De bewegingsbanken misschien bij u beter bekend als slender you banken die u wat meer bewegingsvrijheid kunnen geven.

De bewegingsbanken zorgen ervoor dat de spieren lekker soepel blijven, de gewrichten worden niet belast. Doordat u elke week een uur of twee beweegt stimuleert u de stofwisseling. Tevens bereikt u er mee dat u zich gemakkelijker kunt bewegen. De gewrichten worden soepeler en de spieren worden sterker.

Ook kunnen de banken **medische klachten verhelpen of verminderen.**

Bijvoorbeeld bij o.a.:

- Rug-, nek- en schouderklachten.
- Reuma, artrose en migraine.
- Artritis, Astma en hartpatiënten.
- Opgezwollen benen en spataders.

Als u niet meer kunt sporten zijn de banken een goed alternatief om toch sportief bezig te zijn.

Waar en wanneer?

Lijkt het u wat? Neem dan gerust contact met ons op. U kunt eerst gebruik maken van een **gratis** proefles.
Jeanet Gerding Bodypoint
Meppelerweg 36a-2 te Ruinen
Maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur tot 17.00 uur.

Biljart

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

Beschrijving aanbod

Waar en wanneer?

Biljartclub De Havezate

mw. K. Kwartan

(0522) 476515

Vrijetijdsinvulling waarin bewegen en ontspannen centraal staat.

Ontmoetingscentrum De Havezate

Dorpsstraat 78, 7957 AW de Wijk

Maandag-, dinsdag- en donderdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

Beschrijving aanbod

Senioren Biljartvereniging "De Tump"

G. Lensen

Kampweg 29, 7963 BK Ruinen

(0522) 472502

Ooit opgericht voor senioren is de vereniging momenteel toegankelijk voor mensen van alle leeftijden.

Er kan zowel overdag als 's avonds vrij gebiljart worden.

Daarnaast kunnen de leden meespelen in de onderlinge competitie en worden er wedstrijden gespeeld tegen clubs uit de omgeving. Dit alles in een gemoedelijke sfeer, waarbij niet het wedstrijdelement maar het plezier in het biljarten voorop staat. De contributie hebben we gelukkig bescheiden kunnen houden.

Mensen die eens een balletje willen stoten om te proberen of het biljarten iets voor hen is, zijn altijd hartelijk welkom! Om niet voor een dichte deur te komen staan is het wenselijk om dan eerst even contact op te nemen met ons bestuurslid Geert Weide. Bij hem kunt u ook terecht met al uw vragen over onze club.

Waar en wanneer?

Sporthal De Marse

Mr. Harm Smeengestraat 54, 7963 BZ

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Beschrijving aanbod

Biljartvereniging 'De Boerhoorn'

K. Otten

Bosbesstraat 23, 7906 PL Hoogeveen

06-10295727 of (0528) 361476

k.otten@live.nl

Er staan drie biljarts. Als je lid bent van de biljartvereniging mag/kun je elke middag bij toerbeurt gratis biljarten. Mits er geen wedstrijden zijn.

Waar en wanneer?

Ontmoetingscentrum De Boerhoorn

Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde

Maandag tot en met vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur

Bridge

Beschrijving Bridge

Bridge is een kaartspel dat ook onder de noemer denksport geplaatst kan worden. In wedstrijdbridge is bewust gestreefd naar het zo veel mogelijk uitschakelen van de factor 'geluk' als uitkomstbepalend. Het spel vereist concentratie, geheugen en logisch denken en goede samenwerking tussen partners.

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Waar en wanneer?

Bridgeclub Hartentroef

mw. J. Rook

Zuides 15, 7963 CR Ruinen

(0522) 473026

janny.rook@ziggo.nl

members.home.nl/hpbennink

Er wordt gespeeld op de dinsdag, neem contact op met J. Rook voor meer informatie.

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Waar en wanneer?

Bridgeclub De Overslag

S.J. Rog

Blankenslaan-Oost 8, 7901 BE Hoogeveen

(0528) 276086

Simon@rogonline.nl

nbbclubsites.nl/club/13016

Ontmoetingscentrum de Boerhoorn

Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde

Maandagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur

Donderdagavond 19.30 tot 22.30 uur

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Waar en wanneer?

Bridgeclub 'Runer Aas'

T.A. Kuiper

Groeneweg 11, 7963 BX Ruinen

(0522) 471583

takuiper@ziggo.nl

Dorpshuis 't Neie Punt

Jan Wierengaweg 109, 7963 CM Ruinen

Dinsdagavond van 19.30 tot 22.30 uur

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Beschrijving aanbod

Wijker Bridge Club

Gré Hakman
De Vos van Steenwijkstraat 64, 7957 BJ de Wijk
(0522) 441867
wijkerbridgeclub@ziggo.nl

Bridge is een internationaal kaartspel voor jong en oud. Twee paren spelen tegen elkaar. Deze worden ingedeeld. We spelen op verschillende niveaus. Binnen onze vereniging worden lessen gegeven. Ontmoetingscentrum de Havezate Dorpsstraat 78, 7957 AW de Wijk Donderdagavond van 19.30 tot 23.00 uur

Waar en wanneer?

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
Waar en wanneer?

Bridgeclub Ruinerwold

M. Brans
Patrijslaan 2, 7961 BB Ruinerwold
(0522) 482252
Dorpshuis Buddingehof
Dijkhuizen 66, 7961 AM Ruinerwold
Eén keer in de twee weken.
Maandagmiddag van 13.30 tot 17.30 uur
inlichtingen: Dhr. D. Geel cursusleider
T. (0522) 482320

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Stichting Wielercomité De Wijk

Jan Smits

De Doelenkamp 31, 7957 CN De Wijk

(0522) 442954

smitsfj@ziggo.nl

www.rondjedewijk.nl

Eén keer per jaar organiseert de Stichting Wielercomité De Wijk een ATB-tocht.

Organisatie

Contactpersoon

Adres

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Wieler Toer Club Ruinen

Alien Flik

Karelspad 16, 7963 DJ Ruinen

wtcruinen@gmail.com

www.wtcruinen.nl

WTC Ruinen is een vereniging waarbij wordt gefietst op verschillende niveau's. Ons motto is; samen uit en samen thuis, gezelligheid troef!

Het gehele jaar door fietsen we op zondagochtend (8:30 uur) op de MTB of Racefiets. Gedurende de zomermaanden fietsen we op dinsdagavond (MTB) en op donderdagavond (racefiets) beide avonden vertrekken we om 19:00 uur vanaf de Brink in Ruinen.

Bent u geïnteresseerd? Fiets gerust een keer mee.

Vertrek?

Vertrek is altijd vanaf café Brinkzicht
Brink 47, 7963 AB Ruinen

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod
Circuittraining

Atlas Sport

Bouwina Steenberg
H. Tillemaweg 63 B, 7957 CB de Wijk
(0522) 441090
info@atlassport.nl
www.atlassport.nl

Een groeples onder begeleiding van een instructeur. De les biedt veel afwisseling tussen conditie- en spierversterkende oefeningen.
Maandag 10.00 uur en woensdag 08.30 uur

Fitness

We bieden je een intake aan waarbij je je trainingsdoelen duidelijk kan maken. Daarbij kun je een fittest doen en nemen we de tijd om je de fitnessapparatuur uit te leggen. Door uit te leggen hoe onze apparatuur werkt, kun je op een goede manier trainen en loop je geen risico op blessures. We maken een trainingsprogramma op maat voor je waarmee je aan de slag kan gaan. Onze medewerkers zijn altijd beschikbaar om je op weg te helpen en je verder te begeleiden. Fitness kan op alle openingsuren.

Pilates

Pilates is een training die gebalanceerde ontwikkeling van het lichaam beoogt; je werkt aan kracht in de core, flexibiliteit en bewustzijn. De voornaamste spiergroepen zijn de buik- en onderrug spieren. Als je deze spieren ontwikkelt, ondersteun je je hele lichaam. Je voert de bewegingen in een rustig tempo uit.
Woensdag 18.30 uur en donderdag 20.30 uur

Yoga

Yoga is geschikt voor alle mensen, ongeacht leeftijd, geslacht of conditie. Tijdens een les yoga kom je tot rust. De meditatieve bewegingen die je in groepsverband uitvoert, leiden tot een krachtiger lijf en minder blessures. Je laat blokkades in je lijf gaan en je ervaart meer lenigheid.
woensdag 10.30 uur en zondag 10.00 uur

Waar en wanneer?

Atlas Sport
H. Tillemaweg 63 B, 7957 CB de Wijk
Bekijk ons complete rooster op www.atlassport.nl

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Fitnesscentrum Schreuder

Reinier Schreuder
Kloosterstraat 10, 7963 AH Ruinen
(0522) 472045
info@fysiotherapie-ruinen.nl
www.fysiotherapie-ruinen.nl
Conditietraining met persoonlijke begeleiding.
Aangepast op lichamelijke omstandigheden, zoals
artroseklachten, longproblemen, evenwichtsstoornissen.
In een groep van maximaal 10 personen in een
ontspannen en gezellige sfeer trainen.
Fitnesscentrum Schreuder
Kloosterstraat 10, 7963 AH Ruinen
Maandag tot donderdag, tijdstip is afhankelijk
van de dag en in overleg.

Waar en wanneer?

Organisatie
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Prima Life

Groene Weg 2, 7963 BX Ruinen
(0522) 472400
info@primalife.nl
www.primalife.nl
Prima Life fitness en fysiotherapie heeft een uitgebreid
aanbod voor alle leeftijden van 18 tot 85+.
De combinatie van fitness en fysio maakt het dat
iedereen kan trainen op zijn of haar niveau, met of
zonder lichamelijke klachten en altijd onder begeleiding.

Door een uitgebreide fitheidstest kunnen wij goed
inschatten wat de huidige conditie is en op welk niveau
er getraind kan worden. Daarnaast kunnen we deze
test ook goed de progressie meten.

Waar en wanneer?

Naast het vrij trainen hebben wij op de maandag- en
woensdagochtend ook circuittrainingen om 09.00 uur
en is er elke woensdag om 11.30 onze fit en vitaal
trainingsgroep. Deze training is speciaal gericht op 65+
doelgroep/ 65-plussers. Er wordt onder begeleiding in
een gezellige groep getraind.
Prima Life
Groene Weg 2, 7963 BX Ruinen
Maandag tot en met vrijdag
van 9.00 uur tot 12.00 uur en van 18.30 tot 21.00 uur.

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Fysiotherapie en Training Centrum Zuidwolde

A.Y. Ang

Bernhardlaan 1, 7921 CD Zuidwolde

(0528) 371286

info@fysiotherapiezuidwolde.nl

www.fysiotherapiezuidwolde.nl

Mensen die ouder worden en de beweeglijkheid van hun lichaam zien afnemen, komen doorgaans in aanraking met de fysiotherapeut voor ouderen (geriatriefysiotherapeut).

De geriatriefysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de zorg voor kwetsbare ouderen en cliënten/patiënten met een hoge (biologische) leeftijd die te maken hebben met complexe gezondheidsproblematiek.

Het gaat daarbij niet alleen om ouderen, maar ook om patiënten die bijvoorbeeld als gevolg van een beroerte, dementie, de ziekte van Parkinson, of een gebroken heup, verschijnselen vertonen van ouderdom. Deze fysiotherapeut werkt vanuit zijn specifieke kennis over de doelgroep en de daarbij voorkomende ziektebeelden.

De patiënten doen vooral oefentherapie, gericht op het herwinnen en omgaan met verlies van mobiliteit en zelfstandigheid.

Tot het werk van de geriatriefysiotherapeut behoort ook het adviseren en begeleiden van gezinsleden en eventuele mantelzorgers, over onder andere het ziektebeeld, de prognose, de behandeling, transfers, dagelijkse handelingen en hulpmiddelen.

Waar en wanneer?

Trainingszaal of aan huis

Bernhardlaan 1, 7921 CD Zuidwolde

Elke dag van 08.00 tot 18.00 uur

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Training centrum Zuidwolde

Reinier Havinga

(0528) 371286

ftc.zuidwolde@telfort.nl

www.fysiotherapiezuidwolde.nl

Het Training Centrum Zuidwolde zit onder hetzelfde dak als het Fysiotherapie Centrum Zuidwolde.

Hier combineren wij onze kennis en ervaring op het gebied van het bewegingsapparaat met de toenemende vraag naar gerichte trainings- en bewegingsprogramma's.

In kleine groepen van maximaal 12 personen werkt een ieder zijn individuele trainingsprogramma af. Dit zijn programma's voor het verbeteren van uithoudingsvermogen, kracht en stabiliteit. Met ieders mogelijkheden en beperkingen wordt rekening gehouden. Dus voor jong en oud, fit en niet-fit, sporters en niet-sporters.

Wij richten ons vooral op de volgende groepen:

- Iedereen die eigenlijk wel (weer) wat wil gaan doen aan lichaamsbeweging of sport, maar niet weet hoe of wat en op welk niveau.
- Iedereen die, nadat ze fysiotherapie hebben gehad, nog enige tijd zouden willen doortrainen om kracht en uithoudingsvermogen op peil te houden of verder te verbeteren.
- Mensen met aandoeningen zoals o.a. long- of hartklachten, rugklachten, botontkalking, suikerziekte en reumatische aandoeningen, via zorgvuldig gedoseerde en opgebouwde training hun activiteitsniveau willen verbeteren.

Bij aanvang wordt in een intake uw persoonlijke conditie en kracht vastgesteld. Afhankelijk hiervan wordt een trainingsprogramma opgesteld.

Waar en wanneer?

Oefenzaal FTC

Bernhardlaan 1, 7921 CD Zuidwolde

Maandag t/m vrijdagochtend

van 09.00 tot 10.00 uur

Maandag, dinsdag en donderdagavond

van 18.30 tot 19.30 uur en van 19.30 tot 20.30 uur

Woensdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur

Golf

Organisatie**Contactpersoon****Adres****Telefoon****E-mail****Website****Beschrijving aanbod****Waar en wanneer?****Golfclub Martensplek**

Niels Hommes

Haarweg 22, 7936 TP Tiendeveen
(0528) 331558

info@martensplek.nl

www.martensplek.nl

Wij organiseren open dagen. Verzorgen kennismaking
arrangementen, clinics en privélessen.

Martensplek

Haarweg 22, 7936 TP Tiendeveen

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Beschrijving aanbod

Dames Actief

Gerda Wind-Visscher

Dijkhuizen 104, 7961 AN Ruinerwold

(0522) 245156

fam-wind@hotmail.com

Een vereniging voor vrouwen van 55 t/m 80 jaar waarin actief wordt bewogen en gymnastiek beoefend wordt.

Waar en wanneer?

Dorpshuis Buddingehof

Dijkhuizen 66, 7961 AM Ruinerwold

Woensdagochtend van 08.45 tot 9.45 uur

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Beschrijving aanbod

Gymnastiekvereniging T.D.G.

Cathy Eleveld

Vlaskamp, 7908 ME Hoogeveen

06-50282246

gymtgd@gmail.com

Een leuke en gezellige bewegingsgroep gericht op senioren met een ongedwongen sfeer.

Onder professionele begeleiding een uur afwisselende oefeningen aangereikt krijgen waarbij aan alle spiergroepen wordt gedacht, maar wel op je eigen niveau!

Waar en wanneer?

Sporthal 't Zandmeer

Jan Haarstraat 22, 7926 TC Kerkenveld

Woensdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur

M.u.v. juni- juli- augustus.

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Zorgcollectief Zuidwest-Drenthe Jan Wierengaweg

Margriet Geertsma

Jan Wierengaweg 109, 7963 CM Ruinen

(088) 9684005

m.geertsma@zzwd.nl

www.zzwd.nl

Deelnemers van 80+ zitten in een kring en de gym wordt zittend aangeboden.

Waar en wanneer?

Recreatiezaal

Jan Wierengaweg 109, 7963 CM Ruinen

Dinsdagochtend van 10.30 tot 11.00 uur

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Gymnastiekvereniging D.O.O. Ruinen

Sabine ter Meer

Dorpsstraat 84, 7958 RR Koekange

06-15102936

info@dooruinen.nl

www.dooruinen.nl

Fit en vitaal op maandagmorgen en op de vrijdagmorgen. De vrijdagmorgen is van september tot april de maandag het hele jaar door.

Bewegingsoefeningen afgestemd op deze specifieke leeftijdsgroep voor zowel dames als heren.

Een halfuur actief bewegen per dag geldt als een gezonde leefregel. Het heeft een positief effect op je gezondheid! In deze lessen bieden wij gevarieerde gymnastiekvormen die spieren en gewrichten wat meer laten bewegen. Ook de spieren die je niet dagelijks zoveel gebruikt. We doen dat soms met kleine materialen, zittend of staand, een spel en soms een volksdansje. Samen bewegen is een stimulans en nog gezellig ook!

Gymzaal Ruinen

Wolvenweg 10, Ruinen

Maandag- en vrijdagochtend van 08.45 tot 09.30 uur

Waar en wanneer?

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Beschrijving aanbod

Damesgym Koekange

Lammie Buiten

(0522) 451682

lammiebuiten2564@gmail.com

Een leuke gym groep met goede leiding van Henny Hofstede uit Zuidwolde.

Alle dames zijn hartelijk welkom.

Gymzaal in Dorpshuis de Schakel

Pr. Margrietlaan 1, 7958 SB Koekange

Dinsdagochtend van 9.00 tot 10.00 uur

Waar en wanneer?

Hardlopen

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Loopgroep Enjoy Running

Dik Zantingh

06-51910034

info@enjoyrunning.nl

www.enjoyrunning.nl

Enjoy Running= Genieten van hardlopen.

Wil je beginnen met hardlopen, hardlopen om af te vallen, trainen voor een evenement of hardlopen omdat je het leuk vindt, loop dan mee met Enjoy Running! Onder deskundige begeleiding van enthousiaste coaches leer je op je eigen niveau hardlopen en je doelen behalen!

Enjoy Running maakt gebruik van het programma Sportrusten. Met Sportrusten combineer je hardlopen met ademhalingsoefeningen, inspanning en ontspanning. Hardlopen mag ook gezellig zijn, we sluiten de trainingen dan ook vaak af met een kop koffie of thee.

Waar en wanneer?

Parkeerplaats, Meppelerweg 31 Zuidwolde
Zaterdagochtend van 08.30 tot 09.30 uur

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Loopgroep Ruinen

Marjan Bult

(0522) 472771

info@loopgroepruinen.nl

www.loopgroepruinen.nl

Loopgroep Ruinen is een vereniging waarbij wordt hardgelopen op verschillende niveaus. De vereniging kent geen specifiek seniorenaanbod maar heeft een groot aantal leden van 55 jaar en ouder.

Waar en wanneer?

Bezoekerscentrum (april t/m sept)
Kantine voetbal Wolvenweg (okt-mrt)
Woensdagavond van 19.00 tot 20.15 uur

Organisatie

E-mail

Waar en wanneer?

Loopgroep Koekange

loopgroepkoekange@gmail.com of

[facebook.com/LoopgroepKoekange](https://www.facebook.com/LoopgroepKoekange)

Dinsdagavond om 19.30 uur, verzamelen bij KV Kia.

Hengelsport

Organisatie	HSV Visgenoegen Zuidwolde
Contactpersoon	T. Krikken
Adres	Hoofdstraat 105, 7921 AG Zuidwolde
Telefoon	06-52092525
Website	www.visgenoegen.nl
Beschrijving aanbod	HSV Visgenoegen is een visvereniging met het doel lekker aan het water te zitten en te vissen.
Waar en wanneer?	Locatie is afhankelijk van de datum Woensdagmiddag van 13.30 tot 17.00 uur

Jeu De Boules

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Jeu de Boules vereniging 'De Entekoele'

Margo Berkenbosch

Asterstraat 56, 7701 EX Dedemsvaart

06-22449187

jdb.de.entekoele@gmail.com

www.jdb-entekoele.nl

De Jeu de Boules vereniging De Entekoele beoefent de jeu de boulessport op een recreatieve wijze. Ook worden er onderlinge competities, toernooien e.d. gespeeld.

Waar en wanneer?

Bij Camping de Entekoele,

Falieberglaan 5, 7921 VS Zuidwolde

Maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur

Woensdagavond van 19.15 tot 21.00 uur

Klootschieten

Organisatie

Contactpersoon

Adres

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

EDKV Fort

E.D.K.V. Fort

Lupinestraat 16, 7921 LJ Zuidwolde

info@edkv.nl

www.edkv.nl

Gezellig klootschieten zowel voor dames als heren. We beginnen met een kop koffie of thee, dan wordt er geloot met de computer. Halverwege is er een pauze.

Totaal 4 km.

Waar en wanneer?

Kantine Kerkweg

Tegenover Kerkweg 6 Fort

Elke zondagochtend om 09.45 uur

Korfbal

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Waar en wanneer?

Korfbalvereniging ZKC'19

Liza Voppen

0616490293

bestuur@zkc19.nl

www.zkc19.nl

KombiFit (35+) Leeftijd 35-65 (zeer recreatief, gaat puur om bewegen)

Winter in de Sporthal Zuidwolde

Zuider Esweg 1a, 7921 JC Zuidwolde

Zomer op het Sportveld Woltingeslag

Zuider Esweg 1d, 7921 JC Zuidwolde

Maandagavond (Kombifit) van 19.30 tot 21.00 uur.

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Waar en wanneer?

Korfbalvereniging KIA

Trea ten Kate

06-14758609

kia.koekange@hotmail.com

www.kvkia.nl

OldStars walking korfbal is een korfbalvorm voor 55-plussers. Het is geschikt voor oud-korfballers die gestopt zijn en voor senioren die nog nooit hebben gekorfbald en op zoek zijn naar een sportieve invulling van hun vrije tijd. Met deze vorm van sport kunnen ouderen hun conditie op peil houden, werken aan een gezonde levensstijl en wellicht een sociaal netwerk opbouwen.

Donderdagmiddag om 14.00 uur

Sportlaan 41, 7958 SM Koekange

In de winter in dorps huis de Schakel.

Pr. Margrietlaan 1, 7958 SB Koekange

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

Beschrijving aanbod

Ouderensoos Echten

W. Prent

Fluitenbergseweg 108, 7932 PB Echten

06-28251255

Onze vereniging is, de naam zegt het al, een vereniging van en voor de ouderen. Wanneer de 'r' in de maand zit komen wij één keer in de veertien dagen op de woensdagmiddag bij elkaar. We houden ons met name bezig met koersbal en sjoelen, en wel in een heuse competitie. Maar het belangrijkste vinden wij de gezelligheid en de sociale contacten.

Waar en wanneer?

Café restaurant De Molenhoeve

Echtenseweg 15, 7909 HV Hoogeveen (Echten)

Woensdagmiddag 2x per maand

van 14.00 tot 16.30 uur

Roeien

Organisatie

Contactpersoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

HRV de Compagnie

Willeke Uiterwijk Winkel

secretaris@hrvdecompagnie.nl

www.hrvdecompagnie.nl

HRV de Compagnie is gevestigd aan de Echtenseweg naast het viaduct.

Roeien is een sport die tot op hoge leeftijd beoefend kan worden: gezond bezig zijn op het water in de open lucht.

Er zijn verschillende mogelijkheden om met deze sport bezig te zijn: Alleen of met een groep, recreatief op de Hoogeveense Vaart, toertochten maken of in wedstrijden roeien.

Waar en wanneer?

Roeiloods

Echtenseweg 1A, 7909 HV Hoogeveen

Kom eens langs bij onze loods of kijk op onze website en meld je aan voor een proefles!

Schaatsen

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

Website

Beschrijving aanbod

Schaatstrainingsvereniging de Ijshazen

A. Lucas

Mantinghstraat 94, 7908 AZ Hoogeveen

(0528) 371647

www.ijshazen.nl

Er is een breed aanbod van activiteiten en is er op gericht om de schaatssport als breedtesport beter te gaan beheersen. In de winter wordt er op verschillende niveaus geschaatst op de kunstijsbaan.

In de zomer wordt er ook op verschillende niveaus gefietst en geskeelerd. Vlak voor het schaatsseizoen wordt er een looptraining verzorgd gericht op algemene conditie en lichaamsbeheersing.

De zomeractiviteiten: Fietsen vindt plaats vanuit Zuidwolde, de droogtraining vindt plaats in het Faliebergbos. De skeelertraining wordt gegeven op de wielersbaan van de Peddelaars in Hoogeveen.

Tijdstip en locatie is afhankelijk van de activiteit.

Waar en wanneer?

Organisatie**Contactpersoon****Adres****Telefoon****E-mail****Beschrijving aanbod****Schaakvereniging Ruinen**

G. ter Wee

Ruinerdijk 19, 7963 RR Ruinen

(0522) 472404

reinaengerrit@planet.nl

Onze club is een kleine groep van enthousiaste schakers. Elke schaker die de regels een beetje kent is van harte welkom. Plezier in het spel gaat boven prestatie.

Schapestreek 5, 7963 SL Ruinen

Maandagavond van 20.00 tot 23.00 uur

Waar en wanneer?**Organisatie****Contactpersoon****Adres****Telefoon****E-mail****Beschrijving aanbod****Waar en wanneer?****Schaakclub Zuidwolde**

A. Kuindersma

Westerveldseweg 32, 7921 NB Zuidwolde

(0528) 373062

a.kuindersma@hetnet.nl

Recreatief schaken met een onderlinge competitie.

Ontmoetingscentrum de Boerhoorn

Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde

Maandagavond van 19.30 tot 22.00 uur

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Stichting Sport en Beweeg

Eefke Weismann en Suzan Pieters

(0528) 233775

sportenbeweeg@sportdrenthe.nl

www.sportenbeweeg.nl

De kracht van deze groepen is met name het gevarieerde aanbod van de oefenstof. Tijdens elke les wordt er aandacht geschonken aan conditie, kracht en lenigheid en aan verschillende sporten en spelvormen zoals badminton of andere racketspelen, balsporten, bewegen op muziek, hockey. Ook Nordic Walking, sportief wandelen en zwemmen behoort tot de mogelijkheden.

De materialen die gebruikt worden zijn geschikt voor de doelgroep en de regels worden zodanig aangepast dat het spel door iedereen gespeeld kan worden.

Een ander belangrijk element van de lessen is de gezelligheid. Tijdens de wekelijkse lessen wordt er gezellig gekletst en gelachen en is men erg betrokken bij elkaar.

Waar en wanneer?

Niveau 2

Deelnemers die het rustiger aan willen doen, niet meer springen en sprinten. In deze groepen vind je veel deelnemers met een chronische aandoening.

De Wijk

Gym

Ontmoetingscentrum De Havezate

Dorpsstraat 78, 7957 AW de Wijk

Dinsdagochtend van 10.30 tot 11.30

Docent Henny Hofstede. T. (0528) 233775

Ruinerwold

Sport en spel

Sporthal Ruinerwold

Dijkhuizen 66, 7961 AM Ruinerwold

Dinsdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur

Docent Norbert Baas T. 06-61142847

Zuidwolde

Gym

Gymzaal Zuidwolde

Zuider Esweg 1, 7921 JC Zuidwolde

Woensdagochtend van 9.00 tot 10.00 uur

Docent Anja Kok T. 06-23051306

Niveau 3

Bewegen op maat, voor deelnemers ouder dan 65 jaar die niet meer met de snelle sportgroepen mee kunnen komen. In deze groepen wordt zo nodig gebruikgemaakt van een stoel. Het streven in deze groepen is om de zelfredzaamheid en conditie te vergroten en het langer zelfstandig leven te activeren en te stimuleren.

Ruinerwold

Zitgym

Woonzorgcentrum 't Vonder Ruinerwold

Maandagmorgen van 10.45 tot 11.30 uur

Docent Norbert Baas T. 06-61142847

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Tai Chi Tao De Wolden

Jan van Zoomeren
Alkesingel 7, 7927 AS Alteveer
06-13469651 of 0528-361405
janvz@taichitaodewolden.nl
www.taichitaodewolden.nl



Wat is Tai Chi / Qi Gong?

Tai Chi / Qi Gong bestaat uit series van bewegingen die de "Chi", dat is de levensenergie, laat stromen. Het is een combinatie van lichaams-, ademhalings- en concentratieoefeningen. De vloeiende bewegingen zorgen voor flexibiliteit en ontspanning van lichaam en geest. Ze werken beschermend tegen ziekte en stress. Eventuele lichamelijke- en emotionele blokkades verminderen of verdwijnen helemaal. Hierdoor heeft Tai Chi een positief effect op je weerbaarheid en je totale gezondheid. Tai Chi / Qi Gong komt uit de eeuwenoude Chinese cultuur en gezondheidskunde. In China worden de oefeningen van jong tot (heel) oud dagelijks, vaak in een groep, gedaan.

Wat doen we in de Tai Chi / Qi Gong - les?

De les van 75 min. begint met een warming-up. Gevolgd door series bewegingen; zowel in vrije vorm als in vaststaande vorm volgens de Yang-stijl. Tijdens de les krijg je achtergrondinformatie over de oefeningen. We sluiten af met een ontspannings/aandachtsoefening. Iedereen kan het! Je doet Tai Chi /Qi Gong altijd op je eigen niveau, voor je eigen plezier! Er is geen speciale sportkleding nodig. Gewoon makkelijk zittende kleding, waarin je je goed kunt bewegen. De kennismakingsles om Tai Chi / Qi Gong te ervaren is gratis. U bent van harte uitgenodigd!

Tai Chi / Qi Gong brengt het hele lichaamssysteem in balans!

Zaal in Dorpshuis "De Alke".
Jan Haarstraat 12, 7927 TC Alteveer
Dinsdagavond van 19.30 tot 20.45 uur.
Dinsdagochtend van 10.00 tot 11.15 uur.

Waar en wanneer?

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Tai Chi Gong (praktijk Yin Yang Geneeswijze)

Ting Chi Cheng of gewoon David
Welhaak 25, 7921 DM Zuidwolde
06-55621006

yinyanggeneeswijze@gmail.com

www.yingyanggeneeswijze.nl

Sinds de Chinese oudheid beoefenen bewuste Chinezen dagelijks hun lichaam om zich gezond te houden. Deze lichamelijke oefeningen worden in de loop van een lange geschiedenis steeds verder verfijnd, en worden later Tai Chi/ Qi Gong genoemd.

Tai Chi Gong (Tai Chi Oefening met genezende werking): een serie oefeningen(ca 30 min per dag) om het lichaam compleet te voorzien van broodnodige vitaliteit en balans. Hierbij worden de bewegingen rustig en vloeien uitgevoerd.

De kracht en toepassing van deze serie vitale oefeningen vloeit voort uit de volgende elementen:

1. Eenvoud (voor jong en volwassen)
2. Vitale balans (evenwicht tussen inspanning en ontspanning).
3. Duurzaam Leven (mentaal + fysiek).

Ook benieuwd hoeveel Tai Chi Gong aan uw gezondheid kan bijdragen? Bekijk eens bij pagina Tai Chi Gong op www.yinyanggeneeswijze.nl

Waar en wanneer?

Zaal Gezondheidscentrum 't Wheenhuus
Burgemeester Tonckensstraat 4, 7921 KC Zuidwolde
Volkstuin (Vlindertuin Zuidwolde): vanaf april t/m september.

Actuele lestijden staan op de site onder Tai Chi Gong

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Tennisclub Runa

Ellen Koops

Oldenhaven 5a, 7963 SH Ruinen

06-36160267

tcruna@hotmail.com

www.tcruna.nl

Om gebruik te mogen maken van de tennisbanen, dient u in het bezit te zijn van een lidmaatschap bij TC Runa of u kunt een baan huren via tennisboeker.nl.

Op onze vernieuwde website kunt u alle informatie vinden. Bij interesse in lessen contact opnemen met onze trainster Anita Bos. U dient in het bezit te zijn van een dag pas of lidmaatschap bij de TC Runa.

Waar en wanneer?

Buitenbaan

Neuzendijk 5, 7963 SE Ruinen

Elk moment van de dag

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

TC Suthwalda

Patrick Dekker

06-52335650

padel@tcsuthwalda.nl

www.tcsuthwalda.nl/padel

Padel lijkt toch op tennis en squash? Ja dat klopt!

Alleen is een padelbaan kleiner dan een tennisbaan (20 bij 10 meter) en heeft padel geen muren maar een omheining van glas en hekwerk. Elke speelhelft, gescheiden door een net, is verdeeld in twee servicevakken en een achterveld.

Padel speel je altijd met zijn vieren.

Mocht je af en toe willen padellen dan kun je een baan huren via padelboeker.nl. De kosten van het huren van een padelbaan is €20,- per uur. Rackets en ballen zijn vooralsnog te lenen bij de club. Let op; niet alle tijden zijn beschikbaar om te spelen, zo is 's avonds minimaal één baan gereserveerd voor de leden van TC Suthwalda.

Waar

Zuider Esweg 1C

7921 JC Zuidwolde

Voetbal

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

VV- Ruinerwold

Anja Tuin
06-22637788
secretaris@vvruienerwold.nl
www.vv-ruinerwold.nl
Gezellig, vrijblijvend voetbal! Voetballen op een half veld, 7 tegen 7 met aangepaste regels. Indien gewenst ook wedstrijden mogelijk.
Sportpark Ruinerwold
Dijkhuizen 70, 7961 AM Ruinerwold
Donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur

Waar en wanneer?

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Vitesse '63

Jos Kok
Sportlaan 1a, 7958 SL Koekange
06-19636994
secretaris@vitesse63.nl
www.vitesse63.nl
Vitesse'63 biedt sinds maart 2016 Walking Football aan. Walking Football is in Nederland ontstaan vanuit een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds en de clubs uit het betaalde voetbal. Bij Walking Football wordt zes tegen zes gespeeld op een veld van 21 bij 45 meter en richt zich op spelers van 55 jaar en ouder. Hardlopen, lichamelijk contact en slidings zijn verboden. Ook mag de bal niet hoger dan op heuphoogte worden gespeeld. Deze regels maken het mogelijk om tot op zeer hoge leeftijd van het mooie voetbalspel te kunnen genieten. Er is geen competitie maar door het jaar zijn er tal van toernooien (ook internationaal) waar met passie wordt gespeeld.

Een belangrijke doelstelling is naast het sportieve aspect ook het stimuleren van de sociale contacten. Bij Vitesse'63 Old Stars is de derde helft dan ook een zeer belangrijk onderdeel van de sportbeleving.

Kom eens kijken op de vrijdagmiddag in Koekange of liever nog: neem de kicken mee en trap een balletje mee!

Waar en wanneer?

Sportpark Vitesse '63
Sportlaan 1a, 7958 SL Koekange
Vrijdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

VV Zuidwolde

Mariëtte Buning
(0528) 373434
info@vvezuidwolde.nl
www.vvezuidwolde.nl

Voetbalvereniging Zuidwolde biedt sinds oktober 2018 het 60+ voetbal aan. Een voetbaltak die is komen overwaaien uit Engeland ook wel walkingfootball 'oldstars' voetbal of wandelvoetbal genoemd. Zoals het woord al doet vermoeden gaat het om wandelend voetballen, niet rennen, de bal niet hoger dan heuphoogte en er mogen geen slidings gemaakt worden. De doelgroep is senioren van 60+. De doelstelling is 'fit voelen' meer bewegen en spieren soepel houden maar ook mentale gezondheid; sociaal contact en minder eenzaam voelen.

Waar en wanneer?

Sportpark Woltingeslag
Sportlaantje 4a, 7921 BT Zuidwolde
Elke dinsdagmiddag training van 15.00 tot 16.00 uur

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

V.V. Ruinen

Henk Withaar
06-21117528
henk-withaar@home.nl
www.vvruinen.nl

35+ veldvoetbal heren (7 tegen 7)
30+ veldvoetbal dames (7 tegen 7)
Wolvenweg 10, 7963 BG Ruinen

Waar en wanneer?

Volleybal

Organisatie

Contactpersoon

Adres

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Volleybalclub Zuidwolde (VCZ)

Jetta Boer

Etstoel 5, 7921 WJ Zuidwolde

secretariaat@vcz-zuidwolde.nl

www.vcz-zuidwolde.nl

Beschrijving aanbod: Bij VCZ kunt u naast competitief ook recreatief volleyballen. De recreanten (dames en heren) trainen 1x in de week (maandagavond) en spelen 2 a 3 keer per maand een wedstrijd in de Knappercompetitie. Het is daarnaast in overleg ook mogelijk om alleen mee te trainen zonder wedstrijden te spelen.

Waar en wanneer?

Sporthal Mr. N. Wessels Boerhal

Zuider Esweg 1a, 7921 JC Zuidwolde

Donderdagavond van 20.30 tot 21.30 uur

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Volleybalvereniging Wijkko

Sarina van der Spaa

Swaenenborgh 76, Meppel

(0522) 441108

wijkko@hotmail.com

www.wijkko.nl

Volleybalvereniging Wijkko heeft veel volwassen spelers. Onder deze volwassen spelers zijn een aantal teams met 50+ spelers. Deze mensen spelen in de stadcompetitie of bij de recreanten.

De stadscompetitie is een volleybalvorm waarin je eens per week traint en op dinsdagavond wedstrijden speelt. De stadscompetitie traint op donderdagavond in de Wijk of in Ijhorst, dit verschilt per team.

De stadscompetitie speelt daarnaast op verschillende niveaus, dit verschilt ook per team.

De recreanten is een vorm van volleybal voor mensen die het leuk vinden om een sport te beoefenen, zonder wedstrijd of andere verplichtingen.

Onder andere dus voor veel senioren.

In het recreantenteam zitten voornamelijk senioren.

Deze trainen op maandagavond in de Wijk.

Sporthal De Slenken

Waar en wanneer?

H. Tillemaweg 63A, de Wijk
Maandagavond van 20.15 tot 21.30 in de Wijk
Donderdagavond van 19.30 tot 20.45 in de Wijk

Organisatie

Contactpersoon

Adres

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

VIOS Ruinen

Jorien Giethoorn

P.a. Esweg 2a, 7963 CH Ruinen

info@viosruinen.nl

www.viosruinen.nl

De vereniging biedt volleybal aan op recreatief niveau.

Dames en heren trainen afzonderlijk van elkaar.

Loopt uiteen van 20 tot 65 jaar.

Iedereen traint gelijktijdig.

Sporthal de Marse

Mr. Harm Smeengestraat 54, 7963 BZ Ruinen

Maandagavond van 20.30 tot 21.45 uur

Waar en wanneer?

Organisatie

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Beschrijving aanbod

Elke stap telt

Gerdo van Dalen

06-52580764

gerdo.van.dalen@dewoldenhoogeveen.nl

Een stappenteller, persoonlijke opbouwplannen, verbeteren van de conditie, samen wandelen en gezelligheid. Het zijn enkele ingrediënten van het succesvolle wandeltrainingsprogramma 'Elke stap telt'. In tien weken uw conditie verbeteren zodat het u lukt om een paar kilometer te wandelen. Of als ervaren wandelaar toewerken naar het wandelen van 20 kilometer. Elke deelnemer werkt op zijn of haar eigen niveau aan de conditie.

Waar en wanneer?

Bent u geïnteresseerd? Neemt u dan contact op met Sportfunctionaris Gerdo van Dalen. In overleg met de wandeltrainers wordt er gekeken waar en wanneer het project kan plaatsvinden.

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Beschrijving aanbod

Wandelclub Zuidwolde

Lammert Nienhuis

Zende 28, 7921 DD

06-27161043

nienhuislammert@gmail.com

Elke donderdagochtend is er om 10.00 uur een wandeling in gemeente De Wolden. Voor vragen en/of voor aanmelden kunt u contact opnemen met Lammert Nienhuis. Deelname is gratis.

Waar en wanneer?

De verzamelplaats is afwisselend. Op woensdag ontvangt u per e-mail een bericht waar met de wandeling wordt gestart.

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Beschrijving aanbod

Nordic Walking

Gerdo van Dalen

06-52580764

gerdo.van.dalen@dewoldenhoogeveen.nl

Wil je Nordic Walking écht leren dan zijn technieklessen nodig. In deze lessen leer je stap voor stap de techniek van Nordic Walking. Stappen zijn onder andere hoe gebruik je de stokken (poles), hoe pak je ze vast en hoe laat je ze weer los, hoe zet je af, hoe is je houding en hoe loop je.

De gehele cursus van 10 lessen kost €40,-, inclusief materiaal en begeleiding.

Wilt u ervaren wat Nordic Walking met uw spieren doet, wilt u uw uithoudingsvermogen verbeteren, gewicht verliezen of gewoon gezellig met anderen wandelen in de buitenlucht?

Opgeven kan door een mail te sturen naar sport@dewolden.nl of te bellen met Gerdo van Dalen.

Bij minimaal 10 aanmeldingen gaat de cursus door.
Ruinerwold of Ruinen

Bij voldoende aanmeldingen kan deze cursus worden opgestart.

Waar en wanneer?

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Noorderster Dru Yoga

Gerda Kloos

Zuiderstraat 61, 9635 AL Noordbroek

(0598) 372624/ 06-45825712

noorderster.dru.yoga@hotmail.com

www.drUYoga.nl/drudocent/gerdakloos

Regelmatige beoefening van yoga bevordert lichaamskracht, flexibiliteit en evenwicht in het zenuw- en klierstelsel. Yoga kan ook helpen bij bescherming tegen ziekte en voor verhoging van de stressbestendigheid. Het is een combinatie van fysieke oefeningen, ademhalingstechnieken, meditatieve oefeningen en ontspanning.

Dru Yoga is een zachte vorm van yoga, met vloeiende bewegingen, die de energie laten stromen en die fysieke, mentale en emotionele blokkades helpen opheffen. Het is niet moeilijk om te doen en het geeft een gevoel van ontspanning, evenwicht en welbehagen, dat goed is voor lichaam en geest. Dru Yoga kan helpen bij veel lichamelijke klachten, zoals rugpijn, en draagt bij aan een positieve levenshouding.

Een les begint met warming-up en losmaken, rekken en strekken en vaak spierversterkende oefeningen. Dan volgen series van bewegingen en yogahoudingen en soms ademhalingsoefeningen. De les eindigt met een diepe ontspanning.

Je werkt altijd op je eigen niveau en daarom kan iedereen meedoen, jong en oud, ook als je weinig of geen ervaring hebt met yoga, of niet erg 'lenig' bent. Dru Yoga doe je voor je plezier, het is geen wedstrijd, niet met een ander en niet met jezelf.

Waar en wanneer?

Zalencentrum de Klok

Dijkhuizen 33, 7961 AG Ruinerwold

Vrijdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur

Organisatie
Contactpersoon
Adres
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Yogacentrum Drenthe Power of Love

Tineke Boersma

Alkesingel 7, 7927 AS Alteveer

06-15208672

tineke@namaskara.nl

www.yogacentrumdrenthe.nl

Het resultaat van een Yogales is dat je je fijn voelt!
Iedereen kan meedoen met Yoga, jong en oud, ook als je weinig of geen ervaring hebt met yoga.

Het is niet prestatiegericht en je hoeft er ook niet speciaal lenig voor te zijn!

Het bevordert wel de soepelheid van het lichaam.

Alle houdingen hebben als doel de organen, de klieren, de gewrichten, het zenuwstelsel, de bloedvaten, het evenwicht, etc. beter te laten functioneren.

Yoga heeft een diepe doorwerking op het energiesysteem en zenuwstelsel, het lichaam krijgt de kans om te ontspannen, te herstellen en op te laden. Door yoga zul je je niet alleen lichamelijk fitter voelen, maar het kan je ook mentaal en emotioneel meer energie en ruimte geven. Er komt meer balans tussen lichaam en geest.

In elke yogales doe je een aantal yogahoudingen deze doe je op eigen niveau.

We beginnen de les met ontspanning. Daarna doen we een warming-up. Het rustig losmaken, rekken en strekken van de spieren.

Dan volgen de energie oefeningen, yogahoudingen en de ademhalingsoefeningen.

Aan het einde van de les is er een geleide meditatie.

Na de les drinken we een kopje kruidenthee.

Waar en wanneer?

Bibliotheek Zuidwolde

Hoofdstraat 110, 7921 AR Zuidwolde

Maandagochtend van 9.00 tot 10.30 uur

Maandagavond van 20.30 tot 22.00 uur

Dinsdagmorgen van 10.00 tot 11.15 uur (Yoga-Speciaal)

Dinsdagavond van 20.00 tot 21.30 uur

Woensdagmorgen van 09.00 tot 10.30 uur

Woensdagavond van 19.30 tot 21.00 uur

Donderdagavond van 19.30 tot 21.00 uur

Zwemmen

Organisatie

Contactpersoon

Adres

Telefoon

E-mail

Website

Beschrijving aanbod

Zwembad Ruinen

Ina Alblas

Oude Benderseweg 9, 7963 PX Ruinen

(0522) 471529

info@zwembadruinen.nl

www.zwembadruinen.nl

Openlucht zwembad. Op eigen tempo & initiatief baantjes trekken onder toezicht van bad personeel. Het is geen officiële vereniging, maar vooral een erg sociaal gebeuren.

Eén keer per maand hebben we na het zwemmen een gezellige koffieochtend.

Waar en wanneer?

Openlucht zwembad Ruinen

Oude Benderseweg 9, 7963 PX Ruinen

Dinsdag t/m vrijdagochtend van 07.00 tot 10.00 uur

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Zwembad De Dolfijn

Ina Kerssies
(0522) 264290
i.kerssies@dewoldenhoogeveen.nl
www.zwembadeddolfijn.nl

Het aquajoggen gebeurt met een wetbelt in het wedstrijdbad. Daar gaan de deelnemers al joggend door het water en zullen er verschillende oefeningen aangeboden worden. De overige lessen zijn in het ondiepe instructiebad dat altijd een temperatuur van 32 graden heeft.

De 1^e 2 lessen op de woensdag zijn zonder muziek, de andere les is op muziek. De Hart in beweging les vindt ook in dit bad plaats. Deze groep is voor (ex-) hartpatiënten.

Waar en wanneer?

Zwembad de Dolfijn
Bentincksdijk 10, 7902 NA Hoogeveen

Aquajoggen
Dinsdagmiddag Aquajoggen van 14.15 tot 14.45 uur

Fifty Fit zonder muziek (MBVO)
Woensdagmorgen van 09.00 tot 09.30 uur en van 9.30 tot 10.00 uur

Fifty Fit met muziek
Woensdagmorgen van 10.15 tot 11.00 uur

Hart in beweging
Maandagmorgen van 14.45 tot 15.30 uur

Organisatie
Contactpersoon
Telefoon
E-mail
Website
Beschrijving aanbod

Zwemvereniging de Watersnip

Joke Wierbos

06-42754799

bestuur@zvdewatersnip.nl

www.zvdewatersnip.nl

Wilt u graag uw conditie verbeteren? Kom dan zwemmen! Wij zijn een enthousiaste en gezellige vereniging waar iedereen mee kan doen.

Vanaf mei tot september (zomerseizoen) trainen wij in het mooie openluchtwembad De Waterlelie te Zuidwolde. De zwemtrainingen worden gegeven door deskundige trainers.

Zwemvaardigheid (op niveau van zwemdiploma B) is vereist.

Zwembad De Waterlelie

Sportlaantje 6, 7921 BT Zuidwolde.

Maandag- en woensdagavond van 19.45 tot 20.30 uur

Waar en wanneer?

Gemaakt door sportfunctionaris Gerdo van Dalen

Bezoekadres

Raadhuisstraat 2
7921 GD Zuidwolde

Telefoon

14 0528

E-mail

sport@dewolden.nl

Internet

www.dewoldensport.nl

Uitgave

gemeente De Wolden, december 2021

Aan de teksten in deze brochure kunt u geen rechten ontleen.

actief en betrokken



dewoldensport.nl