



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: Marjolijn Folkers  
Telefoonnr.: 06 - 448 401 27  
Website: [www.bcdepluim.nl](http://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: 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 9.45 - 10.45 uur (damesgroep)  
Maandag 11:00 - 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

### **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 tot 16.00 uur (om de 14 dagen)

### **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

## **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)  
Dinsdag 14.00 - 15.00 uur (op en rond de stoel)

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

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

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

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

### **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 20.30 - 22.00 uur (heren veteranen)  
Opmerking: Veteranenhockey, trimhockey en zaalhockey

### **Krachttraining**

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

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: 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  
Trainingsavond:  
Donderdag 20.00 - 21.15 uur

### **Tai Chi Qi Gong**

Vereniging: Tai Chi Groningen  
Contactpersoon: David Knibbe

Telefoonnummer: 050-5269896  
E-mail: [david.m.knibbe@hetnet.nl](mailto:david.m.knibbe@hetnet.nl)  
Website: [www.taichigroningen.nl](http://www.taichigroningen.nl)  
Locatie: Tuin de Buitenplaats Eelde  
Tijd: Woensdag 11.15-12.00 uur

### **Tennis**

Vereniging: Tennisvereniging De Marsch  
Contactpersoon: Vanessa Kerkhof  
Telefoonnummer: 050 - 3646971  
E-mail: [info@tvdemarsch.nl](mailto:info@tvdemarsch.nl)  
Website: [www.tvdemarsch.nl](http://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](mailto:janhlammers@hotmail.com)  
Locatie: Gymzaal Terracollege  
Tijd: maandag 18.30-20.00 uur  
Trainer: Koosje Meiborg

### **Voetbal**

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

### **Voetbal—Oldstars**

Vereniging: S.V.T.  
Contactpersoon: Egbert Bonder  
E-mail: [brandjager@hotmail.com](mailto:brandjager@hotmail.com)  
Website: [www.svtynaarlo.nl](http://www.svtynaarlo.nl)

Locatie: Voetbalveld SV Tynaarlo, Zuidlaarderweg 1  
Tijd: Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Opmerking Vanaf 9.30 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: 40+ groep

### **Volleybal**

Vereniging: Volleybalclub Actief  
Contactpersoon: Marieke Sluiman  
Telefoonnr: 06-336 225 50  
E-mail: sec@vcactief.nl  
Website: www.vcactief.nl  
Locatie: Sporthal Groote Veen, Paterswolde

### **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: Irma de Hoop  
Telefoonnr.: 050 - 4061144  
Email: volleybal@svydedepunt.nl  
Website: www.svydedepunt.nl  
Locatie: Gymzaal Ydershoes in Yde  
Tijd: Dinsdag 19.30 – 21.00 uur (dames)  
Woensdag 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 tot 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 – 11:30uur  
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

### **Yoga**

Contactpersoon: Hilde Siebesma  
Telefoonnummer: 06 - 144 345 84  
E-mail: info@yoga-hildesiebesma.nl  
Website: 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 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.*

#### *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](mailto:info@neienaober.nl)  
Website: [www.neienaober.nl](http://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  
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  
Locatie: Achter sporthal De Kamp - Vries  
Tijd: Donderdag 13:30 - 16:00  
Opmerking: De jeudeboulesbaan is openbaar en door ieder-

een 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 Kardinges, Kardingesplein 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. tossavond).

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  
Website: www.hsvtynaarlovries.nl  
Opmerking: 55+ Competitie

### **Voetbal—Oldstars**

Vereniging: S.V.T.  
Contactpersoon: Egbert Bonder  
E-mail: brandjager@hotmail.com  
Website: www.svtynaarlo.nl  
Locatie: Voetbalveld SV Tynaarlo, Zuidlaarderweg 1  
Tijd: Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Opmerking: Vanaf 9.30 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. Zuideveld

Telefoonnummer: 06 - 301 336 33  
Email: 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 avond4daagse: OBS het Oelebred in Tynaarlo.

### **Wandelgroep Vries**

Contactpersoon: Twan Boersma (buurtsportcoach)  
E-mail: 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  
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 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](mailto:elise62@live.nl)  
Website: [www.aqualaren.nl](http://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](mailto: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](http://www.seniorenbiljart-zuidlaren.nl)

## **Bridge**

Vereniging: Bridgeclub Zuidlaren  
Contactpersoon: Harry ter Veen  
Telefoon: 050 - 4092527  
E-mail: [harryterveen@hetnet.nl](mailto:harryterveen@hetnet.nl)

Locatie: Brinkhotel, Brink O.Z. 6 Zuidlaren  
Tijd: Maandag 19.30 - 23.00 uur

### **Chinees Gymnastiek**

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](mailto:info@danskwartier.nl)  
Locatie: Millystraat 8 (Grand Cafe/ trap naar boven)  
Tijd: Donderdag 10.30-11:30  
Website: [www.danskwartier.nl](http://www.danskwartier.nl)

### **Dans op recept**

*Dans op Recept biedt danslessen aan voor mensen met Parkinson. Mantelzorgers, vrienden en familie mogen ook meedansen. Danservaring is niet nodig. Onze dansdocenten geven met veel passie en deskundigheid les. De dansles eindigt altijd met een gezellig koffiemoment met de groep.*

Vereniging: Dans op recept  
Contactpersoon: Nynke Dolle  
Telefoon: 06- 251 900 35  
E-mail: [contact@dansoprecept.nl](mailto:contact@dansoprecept.nl)  
Website: [www.dansoprecept.nl](http://www.dansoprecept.nl)  
Locatie: De Mozaïek, Ludinge 13, Zuidlaren

Tijd: Donderdag 12.30 - 13.30  
Kosten: €7,50 (kosten €10,- waarvan €2,50 is gesubsidieerd)

### **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, 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: Lycette Prosee  
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: Lycette Prosee  
Telefoon: 050 - 409 27 79



E-mail: [info@fysiofitzuidlaren.nl](mailto:info@fysiofitzuidlaren.nl)  
Website: [www.fysiofitzuidlaren.nl](http://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, Basic BB, Poewr Circuit, Figuur Fit, Yin Yoga, Hatha Yoga en Fit 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](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  
E-mail: info@treffers93.nl  
Website: www.treffers93.nl  
Locatie: September tot mei in MFA de Ludinge/  
Zomermaanden veld Sporthal de Zwet  
Tijd: Vrijdag 19.30 - 21.30 uur

### **Hardlopen**

Vereniging: Loopgroep de Drentsche AA  
Contactpersoon: Kobie Fokkens  
Telefoon: 06 - 146 645 41  
E-mail: loopgroepdedrentscheaa@ziggo.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 9.00 - 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 - 17.00 uur  
Vrijdag 13.30 - 17.00 uur

### **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: Mensingebriek, 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: [bineketerpstra@ziggo.nl](mailto:bineketerpstra@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 - 21.00 uur  
Vrijdag 8.00 - 13.00 uur

Zaterdag 8.00 - 13.00 uur  
Waar: Schipborgerweg 31, Zuidlaren

### **Nordic walking/Skifit door stevig wandelen of hardlopen**

Vereniging: Langlaufclub Zuidlaren  
Telefoon: 0598 - 49 16 03  
E-mail: fritsronda@home.nl  
Website: www.langlaufclub.nl  
Tijd: Oktober t/m maart, elke zondag 10.00-11:00 uur  
Opmerking: 2 groepen Nordic Walking, 1 groep hardlopers en 1 groep wandelaars

### **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: Doprshuis Schipborg  
Tijd: Dinsdag 09.00 – 10.00 uur  
Dinsdag 10.30 – 11.30 uur  
Woensdag 13.30 - 14.30 uur (op stoel)

### **Tennis 55+**

Vereniging: De Zuidlaarder Tennis Club

Contactpersoon: André Boertje  
Telefoon: 050 - 409 61 84  
Website: [www.zuidlaardertennisclub.nl](http://www.zuidlaardertennisclub.nl)  
Locatie: Tennispark ZTC, Zuidlaren  
Opmerking: van oktober t/m maart 55+ competitie op vrijdag van 8.30-13.30 uur  
van april t/m september toss op maandag-, woensdag-, vrijdagochtend vanaf 9.00 uur

### **Tennis**

Vereniging: De Zuidlaarder Tennis Club  
Contactpersoon: John Visscher  
Telefoon: 050 - 4093953  
Website: [www.zuidlaardertennisclub.nl](http://www.zuidlaardertennisclub.nl)  
Locatie: Tennispark ZTC, Zuidlaren  
Tijd: Vrijdag 50+ wintertennis competitie van oktober t/m maart van 8.30 - 13.30 uur in de blaashal bij ZTC.

### **Opmerking:**

Senioren Toss Tennis op de buitenbanen op de volgende tijden:  
April t/m september op maandag ochtend van 9.30 - 11.00 uur  
April t/m oktober op dinsdagavond van 20.00 - 22.00 uur  
April t/m half december op woensdagochtend van 9.30 - 11.00 uur  
April t/m september op vrijdag ochtend van 9.30 - 11.00 uur.

### **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

### **Voetbal—Oldstars**

Vereniging: S.V.T.  
Contactpersoon: Egbert Bonder  
E-mail: brandjager@hotmail.com  
Website: www.svtynaarlo.nl  
Locatie: Voetbalveld SV Tynaarlo, Zuidlaarderweg 1  
Tijd: Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Opmerking: Vanaf 9.30 staat de koffie klaar

### **Wandelgroep 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: Er wordt in 3 groepen in verschillende tempo's ge wandeld

### **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

### **Yoga**

Vereniging: Suiz  
Contactpersoon: Ellen Vermeulen  
Telefoonnummer: 06 - 13471137  
E-mail: info@suiz.nl  
Website: www.suiz.nl  
Locatie: MFC De Ludinge  
Tijd: Maandag 11:00 - 12:00

## **Yin Yoga**

Organistie: QiFlow  
Contactpersoon: Alie Keijer-Jansma  
E-mail: [info@qiflowzuidlaren.nl](mailto:info@qiflowzuidlaren.nl)  
Website: [www.qiflowzuidlaren.nl](http://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](mailto:info@aqualaren.nl)  
Website: [www.aqualaren.nl](http://www.aqualaren.nl)  
**65+ gym MBVO:** 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 13.30 – 14.20 uur



**Gemeente Tynaarlo**

Kornoeljeplein 1  
9481 AW Vries

0592 - 26 66 62

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