



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 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
Telefoonnummer: 06-2748 0677

Lotte Jansen

E-mail: lotte.jansen@tynaarlo.nl
Telefoonnummer: 06-2963 1051

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

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

Meer bewegen? Samen gaat het makkelijker!

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

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

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

Ontdek en ervaar. En heb vooral heel veel plezier!

Hans Kuipers
Wethouder sport

Inhoud

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

Regio Eelde-Paterswolde

Eelde, Eelderwolde, Paterswolde, Yde-De Punt

Actief Sport en Bewegen Paterswolde

Contactpersoon: Petra Boersma
Website: www.sportfederatie-epe.nl
Locatie: Sporthal Groote Veen, Eelde
Tijd: Vrijdag 08.45 - 09.45 uur en 10.45 - 11.45 uur
Opmerking: Seniorengym

Badminton

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

Bewegen op muziek voor senioren

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

Vereniging: Blijf fit 65+
Contactpersoon: Christa Wevers
Telefoonnummer: 06 - 156 230 88
E-mail: 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
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
Website: www.svydedepunt.nl
Locatie: Gymzaal Ydershoes in Yde
Tijd: Woensdag 19.00 - 20.00 uur
Woensdag 20.00 - 21.00 uur

Hockey

Vereniging: Hockeyclub Eelde (HCE)
Contactpersoon: Annemiek Tieleman
E-mail: secretaris@hockeyclubeelde.nl
Website: www.hockeyclubeelde.nl
Locatie: Hooiweg 196b, Paterswolde
Tijd: Maandag 20.30 - 22.00 uur (trimhockey)
Woensdag 20.30 - 22.00 uur (heren veteranen)
Opmerking: Veteranenhockey, trimhockey en zaalhockey

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
Website: 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
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: janhlambers@hotmail.com
Locatie: Gymzaal Terracollege
Tijd: maandag 18.30-20.00 uur
Trainer: Naomi Settels

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 Norgerweg in Yde
Tijd: Donderdag 20.00 – 21.00 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

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.debruynt@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-Bloei

Contactpersoon: Maria van Dam
Telefoonnummer: 06 - 42800880
E-mail: info@praktijk-bloei.nl
Website: www.praktijk-bloei.nl
Locatie: Ons Dorpshuis in Paterswolde
Tijd: Dinsdag 10:30 - 11:30 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:
Telefoonnummer: 0592 – 543612
E-mail: de.pan@tynaarlo.nl
Locatie: Dorpshuis De Pan in Vries
Tijd: Maandag 13.00 - 17.00 uur
Woensdag 13.00 - 17.00 uur
Opmerking: Speelseizoen van september tot en met april

Biljart

Vereniging: BCZ Biljartclub Zeijen
Contactpersoon: H.J Brouwer
Telefoonnummer: 06 - 407 551 59
Locatie: Café Hingstman in Zeijen

Tijd: Maandag 19.00 - 23.00 uur
Opmerking: Speelseizoen van eind september tot en met maart

Bridge

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

Boogschutten

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

Fitness

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

Senioren Fit

Aanbieder: MV Moves
Contactpersoon: Martin Veenhuizen
Telefoonnummer: 0592 - 421 827
E-mail: info@mv-moves.nl
Website: www.mv-moves.nl
Opmerking: Mogelijkheid om in kleine groepjes fitness te doen.
Er wordt gekeken naar hetzelfde niveau, zodat ieder een goed mee kan komen.

Fit & Vitaal 65+

Contactpersoon: Cynthia Schenk
Telefoonnr.: 06-24648756
Website: 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
Website: www.neienaober.nl

MBvO gymnastiek

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

Sport & Spel 55+

Locatie: Sporthal de Kamp, Vries
Tijd: Dinsdag 10.30 – 11.30 uur
Donderdag 09.00 – 10.00 uur
Donderdag 10.15 – 11.15 uur
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 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
Website: 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
Email: info@ttvvries.nl
Locatie: Sporthal De Kamp in Vries
Tijd: Woensdag 09.30 - 11.00 uur Tafeltennis OldStars

Tennis

Vereniging: Tennisvereniging AYR (Are You Ready)
Contactpersoon: Liesbeth Hofstra
Telefoonnummer: 06 - 185 553 31
E-mail: secretaris@ayr.nl
Website: www.ayr.nl
Locatie: Tennisbaan Vries, Oosterkampen 1A
Opmerking: Totaal 8 banen, waarvan 6 gravel.
Iedere dinsdag- en vrijdagavond is het voor alle leeftijden (z.g.n. tosavond).
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 4 groepen
Vrijdag vanaf 16.00 uur 4 groepen
Opmerking: Zwemmen in verwarmd water van 33 graden. Er zijn 8 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
Website: www.aqualaren.nl
Aquatherapie: Dinsdag 12.45 – 13.30 uur
Woensdag 18.30 – 19.15 uur
Vrijdag 10.15 – 11.00 uur

Opmerking: Aqua-therapie is een verzamelnaam voor drie activiteiten op het gebied van therapie in het water.

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

Biljart

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

Bridge

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

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
Locatie: Millystraat 8 (Grand Cafe/ trap naar boven)
Tijd: Donderdag 10.30-11:30
Website: 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
Website: 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: Janny Huisjes
E-mail: jannyhuisjes@hetnet.nl
Website: www.rsgzuidlaren.nl
Locatie: Gymzaal Julianalaan, Zuidlaren
Tijd: Woensdag 19.15 - 20.15 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
Website: www.fysiofitzuidlaren.nl
Locatie: Ludinge 8, Zuidlaren
Tijd: Maandag t/m zaterdag verschillende groepslessen
Opmerking: Begeleide trainingen voor actieve 55-plussers. Zowel binnen als buiten: conditie- en circuittraining, Nordic walking en sportief wandelen.
Alleen binnen: Perfect Pilates, 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
Website: www.neienaober.nl

MBvO Gymnastiek

Locatie: MFA De Ludinge, Zuidlaren
Tijd: Maandag 13.30 – 14:30 uur

Sport & Spel 55+

Locatie: MFA De Ludinge, Zuidlaren
Tijd: Woensdag, 13.15 – 14.15 uur
Donderdag, 10.45 – 11.45 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

Meer Bewegen Voor Ouderen Zuidlaren

Contactpersoon: Dhr. Lokhorst
Telefoon: 06-40550478
E-mail: m.r.lokhorst@gmail.com
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
Opmerking: Op en rond de stoel

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: J. Kruize
E-mail: secretariaat@lgdda.nl
Website: www.loopgroepdedrentscheaa.nl
Locatie: Woensdag (zomertijd): Restaurant "De Drentsche Aa" Schipborg
Woensdag (wintertijd): Parkeerplaats FCZ, sportpark De Wenackers Zuidlaren
Zondagochtend: Restaurant "De Drentsche Aa" Schipborg
Tijd: Woensdag 19.30 - 21.00 uur
Zondag 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 - 15.00 uur
Vrijdag 13.30 - 15.00 uur
Opmerking: Na afloop koffie/thee

Jeu de Boules

Contactpersoon: Harry de Vries
Telefoon: 06 - 514 151 23
E-mail: harry62@live.nl
Website: www.noorder-es.nl
Locatie: Mensingebrink, Zuidlaren
Tijd: Elke eerste zaterdag vd maand (niet in de winter)
Opmerking: Meer info bij Harry de Vries of buurtvereniging Noorder-Es

Koersbal

Contactpersoon: René Veen (beheerder)
Telefoonnummer: 050-4095988
Locatie: MFA De Ludinge in Zuidlaren
Tijd: Donderdag 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
Website: 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
Locatie: MFC De Ludinge, Ludinge 4 Zuidlaren
Tijd: Dinsdagavond 20:00 - 22:00 uur

Line Studio Marianne

Telefoon: 050 - 409 07 72
E-mail: zuidlaren@linestudiomarianne.nl
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: Dorpshuis 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
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
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.

Veteranen hockey en trimhockey

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

Voetbal—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

28 **Senioren Fitwijzer versie 7-01-2025**

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
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
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

Extra tip:

Drenthe Beweegt Samen (op tv)

E-mail: drenthebeweegtsamen@sportdrenthe.nl

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

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

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

Gemeente Tynaarlo

Kornoeljeplein 1
9481 AW Vries

0592 - 26 66 62

www.tynaarlo.nl