

Sporten voor senioren en mensen met een chronische aandoening in Noordenveld

Seizoen 2015-2016



U hebt keuze uit een ruim en gevarieerd aanbod van sporten op uw eigen niveau.

Doe ook mee en kom in beweging!

Inhoud

Badminton	1 - 2
Bridge	3
Biljart	4
Dansen	5
Fietsen	6
Fitness	7 - 9
Yoga / Keep-fit	10
Fysiofitness / Fysiogym	11 - 17
Gymnastiek	18 - 20
Hardlopen	21 - 22
Jeu de Boules	23
Kaarten / Spelletjes	24
Kegelen / Koersbal	25
Klootschieten	26
Sport en beweging voor senioren	27 - 30
Schaatsen	30 - 31
Sport voor (ex) hartpatiënten	32
Tafeltennis	32
Tennis	33 - 34
Voetbal	35 - 36
Wandelsport	37 - 38
Zwemmen	39 - 41

Deze brochure kunt u ook vinden op www.gemeentenoordenveld.nl
en www.drenthe-beweegt.nl

Wijzigingen kunt u doorgeven aan Noël Weisenbach,
telefonisch: 14 050 of per e-mail: n.weisenbach@gemeentenoordenveld.nl
www.welzijnnoordenveld.nl

Badmintonvereniging Space Shuttle - Roden

Contactpersoon: R. Brink
Telefoonnummer: (050) 501 32 13
E-mail: info@bv-spaceshuttle.nl
Website: www.bv-spaceshuttle.nl

Locatie: Sportcentrum De Hullen, Roden

Dinsdag: 20.30 - 22.30 uur

Aanbod voor volwassenen vanaf 18 jaar, inclusief 55-plussers

Badminton Club Norg - Norg

Contactpersoon: W. Timmers
Telefoonnummer: (0592) 614 479
E-mail: timmersnorg@live.nl

Locatie: De Brinkhof, Norg

Dinsdag: 20.30 - 22.30 uur

Vanaf 18 jaar, inclusief 55 jaar en ouder.

Badminton

DEVO '68 - Roden

Contactpersoon: R. Ton
E-mail: richardton@live.nl
Website: www.devo68.nl

Locatie: De Hullen, Roden

Maandag: 20.00 - 22.30 uur

Bridgeclub Rôner Sans - Roden

Contactpersoon: Leo van Grieken
 Telefoonnummer: 06 - 348 878 98
 E-mail: ronersans@gmail.com

Locatie: Hotel Langewold, Roden

Maandag: 19.30 - 23.00 uur
 Woensdag: 13.15 - 16.30 uur

Bridgeclub De Essen - Peize

Contactpersoon: Onno van Noord
 Telefoonnummer: (050) 503 33 99

Locatie: Dorpshuis, Peize

Donderdag: 13.30 - 16.30 uur

Bridgeclub Klavertje Vier - Norg

Contactpersoon: Onno Euverman
 Telefoonnummer: (0592) 613 304
 E-mail: oga.euverman@gmail.com

Locatie: de Brinkhof, Norg

Dinsdag: aanvang - 19.30 uur
 Vrijdag: aanvang - 13.30 uur

Biljart

Biljartvereniging De Essen - Peize

Contactpersoon: R. Hakse
Telefoonnummer: (050) 503 28 49
E-mail: rehakse@hotmail.com

Locatie: Esweg 2, Peize

Maandag t/m Vrijdag van 09.00 - 22.00 uur

De vereniging biedt mogelijkheden om in een gezellige omgeving te biljarten voor jong en oud op verschillende ochtenden/ middagen en avonden van de week. Ook vrouwen zijn van harte welkom.

Mocht u gehandicapped zijn maar toch willen spelen, neem dan contact op en wij vinden samen een oplossing.

Route Seven Country Dancers - Nieuw-Roden

Contactpersoon: Iektje Mulder
Telefoonnummer: 06 108 083 65
E-mail: route7@home.nl
Website: www.route7.nl

Locatie: Nieuw-Roden

Country linedance Woensdag: 20.00 - 22.00 uur
Het is een gevorderde groep dus geschikt voor mensen die al enige ervaring hebben.

Vrouwen van Nu Roden - Volkstdansen

Contactpersoon: mevr. T. Meinders
Telefoonnummer: (050) 501 78 86
E-mail: jannekeschelling@ziggo.nl
Website: www.vrouwenvannu.nl

(Klikken op; >provinciale afdelingen,>Drenthe,>lokale afdelingen,> Roden)

Locatie: Op de Helte, Helterbult 20, Roden

Dinsdag: 13.45 - 14.45 uur

Voor deze activiteit is het lidmaatschap van de Vrouwen van Nu verplicht. Niet geschikt voor mensen met een beperking.

Fietsen

Toerfietsclub NOAD - Peize

Contactpersoon: R. Sunderman
Telefoonnummer: (050) 503 36 52
E-mail: tfcNOAD@gmail.com
Website: www.tfcnoad.nl

Locatie: Peize, vanaf een centraal punt

Dames recreatief: Woensdag vanaf 09.00 uur

Heren recreatief: Woensdag vanaf 13.30 uur

Heren trimgroep: Donderdag vanaf 13.30 uur

Tijdstippen en dagen zijn afhankelijk van de wensen van de deelnemers.

Vrouwen van Nu Roden - Fietsen

Contactpersoon: mevr. J. Schelling
Telefoonnummer: (050) 851 16 61
E-mail: jannekeschelling@ziggo.nl
Website: www.vrouwenvannu.nl
(Klikken op; >provinciale afdelingen,>Drenthe,>lokale afdelingen,> Roden)

Locatie: De Brink, Roden

Dinsdag: start 13.30 uur *meer dan 20 km.*

Donderdag: start 13.30 uur *minder dan 20 km.*

Voor deze activiteit is het lidmaatschap van de Vrouwen van Nu verplicht.

Fitnesscentrum Roden - Roden

Contactpersoon: Dhr. B. de Groot
 Telefoonnummer: (050) 501 30 00
 E-mail: info@fitnesscentrumroden.nl
 Website: www.fitnesscentrumroden.nl

Locatie: Kanaalstraat 60-D, Roden, t.o. De Vrijbuiters

Fitness (*individueel fitnessprogramma*)

Dagelijks tijdens openingstijden

Fifty Fit (*Fitness met leeftijdsgenoten*)

Dinsdag: 09.30 - 10.30 uur, 10.30 - 11.30 uur
 en 13.30 - 14.30 uur

Woensdag: 10.30 - 11.30 uur

Donderdag: 09.30 - 10.30 uur en 13.30 - 14.30 uur

Fitness Circuit (*groepsles onder constante begeleiding*)

Dagelijks vele tijden mogelijk.

Hydrofit (*aquajogging*)

Dinsdagavond: 19.15 - 20.00 uur en 20.15 - 21.00 uur

Woensdagavond: 18.45 - 19.30 uur en 19.45 - 20.30 uur

Vrijdagavond: 18.45 - 19.30 uur

Club Yoga (*geschikt voor alle niveaus*)

Maandag: 09.45 - 10.45 uur

Woensdag: 19.30 - 20.30 uur

Vrijdag: 10.15 - 11.15 uur en 19.00 - 20.00 uur

Milon (*fitness met resultaatgarantie*)

Dagelijks tijdens openingstijden

Zwemmen (*vrij zwemmen in water van 33°C*)

Dagelijks, informeer naar de mogelijkheden

Alles wordt aangeboden o.b.v. beschikbaarheid. Kijk op de website voor het complete aanbod.

Palestra Wellnesscentre - Roden

Contactpersoon: Boris Esschendaal
Telefoonnummer: (050) 501 19 19
E-mail: info@palestrawellnesscentre.nl
Website: www.palestrawellnesscentre.nl

Locatie: Groene Zoom 3, Roden

BBB

Maandag: 09.00 - 10.00 uur

Pilates

Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur en 20.30 - 21.30 uur

Fifty-fit

Dinsdag: 10.00 - 11.00 uur

Donderdag: 11.00 - 12.00 uur

70+Fitness

Maandag: 10.30 - 11.30 uur

Donderdag: 14.30 - 15.30 uur

Circuittraining

Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur

Donderdag: 09.00 - 10.00 uur

Yoga

Dinsdag: 11.00 - 12.00 uur

PowerYoga

Donderdag: 10.00 - 11.00 uur

Spinning

Maandag: 10.15 - 11.15 uur

Vrijdag: 09.00 - 10.00 uur

Fitness

Maandag t/m Vrijdag: 08.30 - 21.30 uur

Zaterdag: 08.30 - 12.30 uur

Zondag: 09.00 - 13.00 uur

Bewegingscentrum - Norg

Contactpersoon: Jeroen Grevink
 Telefoonnummer: (0592) 612 078
 E-mail: info@bcnorg.nl
 Website: www.bcnorg.nl

Locatie: Eenerstraat 52a, Norg

Maandag:

Qigong	09.00 uur
Circuit training	10.00 uur
Herstellende Yoga	10.00 uur
Spinning	19.00 uur
Zumba	19.00 uur

Dinsdag:

Circuit fit	10.00 uur
Pump	19.00 uur
Sh'boem	20.00 uur
Pilates	20.00 uur

Woensdag:

BBB	09.00 uur
Keep-fit	10.00 uur
Spinning	20.00 uur

Donderdag:

Stoel-gym	10.30 uur
Wandel fitness	13.15 uur
Ballance	19.00 uur

Vrijdag:

Qigong / Tai chi	11.00 uur
Pilates	19.00 uur
Spinning	20.00 uur

Yoga / Keep-fit

Yoga / Pilates - Roderesch

Contactpersoon: Trijntje Hagenauw
Telefoonnummer: 06 508 373 53
E-mail: t.hagenauw@home.nl

Locatie: Dorpshuis 'Het RAShuys', Roderesch

Dinsdag: 13.30 - 14.30 uur
19.30 - 20.30 uur
Woensdag: 19.30 - 20.30 uur
Vrijdag: 13.30 - 14.30 uur

Groepjes van maximaal 10 personen inclusief kopje thee na.

Keep-fit Vlug en lenig - Roden

Contactpersoon: Arianne van Dijken (*secretaris*)
Telefoonnummer: (050) 501 06 59
E-mail: secretariaat@venl.nl

Locatie: Sportcentrum de Hullen, Roden

Donderdag: 09.00 - 10.00 uur

Op vlotte muziek doet u, na een warming-up, oefeningen op de mat, waarbij alle spieren worden aangepakt. Door middel van deze gerichte trainingen wordt gewerkt aan een goede lichaamshouding, verbeteren en behouden van de conditie en vooral lekker in je vel zitten. Ervaren trainster Ria van der Made.

Tevens is het mogelijk vrijblijvend 3x een les bij te wonen. Na deze lessen kunt u beslissen of u lid wil worden van V&L!

Fysiotherapie B.C. van Veenen - Roden

Contactpersoon: B.C van Veenen, H. de Heij
Telefoonnummer: (050) 501 26 36
E-mail: veenenfysio@planet.nl
Website: www.veenenfysio.nl

Locatie: Kanaalstraat 60m, Roden

Maandag t/m vrijdag op verschillende tijden.

Fysiotherapie Norg - Norg

Contactpersoon: Peter Bertram
Telefoonnummer: (0592) 613 434
E-mail: info@fysiotherapienorg.nl
Website: www.fysiotherapienorg.nl

Locatie: Roeghoornweg 1, Norg

Dinsdag: 17.00 - 18.00 uur

Donderdag: 18.30 - 19.30 en 19.30 - 20.30 uur

Medische trainingstherapie/medische fitness voor iedereen op elk niveau. Een aangepast, individueel trainingsprogramma voor zowel mensen met een beperking, lichamelijke klacht als mensen die lekker willen bewegen. Deelnemers worden door een fysiotherapeut begeleid. Gesupervicieerde looptraining claudicatio klachten (etalagebenen) via ClaudicatioNet. Beweegprogramma's longziekten, hartklachten en COPD.

Fysiofitness / Fysiogym

(Oefen)Therapie aan huis in Noordenveld

Contactpersoon: R. Zwartenkot
Telefoonnummer: 06 303 784 19 / (0592) 612 152
E-mail: info@oefentherapie.nl
Website: www.thuiszorgtherapie.nl

In nauwe samenwerking met verschillende thuiszorgorganisaties wordt behandeling (therapie) aan huis aangeboden, vergoeding afhankelijk van uw zorgverzekering.

Voor als u in uw thuissituatie tegen fysieke beperkingen aanloopt, valneiging krijgt of er tegenop gaat zien om de deur uit te gaan. Of eventueel tijdelijk voor revalidatie, nazorg of na een verblijf in het ziekenhuis of revalidatiecentrum.

Doelgroep: kwetsbare ouderen, chronisch zieken en mensen in een palliatieve fase.

Maatschap fysio- en manuele therapie - Roden

Contactpersoon: H. Timmerman
Telefoonnummer: (050) 501 82 52
E-mail: info@fysiotherapie-roden.nl
Website: www.fysiotherapie-roden.nl

Locatie: Rietdekker 13, Roden

Dinsdag: 09.00 - 11.30 uur (*vrouwen*)
Dinsdag: 18.30 - 19.30 uur (*heren*)
Woensdag: 20.00 - 22.00 uur (*vrouwen*)
Donderdag: 09.00 - 11.30 uur (*vrouwen*)

De Boer en Maschewski Fysiotherapeuten

Contactpersoon: E.P. de Boer
Telefoonnummer: (050) 501 27 25
E-mail: deboer-maschewski@zonnet.nl
Website: www.deboer-maschewski-fysiotherapeuten.nl

Locatie: gymzaal Valkhof, Roden (*Pilates*)
Woensdag: 18.30 - 19.30 uur

Locatie: sporthal, Peize (*fysiogym mannen*)
Donderdag: 09.00 - 10.00 uur

Locatie: De Hullen, Roden
Vrijdag: 09.30 - 10.30 uur (*fysiogym vrouwen*)
10.30 - 11.30 uur (*pilates*)

Kinesis Fysiotherapie - Peize

Contactpersoon: A. Koopman
Telefoonnummer: (050) 503 29 96
E-mail: info@fysiotherapie-kinesis.nl
Website: www.fysiotherapie-kinesis.nl

Locatie: Zuivelplein 32, Peize

Fysio-fit

Locatie: Kleine sporthal Peize
Dinsdag: 10.00 - 11.00 uur

Locatie: De Hoprank, Peize
Maandag: 10.30 - 11.30 uur (*voor ouderen*)

Locatie: Dorpshuis De Essen, Peize
Dinsdag: 08.45 - 09.45 uur
09.45 - 10.45 uur
11:00 - 12.00 uur

Voor een gezellige, uitdagende training voor 50+-ers biedt Kinesis Fysiogym aan. Er wordt gewerkt aan conditie, kracht en lenigheid. Heeft u klachten aan uw lichaam waardoor u niet goed kunt gymen? Dan is er op de maandagochtend een rustige fysiogym waardoor u toch kunt blijven bewegen en kunt werken aan uw fitheid.

Nordic Walking

De Nordic Walking cursus wordt in een kleine groep gegeven (max.8 pers.). De eerste les wordt gegeven vanuit de praktijk waar u eerst uitleg krijgt over o.a de techniek. Voor de volgende lessen geeft de instructeur de locatie (in Peize) aan. Ook is het mogelijk privélessen te nemen.

Praktijk de ROEF - Norg

Collectief voor Revalidatie Oefentherapie en Fysiotherapie

Contactpersoon: R. Zwartenkot, J. Velema
Telefoonnummer: (0592) 612 152 / 613 010
E-mail: info@praktijkderoef.nl
Website: www.praktijkderoef.nl

Locatie: Norg

Beweggroep 55+, bewust bewegen, Mensendieck

Locatie: Bewegingscentrum, Norg
Dinsdag: 09.00 - 09.45 uur
Donderdag: 08.45 - 09.30 uur

Parkinson oefengroepen, Medisch Fitness

Locatie: Bewegingscentrum, Norg
Dinsdag: 10.30 - 12.30 uur

Parkinson oefengroepen

Locatie: Sportcentrum De Hullen, Roden
Donderdag: 10.00 - 12.00 uur

Diverse groepen Medisch Fitness voor verschillende doelgroepen, waaronder COPD, Reuma.

Variabele dagen

Fysiofitness / Fysiogym

Het Dok - Roden *Praktijk voor Fysio- en Oedeemtherapie*

Contactpersoon: Beatrijs Douma - de Kok
Telefoonnummer: 06 418 641 81
E-mail: beatrijskedeemfysiotherapie@live.nl
Website: www.dokfysio.com

Locatie: Fitnesscentrum, Kanaalstraat 60D, Roden

Maandag: 09.00 - 10.00 uur
Donderdag: 15.00 - 16.00 uur

Oefenprogramma op maat voor senioren en mensen met een beperking in groepjes (max. 3 pers.) 8 weken werken aan spierkracht en conditie gedurende 2x per week in de sportschool en 1x thuis.

Roden Fit en Gezond - Roden

Contactpersoon: Dorien van Bommel
Telefoonnummer: 06 252 998 72
E-mail: info@sastago.nl
Website: www.rodenfitengezond.nl

Locatie: Wisselend

Voor het starten van het programma en de tijden, kijk op de website.

Er wordt kennis gemaakt met verschillende sporten zoals fitness, wandelen, aqua jogging, fietsen en tennis. Daarbij is extra begeleiding aanwezig en wordt voorlichting gegeven over voeding, beweging, gedachte patronen en mindfulness.

Fysio In Beweging - Roden

Contactpersoon: Trijntje Hagenauw / Agnes Koster-Slenema
Telefoonnummer: 06 508 373 53 (050) 501 88 03
E-mail: t.hagenauw@home.nl
reeneekoster@home.nl

Locatie: Sportcentrum De Hullen, Roden

Maandag:	20.00 - 21.00 uur	<i>Keep Fit ruimte</i>
Dinsdag:	10.30 - 11.30 uur	<i>Keep Fit ruimte</i>
Woensdag:	11.00 - 12.00 uur	<i>Keep Fit ruimte</i>
Vrijdag:	08.30 - 09.30 uur	<i>Keep Fit ruimte</i>
Vrijdag:	09.45 - 10.30 uur	<i>Zwembad</i> <i>uitzwemmen tot 10.40 uur</i>

Oefentherapie in kleine groepjes van maximaal 9 ingeschrevenen.

- *De oefentherapie wordt gegeven door een ervaren fysiotherapeute.*
- *De groepjes worden bewust klein gehouden, opdat aan een ieder aandacht gegeven kan worden.*
- *Ruime inhaalmogelijkheden.*

Gymnastiek

Gymnastiekvereniging Kracht & Vriendschap - Norg

Contactpersoon: Secretariaat K&V
Telefoonnummer: (0592) 614 485
E-mail: info@kv-norg.nl

Locatie: Dorpshuiszaal de brinkhof, Norg
Maandag: 09.00 - 10.00 uur *Keep Fit (volwassenen)*
10.00 - 11.00 uur *Pilates (volwassenen)*

Locatie: Gymlokaal basisschool de Hekakker, Norg
Dinsdag: 19.30 - 20.30 uur *Conditietraining dames*
20.30 - 21.30 uur *Pilates / Bodyshape*

Gymnastiekvereniging V & L - Roden

Contactpersoon: Arianne van Dijken
Telefoonnummer: (050) 501 06 59
E-mail: secretariaat@venl.nl
Website: www.venl.nl

Locatie: Gymzaal Schonauwen te Roden
Maandag: 20.00 - 21.00 uur

Locatie: Gymzaal Spiegelzaal de Hullen te Roden
Donderdag: 09.00 - 10.00 uur

Lessen 'Keep fit': bewegen voor ouderen, lekker bezig zijn met lichaam en geest.

Gymnastiekvereniging V.O.G. - Nieuw-Roden

Contactpersoon: Mevr. H. Cazemier
Telefoonnummer: 06 132 390 60
E-mail: heidicazemier@gmail.com
Website: www.vognieuwroden.nl

Locatie: Sportzaal OBS de Poolster Nieuw-Roden

Woensdag: 08.30 - 09.30 uur (*Blijf fit*)

DSTV Peize - Peize

Contactpersoon: Petra Heins
Telefoonnummer: (050) 503 30 09
E-mail: secretariaat@dstv-peize.nl
Website: www.dstv-peize.nl

Locatie: Gymzaal sporthal Peize

Vrijdag: 09.30 - 10.30 uur (*Keep fit*)

Gymnastiek

Vrouwen van Nu Roden - *Gymnastiek*

Contactpersoon: mevr. C. Stiekema
Telefoonnummer: (050) 501 48 03
E-mail: jannekeschelling@ziggo.nl
Website: www.vrouwenvannu.nl
(Klikken op; >provinciale afdelingen,>Drenthe,>lokale afdelingen,> Roden)

Locatie: Sportcentrum De Hullen, Roden

Dinsdag: 08.45 - 09.30 uur
09.30 - 10.15 uur

Voor deze activiteit is het lidmaatschap van de Vrouwen van Nu verplicht.

Gymnastiekvereniging S.V.O. - Roderesch

Contactpersoon: mevr. M. Hingstman-Hut
Telefoonnummer: (050) 501 43 95

Locatie: Gymzaal Roderesch

Maandag: 19.30 - 20.30 uur
20.30 - 21.30 uur

Onder deskundige leiding oefeningen, ter verbetering van o.a. evenwicht en conditie. Eerste 3 kennismakingslessen gratis.

Loopgroeproden - Roden

Contactpersoon: Paul Oude Vrielink
Telefoonnummer: 06 301 837 50
E-mail: info@loopgroeproden.nl
Website: www.loopgroeproden.nl

Locatie: Trainingen starten bij ingang VV Roden

Woensdag: 19.45 uur
Donderdag: 19.45 uur
Zondag: 09.30 uur

Stichting loopsport Norg - Norg

Contactpersoon: E. Wendel
Telefoonnummer: (0592) 614 141
E-mail: loopsportnorg@home.nl
Website: www.loopsportnorg.nl

Locatie: Parkeerplaats tegen over Norgerberg

Zondag: 09.30 uur

55-plussers trainen mee in de (mix) groep

Hardlopen

DSTV Peize - Peize

Contactpersoon: Petra Heins
Telefoonnummer: (050) 503 30 09
E- mail: secretariaat@dstv-peize.nl
Website: www.dstv-peize.nl

Locatie: Café Kok bij de Pol, Peize

Dinsdag: 19.30 - 20.30 uur
Woensdag: 19.30 - 20.30 uur

Jeu de Boulesclub “Roon” - Roden

Contactpersoon: B. Henstra
Telefoonnummer: (050) 503 25 80
E-mail: bart.henstra@hetnet.nl

Locatie: Rietdekker (Gebouw Vasalis), Roden

Dinsdag: 14.00 - 16.00 uur
Woensdag: 14.00 - 16.00 uur
Vrijdag: 14.00 - 16.00 uur

Jeu de Boules - Norg

Contactpersoon: T. Rozenveld
Telefoonnummer: (0592) 613 445

Locatie: Jeu de Boules banen Zwaneveld

Zaterdag: 14.00 - 17.00 uur

Kaarten / Spelletjes

V.V. Veenhuizen - Veenhuizen

Contactpersoon: H. van Bruggen
Telefoonnummer: (0592) 388 294
Webstie: www.vvveenhuizen.nl

Locatie: Hoofdweg 132, Veenhuizen

Van september t/m april,
1x in de maand op woensdag, aanvang 19.30 uur

Soos 50+ - Peize

Contactpersoon: Stichting Dorpshuis Peize
Telefoonnummer: (050) 280 00 95
E-mail: info@dorpshuispeize.nl
Webstie: www.dorpshuispeize.nl

Locatie: Esweg 2, Peize

Maandag: 13.45 - 16.30 uur (1x per 2 weken)

Spelletjes met onder andere; hartenjagen, jokeren, klaverjassen, rummicub en sjoelen.

Kegelen

Kegelclub Langewold - Roden

Contactpersoon: Anneke Kortland

Telefoonnummer: (050) 501 34 60

Locatie: Hotel Langewold, Roden

Maandag: 14.00 - 16.00 uur

Dinsdag: 20.00 - 22.00 uur

Koersbal

Koersbal - Peize

Contactpersoon: Martine Klaasen

Telefoonnummer: (050) 503 38 17

of: (050) 280 00 95 (*Stichting Dorpshuis Peize*)

E-mail: info@dorpshuispeize.nl

Website: www.dorpshuispeize.nl

Locatie: Esweg 2, Peize

Donderdag: 13.30 - 16.00 uur

Kloutschieten

Kloutschiet- en Jeu de boulesvereniging "Klootje vooruit" - Steenbergen

Contactpersoon: A. Wegerif
Telefoonnummer: (0592) 656 678

Locatie: Markeweg 6, Steenbergen

Zondag: vanaf 09.30 tot ca. 13.00 uur

Elke 2^e zondag van de maand komt de groep bijeen. Je hebt de keuze om te kloutschieten of om jeu de boules te beoefenen.

NB. *Lidmaatschap alleen mogelijk voor (ex-) inwoners van Steenbergen.*

Sport en beweging voor senioren

Welzijn in Noordenveld - Roden **Gymnastiek**

Contactpersoon: Wia Bezu
Telefoonnummer: (050) 317 65 00
E-mail: wiabezu@welzijninnoordenveld.nl
Website: www.welzijninnoordenveld.nl

Locatie: sportzaal, 't Hoge Holt, Lijsterbesstraat 1,
Roden
Donderdag: 15.30 - 16.15 uur (*dames*)
Donderdag: 16.15 - 17.00 uur (*heren*)

Locatie: "De Noorderkroon", Roden *
Vrijdag: 09.45 - 10.30 uur

Locatie: Interzorg de Hullen, Roden *
Vrijdag: 11.00 - 11.45 uur

Bewegen op muziek in uw eigen tempo! Iedere week andere oefeningen om uw lichaam in een goede conditie te brengen en te houden en uw spieren soepel te houden. Er is aandacht voor coördinatie, balans, valpreventie, kracht en uithoudingsvermogen.

***) Deze lessen zijn ook geschikt voor scootmobiel of rolstoelgebruikers.**

Sport en beweging voor senioren

Welzijn in Noordenveld - Roderwolde

Contactpersoon: Wia Bezu
Telefoonnummer: (050) 317 65 00
E-mail: wiabezu@welzijnnoordenveld.nl
Website: www.welzijnnoordenveld.nl

Locatie: MFA De Doefkamp, Roderwolde

Vrijdag: 14.45 - 15.30 uur *(deze lessen zijn ook geschikt voor scootmobiel of rolstoelgebruikers)*

Iedere week een ander programma met bijvoorbeeld hoepels, ballen en dyna bands. Houdt uw spieren soepel en uw conditie goed. U doet mee op eigen tempo.

Beweeggroep De Garve - Norg

Contactpersoon: Mevr. A.J. Siegers, Norg
Telefoonnummer: (0592) 612 209
Docent: M. Jaspers

Locatie: De Garve, Norg
Dinsdag: 09.45 - 10.30 uur

Laagdrempelige gymnastiek, staand en lopend als het kan.

Sport en beweging voor senioren

Gezond Sportief - Norg

Contactpersoon: Koosje Meiborg
Telefoonnummer: 06 519 108 03
E-mail: koosjemeiborg@msn.com
Website: www.gezond-sportief.nl

Locatie: De Brinkhof, Norg

Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur (*Sportiefgroep Norg*)
Pittige gymnastiek, een gedeelte lopend, grondoefeningen, krachttraining, badminton, allerlei spelvormen, klootschieten en circuittraining.

Het seizoen wordt altijd afgesloten met een gezamenlijk uitstapje.

Beweggroep De Vijversburg - Norg

Contactpersoon: Jeroen Greving
Telefoonnummer: (0592) 612 078
E-mail: info@.bcnorg.nl

Locatie: De Vijversburg, Norg

Dinsdag: 10.00 - 10.45 uur (*Gymnastiek*)

Sport en beweging voor senioren

Senioren gym - Peize

Contactpersoon: Stichting Dorpshuis Peize
Telefoonnummer: (050) 280 00 95
E-mail: info@dorpshuispeize.nl
Website: www.dorpshuispeize.nl

Locatie: Esweg 2, Peize

Vrijdag: 13.30 - 14.15 uur

Schaatsen

IJsvereniging Eensgezindheid - Westervelde

Contactpersoon: J. Kleef
Telefoonnummer: (0592) 613 660
E-mail: ijsvereniging.westervelde@home.nl

Locatie: Hoofdstraat, Westervelde

Alle dagen dat er natuurijs ligt tot ca. 21.00 uur.

IJsvereniging RAS - Roderesch

Contactpersoon: A.M. Mulder
Telefoonnummer: (050) 501 48 74 / 06 229 965 21
E-mail: mulder-a@planet.nl

Locatie: Melkweg 1y, Alteveer

Alle dagen dat er natuurijs ligt tot ca. 21.00 uur.

STC Roden - Roden

Contactpersoon: Paul Kamps
Telefoonnummer: (050) 527 53 30
E-mail: secretariaat@stcroden.nl
Website: www.stcroden.nl

Locatie: Kardinge, Groningen

Dinsdag: 18.30 - 19.45 uur
Donderdag: 19.00 - 20.15 uur

Schaatsvereniging NoordOost Drenthe

Contactpersoon: Susanne Satijn
Telefoonnummer: (0592) 61 39 90
E-mail: secretaris@svnoordoostdrenthe.nl
Website: www.svnoordoostdrenthe.nl

Locatie: De Bonte Wever, Assen (oktober t/m februari)
Bij wielervedbaan Assen, naast De Bonte Wever,
(mei t/m oktober, uitgezonderd zomervakantie)

Maandag: 18.45 - 20.00 uur (*gevorderd*)
Maandag: 20.15 - 21.30 uur (*trimmers*)
Vrijdag: 18.15 - 19.30 uur (*gevorderd*)

Sport voor (ex) hartpatiënten

Sportvereniging Op Dreef - Norg

Contactpersoon: J.J. Vleeskens
Telefoonnummer: (0592) 613 625

Locatie: Sportcentrum De Hullen, Roden

Vrijdag: 08.45 - 09.45 uur

Elke week wisselend diverse zaalsporten voor (ex)hartpatiënten

Tafeltennis

Tafeltennisvereniging Rotak - Roden

Contactpersoon: Jan Dijkstra
Telefoonnummer: (050) 503 60 89
E-mail: secretariaat@ttvrotak.nl
Website: www.ttvrotak.nl

Locatie: Rodenburghal, Leek

Donderdag: 19.30 - 23.00 uur

Tennisvereniging REO - Roden

Contactpersoon: M. Witlox
 Telefoonnummer: 06 483 529 34
 E-mail: secretariaat@reotennis.nl
 Website: www.reotennis.nl

Locatie: Borglaan, Roden

Baan toegankelijk van april t/m oktober van 08.00 - 23.00 uur

Inlooptennis: Maandag: 10.00 - 12.00 uur

Vrijdag: 18.30 - 21.30 uur

Norger Tennis Vereniging - Norg

Contactpersoon: Greetje Eggens
 Telefoonnummer: (0592) 612 304
 E-mail: info@norgertv.nl
 Website: www.norgertv.nl

Locatie: Eenerstraat 50, Norg

Dagelijks: Wanneer de weersomstandigheden het toelaten kan er op alle dagen gespeeld worden.

Elke vrijdagavond Senioren Toss vanaf 19.00 uur. Elke woensdagochtend koffietennis. Elke zaterdagochtend Toss vanaf 10.00 uur. Verder gedurende het hele jaar vele activiteiten voor diverse doelgroepen. Specifieke toernooien voor 55+. Wilt u meer weten? Kijk op onze website. Toegankelijk voor mensen met een beperking.

Tennis

Tennisvereniging Roderwolde - Roderwolde

Contactpersoon: H. Balster

Telefoonnummer: (050) 312 03 83

Locatie: Diaconielaan, Roderwolde

Maandag en donderdag vanaf: 19.00 uur

Leden alle leeftijden

G-Voetbal ONR - Roden

Contactpersoon: Jannetta Roede
E-mail: jannettaroede@ziggo.nl
Website: www.vvonr.nl (GS en GJ)

Locatie: Hullenweg 2, Roden

Donderdag: 19.00 - 20.00 uur (*Senioren*)
Donderdag: 19.00 - 20.00 uur (*Junioren*)

Ben je 18 jaar of ouder en lijkt het je ook zo leuk om te voetballen maar lukt dat niet zo goed in het gewone voetbal? Misschien kun je eens komen kijken bij ons. De G senioren en junioren hebben allemaal een beperking maar dat geeft niet want wij voetballen lekker op ons eigen niveau, op een half veld, acht tegen acht en hebben veel plezier. Kom gerust een keer naar de training en/of doe eens een paar keer mee. Ben je jonger dan 18 jaar, dan ben je van harte welkom bij de jeugd.

Voetbal

V.V. Gomos - Norg

Contactpersoon: D. Auwema
Telefoonnummer: (0592) 613 318
E-mail: leden@gomos.nl
Website: www.gomos.nl

Locatie: Sportpark Schapendrift, Norg

Donderdag: 20.00 uur (*trainingsavond*)
Zondag: 10.00 uur (*wedstrijden*)

*V.V. Gomos biedt ook 35+ en 45+ 7 - tegen - 7 voetbal aan!
Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden om in recreatief
verband en op een klein(er) veld te voetballen.*

Wandelsport Marleen - Roden

Contactpersoon: Marleen Riegman
Telefoonnummer: (050) 541 54 11
E-mail: marleen.riegman@gmail.com
Website: www.wandelsportmarleen.nl

Locatie: Mensingebos, Roden
Start vanaf de kinderboerderij
Norgeweg 2, Roden

Woensdag: 09.30 - 10.30 uur (*Sportief wandelen
pittig tempo*)

Donderdag: 09.30 - 10.30 uur (*Nordic Walking Gezond*)
11.00 - 12.00 uur (*Sportief wandelen
rustig tempo*)

Vrijdag: Eens in de 6 weken een wandeltocht in
Noord Drenthe.
Voor eventuele extra activiteiten bekijk de website.

*Sportief wandelen is net iets meer dan gewoon wandelen,
omdat u onderweg verschillende oefeningen krijgt, gericht op
kracht, lenigheid, coördinatie en interval om de conditie extra
te bevorderen.*

Wandelsport

Vrouwen van Nu Roden - *Wandelen / NordicWalking*

Contactpersoon: mevr. J. Schelling
Telefoonnummer: (050) 851 16 61
E-mail: jannekeschelling@ziggo.nl
Website: www.vrouwenvannu.nl
(Klikken op; >provinciale afdelingen,>Drenthe,>lokale afdelingen,> Roden)

Locatie: start bij de entree van voetbalclub Roden

Maandag: start 13.30 uur **aanmelden niet nodig.**

Voor deze activiteit is het lidmaatschap van de Vrouwen van Nu verplicht. Niet geschikt voor mensen met een beperking.

Gezond Sportief - Norg

Contactpersoon: Koosje Meiborg
Telefoonnummer: 06 519 108 03
E-mail: koosjemeiborg@msn.com
Website: www.gezond-sportief.nl

Locatie: Theehuis De Bosrand, Norg

Zondag: 10.00 - 11.30 uur (*Nordic Walking*)
De laatste zondag van de maand niet.
Ook zonder stokken bent u welkom.

Norger Zwem- en Poloclub - Norg

Contactpersoon: E.C. Huisman
E-mail: secretaris@zwemclubnorg.nl
Website: www.zwemclubnorg.nl
www.facebook.com/zwemclubnorg

Locatie: Molenduinbad, Norg

Maandag: 18.45 - 19.30 uur
Dinsdag 18.45 - 19.45 uur
Woensdag: 18.45 - 19.30 uur

GSV Roden - Roden

Contactpersoon: Gea Geersing
E-mail: info@gsvroden.nl
Website: www.gsvroden.nl

Locatie: De Hullen, Roden

Woensdag: 19.00 - 21.45 uur

Aangepast zwemmen, aquajoggen, en waterbasketbal.

De vereniging is voor mensen met een lichamelijke beperking variërend van een chronische klacht tot een handicap (beperking). Elke woensdagavond is de temperatuur van het zwemwater tegen de 30 graden celsius.

Zwemmen

Molenduinbad - Norg

Contactpersoon: Tineke Bouwers
Telefoonnummer: (0592) 61 28 12
E-mail: zwembad@molenduinbad.nl

Locatie: Eenerstraat 52, Norg

Dinsdag:	Fifty+ Fit	09.00 - 09.30 uur
Donderdag:	Fifty+ Fit	09.30 - 10.00 uur
Vrijdag:	Therapiezwemmen	09.05 - 09.35 uur 09.40 - 10.10 uur 10.15 - 10.45 uur

Welzijn in Noordenveld - Roden

Contactpersoon: Wia Bezu
Telefoonnummer: (050) 317 65 00
E-mail: wiabezu@welzijninnoordenveld.nl
Website: www.welzijninnoordenveld.nl

Locatie: Zwembad De Hullen, Roden

Woensdag: 08.30 - 10.00 uur *(een half uur per groep)*

Bewegen in water / zwemmen. Een gezonde en gezellige activiteit in heerlijk warm water. Zwemmen is ideaal om de conditie te verbeteren en de mobiliteit te verhogen. Er worden diverse materialen gebruikt en u kunt in uw eigen tempo meedoen

Sportcentrum de Hullen - Roden

Contactpersoon: A. Laning - J. Horst
Telefoonnummer: (050) 501 92 68
E-mail: spc.deHullen@gemeentenoordenveld.nl
Website: www.sportcentrumdehullen.nl

Locatie: Ceintuurbaan zuid 6, Roden

Maandag: 10.15 - 10.45 uur (*Trimzwemmen*)
11.00 - 11.30 uur (*Trimzwemmen*)
20.30 - 21.00 uur (*Aquajogging*)
21.00 - 21.30 uur (*Trimzwemmen*)
Dinsdag: 09.00 - 09.30 uur (*Aquajogging*)
09.30 - 10.00 uur (*Aquajogging*)
Donderdag: 11.00 - 11.30 uur (*Trimzwemmen*)
13.00 - 13.30 uur (*Trimzwemmen*)

Toegankelijk voor mensen met een beperking.

De Brug FLOTAR - Roden - Groningen

Contactpersoon: E. Lagro
Telefoonnummer: (0592) 613 422
E-mail: eddylagro@gmail.com
Website: www.flotarroden.nl
www.debrugprovinciegroningen.nl

Locatie: Zwembad de Hullen,
Ceintuurbaan zuid 6, Roden

Woensdag: 18.15 - 19.00 uur
Vrijdag: 18.45 - 19.30 uur
Zwemmen en aquajogging.

ADRES
Gemeente Noordenveld
Raadhuisstraat 1
Roden

POSTADRES
Postbus 109
9300AC Roden

TELEFOON
14 050

WEBSITE/E-MAIL
www.gemeentenoordenveld.nl
postbus@gemeentenoordenveld.nl

april 2016