



gemeente Tynaarlo



# Senioren Fitwijzer



# Senioren fitwijzer

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!

## **Doe ook mee en kom in beweging!**

Regelmatig treden er wijzigingen op in het sportaanbod. Is de informatie over uw sportaanbod niet meer actueel? Laat het ons dan weten via [info@tynaarlo.nl](mailto:info@tynaarlo.nl) of 0592-266 662. Dan passen we het aan.

## **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!

## **Gea Jonker**

E-mail: [g.jonker@tynaarlo.nl](mailto:g.jonker@tynaarlo.nl)  
Telefoonnummer: 06-2748 0677

## **Lotte Jansen**

E-mail: [lotte.jansen@tynaarlo.nl](mailto:lotte.jansen@tynaarlo.nl)  
Telefoonnummer: 06-2963 1051

Meer over de cultuurcoaches staat op [www.tynaarlo.nl](http://www.tynaarlo.nl).

De Fitwijzer is samengesteld door de gemeente Tynaarlo. Deze gids is ook terug te vinden op [www.tynaarlo.nl](http://www.tynaarlo.nl).

## Meer bewegen? Dat kan!

U weet het ongetwijfeld: goed bewegen is belangrijk. Het verlaagt de kans op klachten als botontkalking, maar ook hart- en vaatziekten en suikerziekte. Dat klinkt misschien meteen heel zwaar, maar bewegen is vooral ook heel leuk!

Goed bewegen is gezond voor het lichaam en prettig voor de geest. Goed bewegen, oké, maar hoe dan? Wellicht bent u te blessuregevoelig voor tennis of voetbal. Maar misschien vindt u gezelligheid bij het bewegen ook belangrijk. Omdat het niet altijd makkelijk is een beweegactiviteit te vinden die goed bij u past, hebben we deze Fitwijzer voor u samengesteld.

De 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. Namens alle sportverenigingen en -groepen die in de gids vermeld staan, nodig ik u van harte uit om eens een les bij te wonen en kennis te maken met het aanbod in uw buurt. De combinatie van gezelligheid en actief met uw gezondheid bezig zijn, zult u in alle activiteiten terugvinden.

Ik hoop dat u iets van uw gading zult vinden. Ik wens u veel plezier toe bij het ontdekken van alle mogelijkheden die sportief Tynaarlo u biedt.

Miguel Ririhena  
Wethouder sport

# Inhoud

<b>Activiteiten in de regio...</b>	<b>Pagina</b>
Eelde-Paterswolde	5
Vries	14
Zuidlaren	22
Index	33

# Regio Eelde-Paterswolde

Eelde, Eelderwolde, Paterswolde, Yde-De Punt

## **Actief Sport en Bewegen Paterswolde**

Contactpersoon: Petra Boersma  
Website: [www.sportfederatie-epe.nl](http://www.sportfederatie-epe.nl)  
Locatie: Sporthal Groote Veen, Eelde  
Tijd: Vrijdag 08.45 - 09.45 uur en 10.45 - 11.45 uur  
Opmerking: Bodytraining op muziek voor ouderen

## **Badminton**

Vereniging: BC de Pluim  
Contactpersoon: Francine Beckers  
Telefoonnr.: 06 - 393 362 83  
Website: [www.bcdepluim.nl](http://www.bcdepluim.nl)  
Locatie: Sporthal Groote Veen, Eelde  
Tijd: Maandag 19.30 - 20.30 training  
Maandag 20.30 - 22.30 uur vrij spelen  
Woensdag 21.00 - 22.30 uur vrij spelen

## **Bewegen op muziek voor senioren**

*Blijf fit 65+ is een gezonde, leuke en gezellige manier om het lichaam in een goede conditie te brengen en te houden. In de les wordt op een verantwoorde manier gewerkt aan het soepel houden van spieren en gewrichten en is er ook aandacht voor balans en valpreventie. Tevens wordt er aandacht besteed aan kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen. De lessen worden gegeven door Christa Wevers, gediplomeerd dansdocente en gespecialiseerd in het geven van cursussen aan senioren.*

Vereniging: Blijf fit 65+  
Contactpersoon: Christa Wevers  
Telefoonnummer: 06 - 156 230 88  
E-mail: [christa-wevers@planet.nl](mailto:christa-wevers@planet.nl)  
Locatie: De Notenkraker, Schoollaan 16 in Paterswolde  
Tijd: Maandag 9.30 - 10.45 uur (damesgroep)  
Maandag 10:45 - 12.00 uur (damesgroep)

### **Biljart**

Vereniging: Biljartclub 'Oefening Baart Kunst'  
Contactpersoon: D. Pool  
Telefoonnummer: 0592 - 54 38 34  
E-mail: [diederikpool@hetnet.nl](mailto:diederikpool@hetnet.nl)  
Locatie: MFA Ydershoes in Yde  
Tijd: Woensdag 13.00 - 17.00 uur  
Opmerking: Speelseizoen van oktober tot april

### **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

### **Biljart**

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

### **Bridge**

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

### **Bridge**

Vereniging: Bridge Else van der Laanhuis  
Contactpersoon: Informatie via de servicebalie  
Telefoonnummer: 050 - 309 26 26  
Locatie: Else van der Laanhuis, Hooiweg 18 in Eelde

Tijd: Donderdag (aanvangstijden zijn wisselend)

### **Dansstudio Eelde**

*Speciale groepslessen voor mensen van 65+ en 75+.*

Contactpersoon: J.E. Polling  
Telefoonnr.: 06 154 522 15  
E-mail: info@dansstudioeelde.nl  
Website: www.dansstudioeelde.nl  
Locatie: VV Actief

### **Fitness**

*Fitness, diverse groepslessen en speciaal voor 55+ het Golden Girls programma.*

Vereniging: Sportrade fit- & wellness Paterswolde  
Contactpersoon: Hans Gerritsen  
Telefoonnummer: 050 - 308 08 05  
E-mail: info@sportrade.nl  
Website: www.sportrade.nl  
Locatie: Hoofdweg 266 in Paterswolde  
Tijd: Maandag t/m vrijdag 07.30 - 23.00 uur  
Zaterdag en zondag 09.00 - 15.00 uur

### **Fitness Personal training - Justin Sports**

Contactpersoon: Justin Krijthe  
Telefoonnummer: 06 111 497 57  
E-mail: info@justinsports.nl  
Website: www.justinsports.nl  
Locatie: Nieuwe akkers 18 in Paterswolde

### **Fitvolley 55+ dames/heren**

Vereniging: Gymnastiekvereniging Actief  
Contactpersoon: Ellen Donselaar  
E-mail: e.donselaar@student.alfa-college.nl  
Telefoonnummer: 06 - 120 751 25  
Website: www.gymactief.nl  
Locatie: Gymzaal bij OBS De Kooi in Eelde  
Tijd: Maandag 20.00 – 21.00 uur

## **Golf**

Vereniging: De Golferij Eelde  
Contactpersoon: Thomas Mirck  
Telefoonnummer: 050 - 309 61 29  
E-mail: info@golferij.nl  
Website: www.golferij.nl  
Locatie: Hoppenkampsweg 1 in Eelde  
Tijd: Maandag t/m donderdag 10.30 - 21.30 uur  
Vrijdag 10.30 - 17.00 uur (wintertijd)  
10.30 - 19.00 uur (zomertijd)  
Zaterdag en zondag 10.30 - 17.00 uur

## **Gymnastiek & Sport 55+ - Meer Bewegen voor Ouderen**

*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. 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 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: Ons Dorpshuis - Paterswolde  
Tijd: Dinsdag 13.00 - 14.00 uur (op en rond de stoel)

## **Sport & Spel 55+**

Locatie: sporthal Groote Veen, Eelde  
Tijd: Woensdag 15:45 - 16:45

## **Sport & Spel 55+**



Locatie: Yderhoes, Yde  
Tijd: Dinsdag 09.00 - 10:00

### **Gymnastiek**

Vereniging: SV Yde De Punt  
Contactpersoon: Ingrid Timmer  
Telefoonnr.: 050 - 406 30 94  
Email: [gymnastiek@svydepunt.nl](mailto:gymnastiek@svydepunt.nl)  
Website: [www.svydedepunt.nl](http://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](mailto:secretaris@hockeyclubeelde.nl)  
Website: [www.hockeyclubeelde.nl](http://www.hockeyclubeelde.nl)  
Locatie: Hooiweg 196b, Paterswolde  
Tijd: Maandag 20.30 - 22.00 uur (trimhockey)  
Woensdag 20.00 - 21.00 uur (heren veteranen)  
Opmerking: Veteranenhockey, trimhockey en zaalhockey

### **Klaverjassen**

Vereniging: Klaverjasclub Eelde-Paterswolde  
Contactpersoon: Mevrouw S. Arends  
Telefoonnummer: 050 - 309 19 64  
E-mail: [geertsjoerdje@home.nl](mailto:geertsjoerdje@home.nl)  
Locatie: Ons Dorpshuis in Eelde-Paterswolde  
Tijd: Dinsdag 20.00 - 22.00 uur

### **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 8.30 -12.30 uur en 15.30-19.30 uur, alleen op afspraak.

### **Nordic Walking**

Contactpersoon: Koosje Meiborg  
Telefoonnummer: 06 - 519 108 03  
Locatie: Vosbergen in Eelde  
Tijd: Maandag 10.00 - 11.00 uur  
Woensdag 09.00 - 10.00 uur  
Zaterdag 09.15 - 10.45 uur

### **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: Tom Heijne  
Telefoonnummer: 050 - 541 46 04  
Email: info@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  
Trainingsavond:  
Donderdag 20.00 - 21.15 uur

### **Tennis**

Vereniging: Tennisvereniging De Marsch  
Contactpersoon: Janine Douwes  
Telefoonnummer: 050 - 3646971

E-mail: info@tvdemarsch.nl  
Website: www.tvdemarsch.nl  
Locatie: Hooiweg 196, Paterswolde  
Tijd: Maandag t/m zondag 9.00 – 22.00 uur

### **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 18.30-20.00 uur  
Trainer: Ellen Donselaar

### **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  
Opmerking: Voor volwassenen van alle leeftijden

### **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: 40+ groep

### **Volleybal**

Vereniging: Volleybalclub Actief  
E-mail: sec@vcactief.nl  
Website: www.vcactief.nl  
Locatie: Sporthal Groote Veen, Paterswolde  
Opmerking: Recreatievolleybal

### **Volleybal**

Vereniging: Gymnastiekvereniging Actief  
Website: [www.gymactief.nl/trainingstijden.aspx](http://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: Irma de Hoop  
Telefoonnr.: 050 - 4061144  
Email: [volleybal@svydedepunt.nl](mailto:volleybal@svydedepunt.nl)  
Website: [www.svydedepunt.nl](http://www.svydedepunt.nl)  
Locatie: Gymzaal Ydershoes in Yde  
Tijd: Dinsdag 19.30 – 21.00 uur (dames)  
Woensdag 21.00 – 22.30 uur (heren)

### **Wandelen Gezond Rondje Eelde**

Gezond Rondje Eelde Is een half uur oefen wandelgroep.  
Contactpersoon: Anita Willems  
Email: [a.p.willems@gmail.com](mailto:a.p.willems@gmail.com)  
Locatie: elke keer ergens anders  
Tijd: Maandag 11:00 – 11:30uur  
Opmerking: Betaling via knipkaart

### **Wandelgroep**

Contactpersoon: Bastiaan de Bruyn (buurtsportcoach)  
E-mail: [b.debruyn@tynaarlo.nl](mailto:b.debruyn@tynaarlo.nl)  
Locatie: Start bij het Dorpshuis  
Tijd: 10:15 –11:15

### **Yoga**

Contactpersoon: Hilde Siebesma  
Telefoonnummer: 06 - 144 345 84  
E-mail: [info@yoga-hildesiebesma.nl](mailto:info@yoga-hildesiebesma.nl)  
Website: [www.yoga-hildesiebesma.nl](http://www.yoga-hildesiebesma.nl)  
Locatie: Borchkwartier, Borchsingel 41, Eelderwolde

Tijd: Woensdag 19.30 - 20.45 uur  
Woensdag 20.45 - 22.00 uur  
Locatie: De Verdieping, Nieuwe Akkers 18, Paterswolde  
Tijd: Vrijdag 09.15 - 10.45 uur  
Locatie Stoelyoga: Buurthuis West-End, Kooiweg 13a, Eelde  
Tijd: Maandag 15.00 - 16:00 uur

### **Yoga Praktijk-Bloem**

Contactpersoon: Maria van Dam  
Telefoonnummer: 06 - 42800880  
E-mail: [info@praktijk-bloei.nl](mailto:info@praktijk-bloei.nl)  
Website: [www.praktijk-bloei.nl](http://www.praktijk-bloei.nl)  
Locatie: Ons Dorpshuis in Paterswolde  
Tijd: Dinsdag 10:30 - 11:30 Stoelyoga  
Dinsdag 09:00 - 10:15 Yoga (regulier)

# 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

## **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: Huib Dalmolen  
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](mailto:bridgevries@gmail.com); [jannekebakker@planet.nl](mailto:jannekebakker@planet.nl)  
Website: [www.nbbclubsites.nl/club/13024](http://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](mailto: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](mailto:info@fityou.nl)  
Website: [www.fityou.nl](http://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](mailto:info@mv-moves.nl)  
Website: [www.mv-moves.nl](http://www.mv-moves.nl)  
Opmerking: Mogelijkheid om in kleine groepjes fitness te doen.  
Er wordt gekeken naar hetzelfde niveau, zodat ieder een goed mee kan komen.

### **Fit & Vitaal 65+**

Contactpersoon: Cynthia Schenk  
Telefoonnr.: 06-24648756  
Website: [www.cynthiaschenk.nl](http://www.cynthiaschenk.nl)  
Locatie: D Dorpshuis De Pan in Vries  
Tijd: Dinsdag 9.00 - 10.15 uur

### **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. 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.*

### *Sport & Spel 55+*

*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](mailto:info@neienaober.nl)  
Website: [www.neienaober.nl](http://www.neienaober.nl)

### **MBvO gymnastiek**

Locatie: Dorpshuis de Pan, Vries  
Tijd: Dinsdag 09.30 – 10.30 uur (op en rondom de stoel)  
Woensdag 13.00 – 14.00 uur (grond oefeningen)



### **Sport & Spel 55+**

Locatie: Sporthal de Kamp, Vries  
Tijd: Dinsdag, 09.00 – 10.00 uur  
Donderdag, 09.00 – 10.00 uur  
Donderdag, 10.15 – 11.15 uur  
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  
E-mail: [desmieters@kpnmail.nl](mailto:desmieters@kpnmail.nl)  
Locatie: Achter sporthal De Kamp - Vries  
Tijd: Donderdag 13:30 - 16:00  
Opmerking: De jeudeboulesbaan is openbaar en door iedereen te gebruiken

### **Klaverjassen**

Vereniging: Klaverjas club Tynaarlo  
Contactpersoon: Dhr. H. Kaper  
Telefoonnummer: 06 - 290 204 75  
Locatie: Dorpshuis 't Achterhoes in Tynaarlo  
Tijd: Woensdag vanaf 19.30 uur  
Dondermiddag 13.30 uur (om de 14 dagen)

### **Schaatsen**

Vereniging: Schaatsvereniging Noordoost Drenthe  
Contactpersoon: Susanne Satijn  
Telefoonnummer: 06 - 127 817 74  
E-mail: [secretaris@svnoordoostdrenthe.nl](mailto:secretaris@svnoordoostdrenthe.nl)  
Website: [www.noordoostdrenthe.nl](http://www.noordoostdrenthe.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](http://www.ttvvries.nl)  
Email: [info@ttvvries.nl](mailto: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](mailto:secretaris@ayr.nl)  
Website: [www.ayr.nl](http://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. tussavond).  
Op vrijdagochtend 9:00 - 10:00 is er 50+ tennis

### **Vissen**

Vereniging: Hengelsportvereniging Tynaarlo/ Vries  
Contactpersoon: Jan de Jonge  
Telefoonnummer: 06-33844415  
Email: [jonge.jan@ziggo.nl](mailto:jonge.jan@ziggo.nl)  
Website: [www.hsvtynaarlovries.nl](http://www.hsvtynaarlovries.nl)  
Opmerking: 55+ Competitie

### **Volleybal**

Vereniging: Volleybalvereniging Surf  
Contactpersoon: Arent Boonstra  
E-mail: [boonstrasurf@gmail.com](mailto:boonstrasurf@gmail.com)  
Telefoon: 06 - 118 671 89  
Website: [www.surfvries.nl](http://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  
Opmerking: Recreatievolleybal

## **Wandelen**

Vereniging: S.V. Tynaarlo afd. Wandelen  
Contactpersoon: R.J. Zuideveld  
Telefoonnummer: 06 - 301 336 33  
Email: [info@wandelclubsvtynaarlo.nl](mailto:info@wandelclubsvtynaarlo.nl)  
Opmerking: Er worden jaarlijks 3 wandeltochten georganiseerd door S.V. Tynaarlo.  
- Locatie voor de wandeltocht in april: Cafe Centraal in Tynaarlo.  
- Locatie voor de wintertocht in november: Café Het Witte Huis in Zeegse.  
- Locatie voor de avond4dagse: OBS het Oelebred in Tynaarlo.

## **Wandelgroep Vries**

Contactpersoon: Twan Boersma (buurtsportcoach)  
E-mail: [t.boersma@tynaarlo.nl](mailto:t.boersma@tynaarlo.nl)  
Tijd: Donderdagmiddag van 15.30 – 16.30 uur  
Locatie: Vertrek vanaf gemeentehuis in Vries

## **Zwemmen**

Vereniging: Vriledo Vries  
Contactpersoon: Albert Wilkens  
Telefoonnummer: 06 - 516 408 24  
Website: [www.vriledo.nl](http://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  
Tijd: Maandag vanaf 18.30 uur  
Opmerking: Zwemmen in verwarmd water van 33 graden. Er zijn 4 groepen die elk een half uur zwemmen. Er wordt het hele jaar door gezwommen, ook in de vakanties.

### **Zwemmen**

Vereniging: Zwemvereniging 'Meer Armslag'  
Contactpersoon: A. Berends  
Telefoonnummer: 050 - 309 60 73  
E-mail: alidaberends@home.nl  
Locatie: Visio de Brink, Veenweg 20 in Vries  
Tijd: Dinsdag 20.00 – 20:30 uur  
Dinsdag 20.30 – 21:00 uur  
Dinsdag 21:00 – 21:30 uur  
Opmerking: Hydrotherapie, deels onder begeleiding van de fysiotherapeut. 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](mailto:elise62@live.nl)  
Website: [www.aqualaren.nl](http://www.aqualaren.nl)  
Aquatherapie: Dinsdag 13.30 – 14.15 uur  
Vrijdag 10.15 – 11.00 uur  
Zwemtherapie: Woensdag 18.30 – 19.15 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).

## **Badminton**

Vereniging: BC Toledo  
Contactpersoon: K.J. Kremer  
Telefoon: 06 - 408 444 00  
E-mail: [secretariaattoledo@gmail.com](mailto:secretariaattoledo@gmail.com)  
Website: [www.bctoledo.nl](http://www.bctoledo.nl)  
Locatie: Sporthal de Zwet, Zuidlaren  
Tijd: Dinsdag 19.30 – 22.00 uur.

## **Biljart**

Vereniging: Senioren Biljart Vereniging Zuidlaren  
Contactpersoon: Reinder de Bie  
Telefoon: 0592 - 27 19 40  
E-mail: [r.de.bie@kpnplanet.nl](mailto:r.de.bie@kpnplanet.nl)  
Locatie: De Mozaïek Zuidlaren  
Tijd: Maandag t/m vrijdag 13.00 - 17.30 uur

### **Bridge**

Vereniging: Bridgeclub Zuidlaren  
Contactpersoon: Harrie Muntendam  
Telefoon: 0592 - 86 92 69 of 06 - 275 707 06  
E-mail: macon@freeler.nl  
Locatie: Grand café Zuidlaren  
Tijd: Maandag 19.30 - 23.00 uur  
Woensdag 19.30 - 23.00 uur

### **Chinees Gymnastiek in de Mozaïek**

Telefoon: 050 - 409 32 00  
Locatie: Woonzorgcentrum de Mozaïek  
Tijd: Dinsdag 10.30 - 11.30 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)  
Website: www.danskwartier.nl

### **Dansen op recept (voor mensen met een Parkinson)**

Dansdocent: Miranda van Toor  
Website: www.dansoprecept.nl

### **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 - 22.00 uur  
Vrijdag 8.00 - 21.00 uur  
Zaterdag en zondag 8.30 - 12.30 uur  
Opmerking: Sportaanbod: 50+ fitness, cardiotraining, Pilates, Yoga, Spinning, Step, Circuittraining, Easy Gym workout (50+)

### **Fitgym voor dames**

Vereniging: RSG Zuidlaren  
Contactpersoon: Sanne de Hoop - Cornellisen  
E-mail: a.s.dehoop@hetnet.nl  
Website: www.rsgzuidlaren.nl  
Locatie: Gymzaal Harens Lyceum, Zuidlaren  
Tijd: Woensdag 19.15 - 20.15 uur  
Locatie: Gymzaal Ludinge  
Tijd: Woensdag 19.00 - 20.00 uur

### **Fitness bij Fysio Fit Zuidlaren**

Contactpersoon: Mariska Koops  
Telefoon: 050 - 409 27 79  
E-mail: info@fysiofitzuidlaren.nl  
Website: www.fysiofitzuidlaren.nl  
Locatie: Ludinge 8, Zuidlaren  
Tijd: Maandag t/m vrijdag 7.30 - 21.30 uur  
Zaterdag 9.00 - 11.00 uur

### **Fysio Fit Zuidlaren**

Contactpersoon: Mariska Koops  
Telefoon: 050 - 409 27 79  
E-mail: info@fysiofitzuidlaren.nl  
Website: www.fysiofitzuidlaren.nl  
Locatie: Ludinge 8, Zuidlaren  
Tijd: Donderdag 10.15 - 11.15 uur  
Opmerking: Begeleide trainingen voor actieve 55-plussers. Zowel binnen als buiten: conditie- en circuittraining, Nordic walking en sportief wandelen.



## **Gymnastiek**

Vereniging: ZGV Zuidlaren  
Contactpersoon: Cobie van der Vinne  
Telefoon: 050 - 409 23 48  
E-mail: [cobie@vandervinne.nl](mailto:cobie@vandervinne.nl)  
Website: [www.zgvzuidlaren.nl](http://www.zgvzuidlaren.nl)  
Locatie: Ludinge 4 in Zuidlaren  
Tijd: Maandag 19.00 - 20.00 (aerobics voor dames)  
Maandag 20.00 - 21.00 (conditietraining voor heren)

Tijd: Donderdag 10.30 - 11.30 uur  
Opmerking: Geen korfbal, maar gymgroep waarbij ieder gymt naar eigen vermogen. Voor mensen tussen de 40 en 90 jaar.

## **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](mailto:info@neienaober.nl)  
Website: [www.neienaober.nl](http://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: Woensdag, 13.15 – 14.15 uur  
Donderdag, 10.30 – 11.30 uur

### **Gymnastiek voor 70 plussers**

Contactpersoon: Elise de Vries – de Boer

Telefoon: 050 - 409 65 80 of 06 - 168 680 74

E-mail: elise62@live.nl

Locatie: Gymlokaal centrum Zuidlaren

Tijd: Donderdag 10.00 - 11.00 uur

Opmerking: 12 x in het voorjaar en 12 x in het najaar

### **Gymnastiek sport & bewegen voor senioren**

Contactpersoon: Dhr. A. Verseput

Telefoon: 050 - 409 29 72

E-mail: a.verseput@kpnplanet.nl

Locatie: Nieuw Laarhof, Zuidlaren

Tijd: Maandag 9.15 - 10.15 uur

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

Locatie: Buurthuis de Bark, Zuidlaren

Tijd: Woensdag 9.45 - 10.45 uur

### **Hengelsport**

Vereniging: Hengelsportvereniging Schuilingsoord

Contactpersoon: W. van Pijkeren

Telefoon: 050 - 409 37 32

E-mail: vanpijkeren1@home.nl

Locatie: Café de Zwarte kat, Zuidlaren

### **Handboogschieten**

Vereniging: HV de Vrijheid

Contactpersoon: W.G. de Jager  
Telefoon: 050 - 409 20 37 of 06 - 464 376 46 (na 19.00 uur)  
E-mail: secretariaat@hvdevrijheid.nl  
Website: www.hvdevrijheid.nl  
Locatie: Hanekamp 1a in Zuidlaren  
Tijd: Woensdag 19.00 - 22.00 uur  
Donderdag 19.00 - 22.00 uur  
Vrijdag 14.00 - 17.00 uur

### **Handboogschieten**

Vereniging: HBV De Treffers 93  
Contactpersoon: Wim van der Laan  
Telefoon: 0592 - 27 22 91  
Website: www.treffers93.nl  
Locatie: Zomermaanden veld Sporthal de Zwet / september tot mei in MFA de Ludinge  
Tijd: Vrijdag 19.30 - 21.30 uur

### **Hardlopen**

Vereniging: Loopgroep de Drentsche AA  
Contactpersoon: Kobie Fokkens  
Telefoon: 06 - 146 645 41  
E-mail: loopgroegdedrentscheaa@ziggo.nl  
Website: www.loopgroepdedrentscheaa.nl  
Locatie: Woensdag (zomertijd): Café Restaurant "De Liefde de Drentsche Aa" Schipborg  
Woensdag (wintertijd): Parkeerplaats ZFC, sport park De Wenackers Zuidlaren  
Zondagochtend: Café Restaurant "De Liefde de Drentsche Aa" Schipborg  
Tijd: Woensdag 19.30 - 21.00 uur  
Zondag 9.00 - 11.00 uur

### **Jeu de Boules**

Vereniging: Jeu de Boules Zuidlaren  
Contactpersoon: A. Kamps  
Telefoon: 050 - 409 08 07  
E-mail: appie-albertje@hotmail.com

Locatie: Sportplaats bij Sporthal de Zwet  
Tijd: Dinsdag 13.30 - 17.00 uur  
Vrijdag 13.30 - 17.00 uur  
Opmerking: Toegankelijk voor mensen met een beperking

### **Jeu de Boules**

Contactpersoon: Harry de Vries  
Telefoon: 06 - 514 151 23  
E-mail: [harry62@live.nl](mailto:harry62@live.nl)  
Website: [www.noorder-es.nl](http://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 9.30 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**

Vereniging: Ritola Korfbal Veteranengroep  
Contactpersoon: Bineke Terpstra  
Telefoon: 050 - 409 27 81 of 06 - 198 012 36  
E-mail: [binetekerpstra@ziggo.nl](mailto:binetekerpstra@ziggo.nl)  
Website: [www.ritola.nl](http://www.ritola.nl)  
Locatie: Zomer en winter buiten op korfbalveld

### **Line dance**

Vereniging: Black Wolf linedancers  
Contactpersoon: Mevrouw D. Ritsema  
Telefoon: 050 - 409 52 51  
E-mail: [derkje\\_6@hotmail.com](mailto:derkje_6@hotmail.com)

Locatie: Buurthuis de Bark in Zuidlaren  
Tijd: Woensdag 14.00 - 15.30 uur (om de week)

### **Line Studio Marianne**

Telefoon: 050 - 409 07 72  
E-mail: [zuidlaren@linestudiomarianne.nl](mailto:zuidlaren@linestudiomarianne.nl)  
Wanneer: Maandag t/m donderdag: 8.00 - 20.00 uur  
Vrijdag 8.00 - 15.00 uur  
Zaterdag 8.00 - 15.00 uur  
Waar: Schipborgerweg 31, Zuidlaren

### **Nordic walking**

Vereniging: Langlaufclub Zuidlaren  
Telefoon: 0598 - 49 16 03  
E-mail: [fritsronda@home.nl](mailto:fritsronda@home.nl)  
Website: [www.langlaufclub.nl](http://www.langlaufclub.nl)  
Tijd: Oktober t/m maart, elke zondag om 10.00 uur.  
Opmerking: Eén actieve groep en één passieve groep

### **Schaken**

Vereniging: Schaakvereniging Oostermoer  
Contactpersoon: S. Oosting  
Telefoon: 0592 - 86 73 24  
E-mail: [secretaris@oostermoerschaak.nl](mailto:secretaris@oostermoerschaak.nl)  
Website: [www.oostermoerschaak.nl](http://www.oostermoerschaak.nl)  
Locatie: Grand Café Zuidlaren, Zuidlaren  
Tijd: Donderdag om 19.45 uur

### **Tai Chi**

*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.*

Stichting: Neie Naober  
Contactpersoon: Yvette Hovenkamp  
Telefoonnr: 0592-749332  
E-mail: [info@neienaober.nl](mailto:info@neienaober.nl)  
Website: [www.neienaober.nl](http://www.neienaober.nl)  
Locatie: MFA De Ludinge, Zuidlaren

Tijd: Vrijdag, 09.00 – 10.00 uur  
Vrijdag, 10.15 – 11.15 uur

### **Tennis 50+ (wintertennis)**

Vereniging: De Zuidlaarder Tennis Club  
Contactpersoon: Piet Doedens of André Boertje  
Telefoon: 050 - 409 27 32 of 050 - 409 61 84  
Website: [www.zuidlaardertennisclub.nl](http://www.zuidlaardertennisclub.nl)  
Locatie: Tennispark ZTC, Zuidlaren  
Tijd: Vrijdag 8.30 - 13.30 uur  
Opmerking: Van oktober t/m maart competitie wedstrijden

### **Tennis**

Vereniging: De Zuidlaarder Tennis Club  
Contactpersoon: Aurinda Nieuwland  
Telefoon: 06 - 173 284 15  
E-mail: [a.nieuwland@xs4all.nl](mailto:a.nieuwland@xs4all.nl)  
Website: [www.zuidlaardertennisclub.nl](http://www.zuidlaardertennisclub.nl)  
Locatie: Tennispark ZTC, Zuidlaren  
Tijd: Dinsdag 19.30 uur (van april t/m september)  
Woensdag 9.15 uur (van april t/m september)

### **Veteranenhockey en trimhockey**

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

### **Wandelgroep Zuidlaren**

Contactpersoon: Mathijs Höster (buurtsportcoach)  
E-mail: [m.hoster@tynaarlo.nl](mailto:m.hoster@tynaarlo.nl)  
Tijd: dinsdagavond van 19.00 – 20.00 uur  
Locatie: Vertrek vanaf De Brink in Zuidlaren

## **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  
Donderdagmiddag van 14:00–15:00  
Locatie: De Stiep, Randweg 1 te Zuidlaren

## **Yin Yoga**

Organistie: QiFlow  
Contactpersoon: Alie Keijer-Jansma  
E-mail: info@qiflowzuidlaren.nl  
Website: www.qiflowzuidlaren.nl  
Locatie: Dorpshuis Schipborg  
Tijd: woensdagochtend Groep 1: 8.45 - 10.00  
Groep 2: 10.45 - 12.00

## **Zwemmen**

Contactpersoon: R. Rutgers  
Telefoon: 050 – 4095566  
E-mail: info@aqualaren.nl  
Website: www.aqualaren.nl  
**50+ gym:** Woensdag 10.15 – 10.45 uur  
Woensdag 10.45 – 11.15 uur

**Aquajogging:** Maandag 9.30 – 10.15 uur  
Maandag 19.45 – 20.30 uur  
Donderdag 9.30 – 10.15 uur

**Zwemles volw.:** Dinsdag 14.30 – 15.20 uur





**Gemeente Tynaarlo**

Kornoeljeplein 1  
9481 AW Vries

0592 - 26 66 62

[www.tynaarlo.nl](http://www.tynaarlo.nl)