



gemeente Tynaarlo

Senioren Fitwijzer



Senioren fitwijzer

Doe ook mee en kom in beweging!

Deze Fitwijzer bevat informatie over het aanbod van sport- en beweegactiviteiten voor senioren binnen onze gemeente Tynaarlo. Er zijn veel verschillende sporten te doen en alles op uw eigen niveau! Daarnaast organiseren de buurtsportcoaches van Sport Tynaarlo ook geregeld leuke sportieve activiteiten.

Wilt u op de hoogte blijven van deze activiteiten? Meldt u dan aan via www.tynaarlo.nl/nieuwsbrieven, klik 'Sport Tynaarlo' aan en vul uw e-mailadres in.

De Fitwijzer is samengesteld door de gemeente Tynaarlo. **De meest actuele gids is ook terug te vinden op www.tynaarlo.nl.**

Heeft u vragen over sportaanbod in onze gemeente, mail dan naar sport@tynaarlo.nl.

Mentaal fit met kunst en cultuur

Naast een breed aanbod van sport- en beweegactiviteiten is er in de gemeente Tynaarlo ook veel te doen op cultureel gebied. Meedoen aan culturele activiteiten is bewezen goed voor uw mentale fitheid. Van een halfjaarlijkse cursus tot een eenmalig concert. De cultuurcoaches van de gemeente kunnen u informeren over activiteiten bij u in de buurt. Dus neem vooral contact op! De cultuurcoaches zijn te bereiken via cultuurcoaches@tynaarlo.nl.

Meer over de cultuurcoaches staat op www.tynaarlo.nl.

Wijzigingen sportaanbod doorgeven?

Regelmatig treden er wijzigingen op in het sportaanbod. Is de informatie over uw sportaanbod niet meer actueel? Laat het ons dan weten via sport@tynaarlo.nl. Dan passen we het aan.

Meer bewegen?

Samen gaat het makkelijker!

Sporten is leuk. En ook nog eens gezond. In je eentje sporten is vaak moeilijk, samen gaat het makkelijker. Voor iedereen is er wel een sport of beweegactiviteit te bedenken die past.

Heeft u al een sport gevonden die goed bij u past? Zo niet, dan helpen wij u graag. Speciaal voor u is deze Fitwijzer.

Deze gids geeft een overzicht van het aanbod van beweegactiviteiten voor senioren in onze gemeente. U kunt kiezen uit maar liefst dertig verschillende activiteiten. Wandelen, zwemmen of biljarten? Er is genoeg te doen. Ik nodig u van harte uit om eens een les bij te wonen en kennis te maken met het aanbod in uw buurt. Wat u ook kiest, u vindt altijd een combinatie van gezelligheid en actief bezig zijn.

Ontdek en ervaar. En heb vooral heel veel plezier!

Hans Kuipers
Wethouder sport

Inhoud

Activiteiten in de regio...	Pagina
Eelde-Paterswolde	5
Vries	14
Zuidlaren	22

Regio Eelde-Paterswolde

Eelde, Eelderwolde, Paterswolde, Yde-De Punt

Badminton

Vereniging: BC de Pluim
Contactpersoon: Marjolijn Folkers
Telefoonnr.: 06 - 448 401 27
Website: www.bcdepluim.nl
Locatie: Sporthal Groote Veen, Eelde
Tijd: Maandag 19.30 - 20.30 training
Maandag 20.00 - 22.00 uur vrij spelen
Woensdag 20.45 - 22.15 uur vrij spelen

Bewegen op muziek voor senioren

In deze lessen wordt op een verantwoorde manier gewerkt aan het soepel houden van spieren en gewrichten.

Vereniging: Blijf fit 65+
Contactpersoon: Naomi Settels
Telefoonnummer: 06 195 588 44
E-mail: keeponmoving.bynaomi@gmail.com
Locatie: De Notenkraker, Schoollaan 16 in Paterswolde
Tijd: Maandag 11.00 - 12.00 uur (damesgroep)

Biljart

Vereniging: Biljartclub "De Kromme Keu"
Contactpersoon: A. de Kleine
Telefoonnummer: 050 - 309 46 56
Locatie: MFA Ydershoes, Yde
Tijd: Maandag vanaf 20.00 - 23.00 uur
Opmerking: Speelseizoen van september tot en met april

Bowling

Vereniging: Senioren bowlingclub (50+)
Contactpersoon: Dick J. Koster
Telefoonnummer: 06 – 52 000 501
E-mail: contact@waterburcht.nl
Website: www.waterburcht.nl
Locatie: Bowlingcentrum 'De Waterburcht' in Eelde
Tijd: donderdagmiddag 14.00 - 16.00 uur

Opmerking: 2 games bowlen, inclusief een kopje koffie/thee voor slechts € 8,00 p.p

Bridge

Vereniging: Bridgeclub Up and Down - Eelde
Contactpersoon: mevr. C. Koops - Koekoek
Telefoonnummer: 050 - 406 22 17
E-mail: jkoops1@home.nl
Locatie: 't Loughoes in Eelde
Tijd: Donderdag 13.00 -16.00 uur (om de 14 dagen)

Dansstudio Eelde

Er zijn verschillende groepslessen te volgen, zoals danslessen, pilates en yoga.

Contactpersoon: Margit Boonstra
Telefoonnummer: 06 - 21992122
E-mail: info@dansstudioeelde.nl
Website: www.dansstudioeelde.nl
Locatie: VV Actief, eerste verdieping

Fitness

Fitness, diverse groepslessen en speciaal voor 55+ het Golden Girls en SeniorFit programma in ochtenden.

Vereniging: Sportrade fit- & wellness Paterswolde
Contactpersoon: Remco Land
Telefoonnummer: 050 - 308 08 05
E-mail: info@sportrade.nl
Website: www.sportrade.nl
Locatie: Hoofdweg 266 in Paterswolde
Tijd: Maandag t/m vrijdag 06.00 - 23.00 uur
Zaterdag en zondag 06.00 - 18.00 uur

Fitness Personal training - Justin Sports

Contactpersoon: Justin Krijthe
Telefoonnummer: 06 111 497 57
E-mail: info@justinsports.nl
Website: www.justinsports.nl
Locatie: Hoofdweg 208-4 in Paterswolde
Opmerking: Elke dag open van 05.00 - 0.00 uur

Golf

Vereniging: De Golferij Eelde
Contactpersoon: Jolien Akkersma
Telefoonnummer: 050 - 309 61 29
E-mail: info@golferij.nl
Website: www.golferij.nl
Locatie: Hoppenkampsweg 1 in Eelde
Tijd: Maandag t/m donderdag 9.30 - 21.30 uur
Vrijdag 09.30 - 17.00 uur (wintertijd)
09.30 - 19.00 uur (zomertijd)
Zaterdag en zondag 09.30 - 17.00 uur

Gymnastiek & Sport 55+ - Meer Bewegen voor Ouderen

MBvO Gymnastiek bestaat uit beweglessen gevuld met het uitvoeren van individuele oefeningen in groepsverband. Met als doel de zelfredzaamheid van de senioren te verbeteren in de ruimste zin van het woord. Balanstraining is een belangrijk onderdeel. Waar mogelijk wordt er gebruik gemaakt van een matje voor grond oefeningen. Ook is er MBVO gymnastiek Op en rondom de stoel. In deze groepen is men met scootmobiel en rollator ook van harte welkom.

Bij Sport & Spel 55+ worden beweglessen gegeven door middel van sport- en spel activiteiten in groepsverband. Denk hierbij aan het beoefenen van circuittraining, gymnastiek oefeningen, (stuit)volleybal en tennis.

Stichting: Neie Naober
Contactpersoon: Yvette Hovenkamp
Telefoonnr: 0592-749332
E-mail: info@neienaober.nl
Website: www.neienaober.nl

MBvO gymnastiek

Locatie: Ons Dorpshuis - Paterswolde
Tijd: Dinsdag 12.00 - 12.45 uur (op en rond de stoel)
Dinsdag 13.00 - 13.45 uur (op en rond de stoel)

Sport & Spel 55+

Locatie: sporthal Groote Veen, Eelde
Tijd: Woensdag 15.45 - 16.45 uur

Locatie: Yderhoes, Yde
Tijd: Dinsdag 08.45 - 9.45 uur

Seniorengym

Contactpersoon: Naomi Settels
Telefoonnummer: 06 -19558844
E-mail: keeponmoving.bynaomi@gmail.com
Locatie: Sporthal Groote Veen, Eelde
Tijd: Vrijdag 08.45 - 09.45 uur en 10.45 - 11.45 uur

Sport en Spel van Trimclub '74

Verbeteren en op peil houden van de conditie door sport en spel

Contactpersoon: Jan Lambers
Telefoonnummer: 06 - 46701876
Email: janhlammers@hotmail.com
Locatie: Gymzaal Terracollege
Tijd: maandag 19.30 - 20.45 uur
Trainer: Naomi Settels

Stoelfit! en Keepfit!

Oefeningen voor kracht, balans coördinatie, lenigheid en cognitie. Zelf-redzaamheid bevorderen en een gezellig kopje koffie als afsluiting.

Contactpersoon: Marije Kuis
Telefoonnummer: 06 - 47014876
Email: beweegcoachmarije@hotmail.com
Locatie: Stoffer Holtjerweg 1 t/m 37 Eelde
Tijd: donderdag 13.15 - 14.15 uur of 14.30 - 15.30 uur

Gymnastiek/Sportfit

De les bestaat uit sport en spel, met aandacht voor kracht, mobiliteit en conditie. Leeftijden van de deelnemers lopen uiteen van 30 tot 80 jaar.

Vereniging: SV Yde De Punt
Contactpersoon: Anna Bartelds
Telefoonnr.: 050 - 406 30 94
Email: gymnastiek@svydepunt.nl
Website: www.svydedepunt.nl
Locatie: Gymzaal Ydershoes in Yde
Tijd: Woensdag 19.00 - 20.00 uur
Woensdag 20.00 - 21.00 uur

Hockey

Vereniging: Hockeyclub Eelde (HCE)
Contactpersoon: Annemiek Tieleman
E-mail: secretaris@hockeyclubeelde.nl

Website: www.hockeyclubeelde.nl
Locatie: Hooiweg 196b, Paterswolde
Tijd: Maandag 20.30 - 22.00 uur (trimhockey)
Woensdag 20.30 - 22.00 uur (heren veteranen)
Opmerking: Veteranenhockey, trimhockey en zaalhockey

Klootschieten

Vereniging: SV Yde de Punt
Contactpersoon: Theo Klok
Telefoonnummer: 06-21 46 29 85
Locatie: Voetbalkantine Sv Yde De Punt
Tijd: Elke tweede zondag vd maand 09.30 uur
Opmerking: € 1,00 inleg en vanaf 09:20 uur aanwezig

Krachtraining

Voor ieder die niet van de sportschool houdt en wel weet dat krachtraining nodig is, een mooie oplossing voor krachtraining.

Vereniging: Happy Eelde
Contactpersoon: Angela Jansen
Telefoonnummer: 06 - 11 22 00 70
E-mail: info@happy.nl
Locatie: Hoofdweg 77 in Eelde
Tijd: Maandag t/m vrijdag 08.30 -12.30 uur en 15.30-19.30 uur, alleen op afspraak.

Schaken

Vereniging: Schaken Else van der Laanhuis
Contactpersoon: Informatie via de servicebalie
Telefoonnummer: 050 - 309 26 26
Locatie: Else van der Laanhuis, Hooiweg 18 in Eelde
Tijd: Maandagavond (aanvangstijden zijn wisselend)

Tafeltennis

Vereniging: Tafeltennisvereniging Actief
Contactpersoon: Willem Struik
Telefoonnummer: 050 - 541 46 04
Email: voorzitter@ttvactief.nl
Website: www.ttvactief.nl
Locatie: Sporthal Groote Veen, Eelde
Tijd: Oldstars (55+):

Woensdag 10.00 - 11.30 uur

Vrije speelavond:

Dinsdag van 19.30 - 22.00 uur

Donderdag 20.00 - 21.15 uur

Tai Chi Qi Gong

Vereniging: Tai Chi Eelde
Contactpersoon: Anja Poppe
Telefoonnummer: 06-11442041
E-mail: anjapoppe@home.nl
Website: <https://www.facebook.com/anja.slootpoppe>
Locatie: Tuin de Buitenplaats Eelde
Tijd: Vrijdag 11.15-12.00 uur

Tennis

Vereniging: Tennisvereniging De Marsch
Contactpersoon: Vanessa Kerkhof
Telefoonnummer: 050 - 3646971
E-mail: info@tvdemarsch.nl
Website: www.tvdemarsch.nl
Locatie: Hooiweg 196, Paterswolde
Tijd: Maandag t/m zondag 09.00 – 22.00 uur

Voetbal

Vereniging: SV Yde De Punt
Contactpersoon: Dhr. W. Seising
Telefoonnr.: 06 - 411 583 67
Email: w.seising@gmail.com
Website: www.svydedepunt.nl
Locatie: Sportcomplex Norgeweg in Yde
Tijd: Donderdag 20.00 – 21.00 uur

Voetbal— Walking Football

Voor iedereen vanaf 60 jaar

Contactpersoon: Henk de Groot
E-mail: henkg51@hotmail.nl
Telefoonnummer: 06 - 19975506
Locatie: Voetbalveld SV Tynaarlo, Zuidlaarderweg 1
Tijd: Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
Opmerking: Vanaf 09.30 uur staat de koffie klaar

Volleybal

Vereniging: Volleybalclub Jong Belegen
Contactpersoon: D.J. Pelleboer
Telefoonnummer: 06 - 800 548 51
E-mail: doewepelleboer@gmail.com
Locatie: Sporthal Groote Veen
Tijd: Woensdag 20.30 – 21.45 uur
Opmerking: 50+ groep

Volleybal

Vereniging: Volleybalclub Actief
Contactpersoon: Dirk Timmermans
Telefoonnr: 06 - 3656 7700
E-mail: sec@vcactief.nl
Website: www.vcactief.nl
Locatie: Sporthal Groote Veen in Eelde

Volleybal

Vereniging: Gymnastiekvereniging Actief
Website: www.gymactief.nl/trainingstijden.aspx
Locatie: Sporthal Groote Veen
Tijd: Maandag 20.00 - 21.00 uur
Opmerking: 40+ fitvolley

Volleybal

Vereniging: SV Yde De Punt
Contactpersoon: Chantal Boers
Telefoonnr.: 06-58713421
Email: volleybal@svydedepunt.nl
Website: www.svydedepunt.nl
Locatie: Gymzaal Ydershoes in Yde
Tijd: Dinsdag 19.30 – 21.00 uur (dames)
Donderdag 21.00 – 22.30 uur (heren)

Gezond Natuur Wandelen

Samen wandelen in een rustig tempo met wat leuke natuurmomenten en daarna gezellig koffie/thee drinken, o.b.v. vrijwilligers.

Contactpersoon: Nynke Niessink
Email: sport@tynaarlo.nl
Locatie: Natuurhuis achter Museum Vosbergen
Vosbergerlaan 35, Eelde

Tijd: Vrijdag 10.00 -11.00 uur

Wandelen Gezond Rondje Eelde

Gezond Rondje Eelde Is een half uur oefen wandelgroep.

Contactpersoon: Anita Willems

Email: a.p.willems@gmail.com

Locatie: elke keer ergens anders

Tijd: Maandag 11.00 – 11.30 uur

Opmerking: Betaling via knipkaart

Wandelgroep

Contactpersoon: Bastiaan de Bruyn (buurtsportcoach)

E-mail: b.debruyn@tynaarlo.nl

Locatie: Start bij het Dorpshuis

Tijd: Donderdag 10.15 – 11.15 uur

Yoga

Contactpersoon: Hilde Siebesma

Telefoonnummer: 06 - 144 345 84

E-mail: info@yoga-hildesiebesma.nl

Website: www.yoga-hildesiebesma.nl

Locatie: De Notenkraker, Schoollaan 16, Paterswolde

Tijd: Maandag 9.30 - 10.30 uur

Vrijdag 11.00 - 12.00 uur

Yoga Praktijk-Bloei

Contactpersoon: Maria van Dam

Telefoonnummer: 06 - 42800880

E-mail: info@praktijk-bloei.nl

Website: www.praktijk-bloei.nl

Locatie: Ons Dorpshuis in Paterswolde

Tijd: Dinsdag 10.30 - 11.15 uur Stoelyoga

Dinsdag 09.00 - 10.15 uur Hatha Yoga

Locatie: De Notenkraker, Schoollaan 16 Paterswolde

Dinsdag 19.30 - 20.45 uur Hatha Yoga

Yoga/Pilates

Elke les is er een andere focus: yin yoga, power yoga, hatha yoga, meditatie of juist actieve pilates.

Vereniging: SV Yde De Punt

Contactpersoon: Anna Bartelds

Telefoonnr.:	06 17058842
Email:	gymnastiek@svydepunt.nl
Website:	www.svydedepunt.nl
Locatie:	Gymzaal Ydershoes in Yde
Tijd:	Donderdag 19.00 - 20.00 uur

Regio Vries

Bunne, Donderen, Oudemolen, Taarlo, Tynaarlo,
Vries, Winde, Zeegse, Zeijen

Badminton

Vereniging: B.A.K.T Vries
Contactpersoon: Robert Versluis
Telefoonnummer: 06 - 100 375 02
E-mail: rbversluis@aol.com
Website: www.baktbc.nederland.org
Locatie: Sporthal De Kamp in Vries
Tijd: Maandag 19.30 - 21.00 uur
Opmerking: Voor alle leeftijden

BBB (Buik Billen Benen)

Vereniging: SV Zeijen
Contactpersoon: Ans de Jager
Telefoon: 06 - 40941280
E-mail: ansdejager1@gmail.com
Locatie: MFA De Zeijerhoogte
Tijd: Dinsdag 19.30 - 20.30 uur
Opmerking: Ieder op eigen niveau

Biljart

Vereniging: BC Vries
Contactpersoon: Sytse Hamersma
Telefoon: 06-48197656
E-mail: info@onderdelindenvries.nl
Locatie: Café Onder De Linden in Vries
Tijd: Donderdag aanvang 19.30 uur
Opmerking: Speelseizoen van september tot en met april

Biljart

Vereniging: Biljart de Pan
Contactpersoon: Albert Bouwers
Telefoonnummer: 0592 – 543612
E-mail: de.pan@tynaarlo.nl
Locatie: Dorpshuis De Pan in Vries

Tijd: Maandag 13.00 - 17.00 uur
Woensdag 13.00 - 17.00 uur
Opmerking: Speelseizoen van september tot en met april

Biljart

Vereniging: BCZ Biljartclub Zeijen
Contactpersoon: H.J Brouwer
Telefoonnummer: 06 - 407 551 59
Locatie: Café Hingstman in Zeijen
Tijd: Maandag 19.00 - 23.00 uur
Opmerking: Speelseizoen van eind september tot en met maart

Bridge

Vereniging: Bridgeclub Vries
Contactpersoon: Janneke Bakker
Email: bridgevries@gmail.com; jannekebakker@planet.nl
Website: www.nbbclubsites.nl/club/13024
Locatie: Café Onder de Linden in Vries
Tijd: Donderdag 19.30 - 23.00 uur

Boogschutten

Vereniging: Boogschuttervereniging De Molenschutters in Oudemolen
Contactpersoon: Arjan Thurkow
E-mail: arjan@thurkow.nl
Locatie: de Gasterije in Gasteren
Tijd: Vrijdag 19.45 - 22.30 uur (om de 14 dagen)
Opmerking: Voor volwassenen van alle leeftijden

Fitness

Vereniging: Fit You
Contactpersoon: Dhr. Alink
Telefoonnummer: 06 - 145 820 27
E-mail: info@fityou.nl
Website: www.fityou.nl
Locatie: Fit You, Asserstraat 34B in Vries
Tijd: 7 dagen per week geopend

Senioren Fit

Aanbieder: MV Moves
Contactpersoon: Martin Veenhuizen

Telefoonnummer: 0592 - 421 827
E-mail: info@mv-moves.nl
Website: www.mv-moves.nl
Opmerking: Mogelijkheid om in kleine groepjes fitness te doen.
Er wordt gekeken naar hetzelfde niveau

Fit & Vitaal 65+

Contactpersoon: Cynthia Schenk
Telefoonnummer: 06-24648756
Website: www.cynthiaschenk.nl
Locatie: Dorpshuis De Pan in Vries
Tijd: Dinsdag 9.00 - 10.15 uur

Jeu de boules

Locatie: Meulenkampsweg in Donderen
Tijd: Dinsdagmiddag 13.30 - 15.30 uur
Opmerking: bij mooi weer

MBvO Gymnastiek en Sport 55+

MBvO Gymnastiek bestaat uit beweglessen gevuld met het uitvoeren van individuele oefeningen in groepsverband. Met als doel de zelfredzaamheid van de senioren te verbeteren. Balanstraining is een belangrijk onderdeel. Waar mogelijk wordt er gebruik gemaakt van een matje voor grondoefeningen. Ook is er MBVO gymnastiek op en rondom de stoel. In deze groepen is men met scootmobiel en rollator ook van harte welkom.

Sport & Spel 55+

Bij sport & Spel 55+ worden beweglessen gegeven door middel van sport- en spelactiviteiten in groepsverband. Denk hierbij aan het beoefenen van circuittraining, gymnastiekoefeningen, (stuit)volleybal en tennis.

Stichting: Neie Naober
Contactpersoon: Yvette Hovenkamp
Telefoonnr: 0592-749332
E-mail: info@neienaober.nl
Website: www.neienaober.nl

MBvO gymnastiek

Locatie: Sporthal De Kamp, Vries
Tijd: Dinsdag 09.30 – 10.30 uur (op en rondom de stoel)

Sport & Spel 55+

Locatie: Sporthal de Kamp, Vries
Tijd: Dinsdag 10.30 – 11.30 uur
Donderdag 09.00 – 10.00 uur
Donderdag 10.15 – 11.15 uur

Stuivolleybal

Locatie: Gymzaal Tynaarlo
Tijd: Maandag 14.00 – 15.00 uur

Gymnastiek

Vereniging: Sportvereniging Tynaarlo (afdeling gymnastiek)
Contactpersoon: Siep Diemer
Telefoonnummer: 0592 - 54 42 46
E-mail: siepdiemer@ziggo.nl
Website: www.svtynaarlo.nl
Locatie: Gymnastieklokaal Tynaarlo
Tijd: Woensdag 19.30 – 20.30 uur
Opmerking: Conditietraining voor dames van alle leeftijden

Gymnastiek

Vereniging: SOTOZ Oudemolen
Contactpersoon: T. Martijn (Hoofdweg 58, Zeegse)
Telefoonnummer: 0592 - 54 15 53
Locatie: Sporthal de Gasterije in Gasteren
Tijd: Donderdag 20.00 - 21.30 uur (volleybal gemengd 18+)
Woensdag 9.30 - 10.30 uur (gym voor dames)

Gymnastiek

Vereniging: VAKO Vries
Contactpersoon: P. Doorten
Telefoonnummer: 06 - 426 502 63
Website: www.vakogym.nl
Locatie: Sporthal De Kamp (turnzaal) in Vries
Tijd: Maandag 19.30 - 20.30 uur
Opmerking: Conditiegym voor volwassenen

Jeu de Boules

Vereniging: De Smieters
Contactpersoon: Casper Kloos
Telefoonnummer: 0592—542631
E-mail: desmieters@kpnmail.nl

Locatie: Bij Tennisvereniging AYR, Oosterkampen 1a Vries
Tijd: Donderdag 13:30 - 16:00 uur
Opmerking: De jeudeboulesbaan is openbaar en door ieder-
een te gebruiken

Klootschieten

Vereniging: Volksvermaak Vries
E-mail: info@volksvermakenvries.nl
Locatie: Café Onder de Linden in Vries
Tijd: Elke eerste zondag vd maand 9:30-12:00 uur

Schaatsen

Vereniging: Schaatsvereniging Drenthe
E-mail: info@svdrenthe.nl
Website: www.svdrenthe.nl
Locatie: De Kardinge, Kardingeplein 1 in Groningen (in de winter). In de zomer zijn er verspreid door de regio zomertrainingen.

Tafeltennis

Vereniging: TTV Vries - Vries
Contactpersoon: Marijke Gordijn
Telefoonnummer.: 0592 54 370 3 of 06 - 470 190 70
Website: www.ttvvries.nl
Email: info@ttvvries.nl
Locatie: Sporthal De Kamp in Vries
Tijd: Woensdag 09.30 - 11.00 uur Tafeltennis OldStars

Tennis

Vereniging: Tennisvereniging AYR (Are You Ready)
Contactpersoon: Liesbeth Hofstra
Telefoonnummer: 06 - 185 553 31
E-mail: secretaris@ayr.nl
Website: www.ayr.nl
Locatie: Tennisbaan Vries, Oosterkampen 1A
Opmerking: Totaal 8 banen, waarvan 6 gravel.
Iedere dinsdag- en vrijdagavond is het voor alle leeftijden (z.g.n. tossavond).
Op vrijdagochtend 9.00 - 10.00 uur is er 50+ tennis

Vissen 55+ Competitie

Vereniging: Hengelsportvereniging Tynaarlo/ Vries

Contactpersoon: Jan de Jonge
Telefoonnummer: 06-33844415
Email: jonge.jan@ziggo.nl
Website: www.hsvtynaarlovries.nl

Voetbal— Walking Football

Voor iedereen vanaf 60 jaar

Contactpersoon: Henk de Groot
E-mail: hengk51@hotmail.nl
Telefoonnummer: 06 - 19975506
Locatie: Voetbalveld SV Tynaarlo, Zuidlaarderweg 1
Tijd: Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
Opmerking: Vanaf 09.30 uur staat de koffie klaar

Volleybal

Vereniging: Volleybalvereniging Surf
Contactpersoon: Arent Boonstra
E-mail: boonstrasurf@gmail.com
Telefoon: 06 - 118 671 89
Website: www.surfvries.nl
Locatie: Sporthal De Kamp in Vries
Tijd: Donderdag 21.00 - 22.30 uur
Opmerking: Recreatieve groep

Volleybal

Vereniging: SOTOZ Oudemolen
Contactpersoon: T. Martijn
Telefoonnummer: 0592 - 54 15 53
Locatie: De Gasterije in Gasteren
Tijd: Dinsdag 20.30 - 21.30 uur

Wandelen

Vereniging: S.V. Tynaarlo afd. Wandelen
Contactpersoon: R.J. Zuidveld
Telefoonnummer: 06 - 301 336 33
Email: info@wandelclubsvtynaarlo.nl
Opmerking: Er worden jaarlijks 3 wandeltochten georganiseerd door S.V. Tynaarlo.
- Locatie in april: Cafe Centraal in Tynaarlo.
- Locatie in november: Café Het Witte Huis in Zeegse.

- Locatie A4D: OBS het Oelebred, Tynaarlo

Wandelgroep Vries

Contactpersoon: Raymon Kleine (buurtsportcoach)
E-mail: r.kleine@tynaarlo.nl
Tijd: Donderdagmiddag van 15.30 – 16.30 uur
Locatie: Vertrek vanaf gemeentehuis in Vries

Gezond Natuur Wandelen Vries

Samen wandelen in een rustig tempo met wat leuke natuurmomenten en daarna gezellig koffie/thee drinken, o.b.v. vrijwilligers.

Contactpersoon: Nynke Niessink
Email: sport@tynaarlo.nl
Locatie: Buurthuis Plaats de Wereld
Westerstraat 26A in Vries
Tijd: Dinsdag 14.00 tot 15.00 uur

Gezond Natuur Wandelen Zeijen

Samen wandelen in een rustig tempo met wat leuke natuurmomenten en daarna gezellig koffie/thee drinken, o.b.v. vrijwilligers.

Contactpersoon: Nynke Niessink
Email: sport@tynaarlo.nl
Locatie: Landgoed Veenbroeken
Minister Cremerstraat 8A in Zeijen
Tijd: Woensdag 10.00 tot 11.00 uur

Yoga Praktijk-Bloei

Contactpersoon: Maria van Dam
Telefoonnummer: 06 - 42800880
E-mail: info@praktijk-bloei.nl
Website: www.praktijk-bloei.nl
Locatie: Dorpshuis De Pan in Vries
Tijd: Donderdag 09.00 - 10.15 uur Hatha Yoga
Donderdag 10.30 - 11.15 uur Stoelyoga

Zwemmen

Vereniging: Vriledo Vries
Contactpersoon: Albert Wilkens
Telefoonnummer: 06 - 516 408 24
Website: www.vriledo.nl
Winterlocatie: Zwembad Aqualaren in Zuidlaren

Tijd: Woensdag 20.30 - 21.15 uur
Zomerlocatie: Zwembad de Leemdobben in Vries
Tijd: Woensdag 20.45 - 21.45 uur

Zwemmen

Vereniging: De Plonszwemmers Vries
Contactpersoon: Ina Timmerman
Telefoonnummer: 06—21 80 14 70
E-mail: ina.timmerman@outlook.com
Locatie: Visio de Brink, Veenweg 20 in Vries

Opmerking: Zwemmen in verwarmd water van 33 graden.
Er zijn 8 groepen die elk een half uur, waarvan
5 zwemgroepen en 3 oefengroepen.

Zwemmen

Vereniging: Zwemvereniging 'Meer Armslag'
Contactpersoon: A. Berends
Telefoonnummer: 06 - 468 429 57
E-mail: alidaberends@home.nl
Locatie: Visio de Brink, Veenweg 20 in Vries
Tijd: Woensdag 19.00 – 19.30 uur
Woensdag 19.30 – 20.00 uur
Woensdag 20.00 – 20.30 uur

Opmerking: Hydrotherapie, deels onder begeleiding van de fysio-
therapeut. Deelname alleen mogelijk na verwijzing
van huisarts of therapeut.

Regio Zuidlaren

De Groeve, Midlaren, Zuidlaren, Zuidlaarderveen

Aquatherapie

Vereniging: Aquatherapie Zuidlaren
Contactpersoon: Elise de Vries - de Boer
Telefoon: 050 - 409 65 80 of 06 - 168 680 74
E-mail: elise62@live.nl
Website: www.aqualaren.nl
Aquatherapie: Dinsdag 12.45 – 13.30 uur
Woensdag 18.30 – 19.15 uur
Vrijdag 10.15 – 11.00 uur
Opmerking: Aqua-therapie is een verzamelnaam voor drie activiteiten op het gebied van therapie in het water.

1. Aqua-therapie voor conditieverbetering en spierversterking
2. Aqua-therapie bij reumatische artrotische aandoeningen
3. Aqua-therapie individueel (in overleg af te spreken).

Biljart

Vereniging: Senioren Biljart Vereniging Zuidlaren
Contactpersoon: Jur Hulsebosch
Telefoon: 06-15428479
E-mail: secretaris@seniorenbiljart-zuidlaren.nl
Locatie: Buurthuis De Bark, Veenplasweg 3a Zuidlaren
Tijd: Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag
13.00 - 17.30 uur
Website: www.seniorenbiljart-zuidlaren.nl

Bridge

Vereniging: Bridgeclub Zuidlaren
Contactpersoon: Harry ter Veen
Telefoon: 050 - 4092527
E-mail: harryterveen@hetnet.nl
Locatie: Brinkhotel, Brink O.Z. 6 Zuidlaren
Tijd: Maandag 19.30 - 23.00 uur

Parkinson Boksen

Vereniging: Fight Game Academy
Contactpersoon: Sem Schilt
Telefoon: 050 851 2513
E-mail: info@fightgameacademy.nl
Website: www.semmyschilt.com
Locatie: Stationsweg 1C, Zuidlaren
Tijd: ma en vr 10.30-11.00 uur

Chinees Gymnastiek

Telefoon: 050 - 409 32 00
Locatie: Woonzorgcentrum de Mozaïek
Tijd: Vrijdag 10.45-11.45 uur

+60 Dans—Het Danskwartier

Het Danskwartier biedt danslessen voor 60-plussers. Op een creatieve manier in beweging op verschillende muziekgenres. Het doel van de les is inspanning op je eigen niveau en ontspannen bewegen op je eigen manier. De dansles bestaat uit techniek-oefeningen en vrij dansen met elkaar. Je kunt op je eigen tempo meedoen op een stoel en/of staand. Meldt je aan voor een gratis proefles.

Dansdocent: Miranda van Toor
Contactpersoon: Christel Kroese
Telefoonnummer: 06- 384 468 08
Email: info@danskwartier.nl
Locatie: Millystraat 8 (Grand Cafe/ trap naar boven)
Tijd: Donderdag 10.30-11.30 uur
Website: www.danskwartier.nl

Dans op recept

Dans op Recept biedt danslessen aan voor mensen met Parkinson en andere chronische aandoeningen.

Vereniging: Dans op recept
Contactpersoon: Miranda van Toor
Telefoon: 06- 251 900 35
E-mail: info@dansoprecept.nl
Website: www.dansoprecept.nl
Locatie: MFA De Ludinge, Ludinge 4, Zuidlaren
Tijd: Dinsdag 11.00 - 12.00 uur
Opmerking: Een eerste proefles is altijd gratis.

Dave Jonkers gym

Contactpersoon: Arno Jonkers
Telefoon: 050 - 409 03 47
E-mail: info@davejonkersgym.nl
Website: www.davejonkersgym.nl
Locatie: De Millystraat 1, Zuidlaren
Tijd: Maandag t/m donderdag 8.00 - 21.30 uur
Vrijdag 8.00 - 21.00 uur
Zaterdag en zondag 8.30 - 16.00 uur
Opmerking: Sportaanbod: 50+ fitness, ouderen boksen 60+, cardiotraining, pilates, yoga, spinning, circuittraining, easy gym workout (50+)

Fitgym voor dames

Vereniging: RSG Zuidlaren
Contactpersoon: Janny Huisjes
E-mail: secretaris@rsgzuidlaren.com
Website: www.rsgzuidlaren.nl
Locatie: Gymzaal Julianalaan, Zuidlaren
Tijd: Woensdag 19.15 - 20.15 uur

Fitness bij Fysio Fit Zuidlaren

Contactpersoon: Klaas de Jong
Telefoon: 050 - 409 27 79
E-mail: info@fysiofitzuidlaren.nl
Website: www.fysiofitzuidlaren.nl
Locatie: Ludinge 8, Zuidlaren
Tijd: Maandag t/m donderdag 7.30 - 21.30 uur
Vrijdag 7.30 - 19.30 uur
Zaterdag 9.00 - 11.00 uur

Fysio Fit Groepslessen Zuidlaren

Contactpersoon: Klaas de Jong
Telefoon: 050 - 409 27 79
E-mail: info@fysiofitzuidlaren.nl
Website: www.fysiofitzuidlaren.nl
Locatie: Ludinge 8, Zuidlaren
Tijd: Maandag t/m zaterdag verschillende groepslessen
Opmerking: Begeleide trainingen voor actieve 55-plussers. Zowel binnen als buiten: conditie- en circuittraining, Nordic walking en sportief wandelen.

Alleen binnen: Perfect Pilates, Power circuit, Yin Yoga en Vitaal op maat.

MBvO Gymnastiek en Sport 55+

MBvO Gymnastiek bestaat uit beweeglessen gevuld met het uitvoeren van individuele oefeningen in groepsverband. Met als doel de zelfredzaamheid van de senioren te verbeteren in de ruimste zin van het woord. Balanstraining is een belangrijk onderdeel. Oefeningen worden uitgevoerd op en rondom de stoel. In deze groepen is men met scootmobiel en rollator van harte welkom.

Bij Sport & Spel 55+ worden beweeglessen gegeven door middel van sport- en spelactiviteiten in groepsverband. Denk hierbij aan het beoefenen van circuittraining, gymnastiekoefeningen, (stuit)volleybal en tennis.

Stichting: Neie Naober
Contactpersoon: Yvette Hovenkamp
Telefoonnr: 0592-749332
E-mail: info@neienaober.nl
Website: www.neienaober.nl

MBvO Gymnastiek

Locatie: MFA De Ludinge, Zuidlaren
Tijd: Maandag 13.30 – 14.30 uur

Sport & Spel 55+

Locatie: MFA De Ludinge, Zuidlaren
Tijd: Donderdag, 10.30 – 11.30 uur

Meer Bewegen Voor Ouderen Zuidlaren

Contactpersoon: Dhr. Lokhorst
Telefoon: 06-40550478
E-mail: m.r.lokhorst@gmail.com
Locatie: Everswolde, Zuidlaren
Tijd: Maandag 10.30 - 11.30 uur
Locatie: MFA De Ludinge, Zuidlaren
Tijd: Dinsdag 9.00 - 10.00 uur
Locatie: Zaandorre, Zuidlaarderveen
Tijd: Dinsdag 10.30 - 11.30 uur
Opmerking: Op en rond de stoel

Handboogschieten

Vereniging: HV de Vrijheid
Contactpersoon: Nico Schutte (voorzitter), Tristan Lukens (secretaris)
Telefoon: 050 - 409 20 37 of 06 - 464 376 46 (na 19.00 uur)
E-mail: info@devrijheidzuidlaren.nl
Website: www.hvdevrijheidzuidlaren.nl
Locatie: Hanekamp 1a in Zuidlaren
Tijd: Woensdag- en donderdagavond, zaterdagochtend en -middag, zondagmiddag
Opmerking: De proefles is de eerste vrijdag van de maand

Hardlopen

Vereniging: Loopgroep de Drentsche AA
Contactpersoon: J. Kruize
E-mail: secretariaat@lgdda.nl
Website: www.loopgroepdedrentscheaa.nl
Locatie: Woensdag (zomertijd): Restaurant "De Drentsche Aa" Schipborg
Woensdag (wintertijd): Parkeerplaats FCZ, sportpark De Wenackers Zuidlaren
Zondagochtend: Restaurant "De Drentsche Aa" Schipborg
Tijd: Woensdag 19.30 - 21.00 uur
Zondag 09.00 - 10.30 uur

Jeu de Boules

Vereniging: Jeu de Boules Zuidlaren (toegankelijk)
Contactpersoon: A. Kamps
Telefoon: 050 - 409 08 07
E-mail: appie-albertje@hotmail.com
Locatie: Sportplaats bij Sporthal de Zwet
Tijd: Dinsdag 13.30 - 15.00 uur
Vrijdag 13.30 - 15.00 uur
Opmerking: Na afloop koffie/thee

Jeu de Boules

Contactpersoon: Harry de Vries
Telefoon: 06 - 514 151 23
E-mail: harry62@live.nl
Website: www.noorder-es.nl

Locatie: Mensingebrink, Zuidlaren
Tijd: Elke eerste zaterdag vd maand (niet in de winter)
Opmerking: Meer info bij Harry de Vries of buurtvereniging
Noorder-Es

Koersbal

Contactpersoon: René Veen (beheerder)
Telefoonnummer: 050-4095988
Locatie: MFA De Ludinge in Zuidlaren
Tijd: Donderdag 09.30 uur

Koersbal in de Mozaïek

Telefoon: 050 - 409 32 00
Locatie: Woonzorgcentrum de Mozaïek
Tijd: Dinsdag 14.30 - 16.00 uur om de week (even weken)

Korfbal (gymnastiek)

Vereniging: Ritola Korfbal Veteranengroep
Contactpersoon: Gréanne Tuinman
E-mail: greannetuinman@gmail.com
Website: www.ritola.nl
Locatie: Zomer en winter buiten op korfbalveld
Tijd: dinsdag 10.30 - 11:30 uur

Line dance

Vereniging: Black Wolf linedancers
Contactpersoon: Mevrouw D. Ritsema
Telefoon: 050 - 409 52 51
E-mail: derkje_6@hotmail.com
Locatie: MFC De Ludinge, Ludinge 4 Zuidlaren
Tijd: Dinsdagavond 20:00 - 22:00 uur

Line Studio Marianne

Telefoon: 050 - 409 07 72
E-mail: zuidlaren@linestudiomarianne.nl
Tijd: Maandag t/m donderdag: 08.00 - 21.00 uur
Vrijdag 08.00 - 13.00 uur
Zaterdag 08.00 - 13.00 uur
Locatie: Schipborgerweg 31, Zuidlaren

Schaken

Vereniging: Schaakvereniging Oostermoer
Contactpersoon: S. Oosting
Telefoon: 0592 - 86 73 24
E-mail: secretaris@oostermoerschaak.nl
Website: www.oostermoerschaak.nl
Locatie: Nieuw Laarhof Hofakkers 3A Zuidlaren
Tijd: Donderdag om 19.45 uur

Tai Chi Qi Gong

Tai Chi is een oude Chinese bewegingskunst dat zeer geschikt is voor senioren. De langzaam vloeiende bewegingen van Tai Chi kunnen tot op hoge leeftijd worden uitgevoerd. Door de oefeningen werk je aan balans, verbetering van de ademhaling en creëer je mentale rust.

Organisatie: Qi Flow Zuidlaren
Contactpersoon: Alie Keijzer
Telefoonnr: 06 - 389 842 33
E-mail: info@qiflowzuidlaren.nl
Website: www.qiflowzuidlaren.nl
Locatie: Dorpshuis Schipborg

Tijd: Dinsdag 09.00 – 10.00 uur (buiten)
Dinsdag 10.30 – 11.30 uur
Woensdag 13.00 - 14.00 uur (op stoel)

Locatie: De Ludinge Zuidlaren
Tijd: Dinsdag 13.30 - 14.30 uur
Dinsdag 15.00 - 16.00 uur

Tai Chi

Organisatie: Chi in Yoga
Contactpersoon: Evi Chi
Telefoonnr: 06-46205704
E-mail: evy.innerdance@hotmail.com
Website: www.chi-in-yoga.chi-acupunctuur.nl
Locatie: Kruierij 2 De Groeve
Tijd: Maandag en vrijdag 11:00 – 12:00 uur
Opmerking: ook yogafLOW, Yin Yoga, Hatha Yoga en pilates

Tennis 55+

Vereniging: De Zuidlaarder Tennis Club
Contactpersoon: André Boertje
Telefoon: 050 - 409 61 84
Website: www.zuidlaardertennisclub.nl
Locatie: Tennispark ZTC, Zuidlaren
Opmerking: van oktober t/m maart 55+ competitie op vrijdag van 08.30-13.30 uur, van april t/m september toss op maandag-, woensdag-, vrijdagochtend vanaf 09.00

Tennis

Vereniging: De Zuidlaarder Tennis Club
Contactpersoon: John Visscher
Telefoon: 050 - 4093953
Website: www.zuidlaardertennisclub.nl
Locatie: Tennispark ZTC, Zuidlaren
Tijd: Vrijdag 50+ wintertennis competitie van okt t/m mrt van 08.30 - 13.30 uur in blaashal bij ZTC
Opmerking: Senioren Toss Tennis op de buitenbanen op de volgende tijden:

April t/m september op maandag ochtend van 09.30 - 11.00 uur

April t/m oktober op dinsdagavond van 20.00 - 22.00 uur

April t/m half december op woensdagochtend van 09.30 - 11.00 uur

April t/m september op vrijdag ochtend van 09.30 - 11.00 uur.

Veteranen hockey en trimhockey

Vereniging: HC de Hondsrug
Contactpersoon: Edwin Hageman
Telefoon: 050 - 4092110 of 06 – 50253220
E-mail: voorzitter@hcdehondsrug.nl
Website: www.hcdehondsrug.nl
Locatie: Hockeycomplex Zuidlaren
Tijd: Woensdag 20.30 – 22.00 uur

Voetbal— Walking Football

Voor iedereen vanaf 60 jaar

Contactpersoon: Henk de Groot
E-mail: henkg51@hotmail.nl
Telefoonnummer: 06 - 19975506
Locatie: Voetbalveld SV Tynaarlo, Zuidlaarderweg 1

Tijd: Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
Opmerking: Vanaf 09.30 uur staat de koffie klaar

Wandeluitdaging Zuidlaren

Contactpersoon: Mathijs Höster (buurtsportcoach)
E-mail: m.hoster@tynaarlo.nl
Locatie: Vertrek vanaf De Brink in Zuidlaren
Tijd: dinsdagavond van 19.00 – 20.00 uur
Opmerking: In 3 groepen in verschillende tempo's

Gezond Natuur Wandelen

Samen wandelen in een rustig tempo met wat leuke natuurmomenten en daarna gezellig koffie/thee drinken, o.b.v. vrijwilligers

Contactpersoon: Nynke Niessink
E-mail: sport@tynaarlo.nl
Tijd: Maandagochtend van 10.00–11.00 uur
Donderdagmiddag van 14.00–15.00 uur
Locatie: De Stiep, Randweg 1 te Zuidlaren

Zwemmen

Contactpersoon: R. Rutgers
Telefoon: 050 – 4095566
E-mail: info@aqualaren.nl
Website: www.aqualaren.nl

65+ gym MBVO: Woensdag 10.15 – 10.45 uur
Woensdag 10.45 – 11.15 uur

Aquajogging: Maandag 09.30 – 10.15 uur
Maandag 19.45 – 20.30 uur
Donderdag 09.30 – 10.15 uur

Zwemles volw.: Dinsdag 13.30 – 14.20 uur

•

Extra tips:

Drenthe Beweegt Samen (op tv)

E-mail: drenthebeweegtsamen@sportdrenthe.nl

Website: <https://www.rtvdrenthe.nl> of
www.sportdrenthe.nl

Locatie: Thuis op TV: RTV Drenthe en Youtube,
zoek op Drenthe beweegt

Tijd: elke dag 10:03 uur of via terugkijken of
eigen moment via Youtube

Jeu de boules banen

Vrij toegankelijke jeu de boules banen in de gemeente:

Donderen

- Meulenkampsweg

Eelde

- Hoek Stoffer Holtjerweg/Korenbloemweg

De Groeve

- De Kruierij 4

Vries:

Bij tennisvereniging Are You Ready

Yde

- bij MFA Ydershoes

Zuidlaarderveen

- bij de Zaandorre

Zuidlaren:

- Twee jeu de boulesbanen bij De Stiep, tijdens openingstijden zijn ballen bij de balie te halen
- In wijk Noorder-es bij speeltuin Campinge
- Bij buurtcentrum De Bark, Veenplasweg 3A

Gemeente Tynaarlo

Kornoeljeplein 1
9481 AW Vries

0592 - 26 66 62

www.tynaarlo.nl