



Beweegwijzer 55+ Westerwolde

Editie 2025

Fit zijn en fit blijven is belangrijk, zeker als je ouder wordt.
Door op latere leeftijd regelmatig te bewegen blijf je
langer mentaal en fysiek fit.



Huis voor de Sport
Groningen

Blijf bewegen!

Je 'gezond voelen' is voor iedereen belangrijk. Voldoende bewegen in deze tijden kan best een uitdaging zijn, ook voor de doelgroep 55+. Door op latere leeftijd regelmatig te bewegen blijf je langer mentaal en fysiek fit.

Bewegen is goed voor je lichaam en je algehele gezondheid, maar ook goed voor de geest. Fit zijn en fit blijven is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Bewegen zorgt niet alleen voor sterkere botten en spieren, maar ook voor een betere conditie, coördinatie, cognitief geheugen en kwaliteit van leven. Wanneer je het ook nog eens samen kan doen, kan het gezellig zijn, eenzaamheid verminderen en zorg je ook nog eens goed voor jezelf! We willen graag dat bewegen leuk is, gezond is en iedereen mee kan doen.



De richtlijn voor bewegen voor de doelgroep 55+ is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens 2x per week spier- en botversterkende oefeningen gecombineerd met balansoefeningen uitvoeren.
- Voorkom het teveel stilzitten.

Maar hoe te beginnen?

Heeft u moeite om te bepalen welke beweegactiviteit bij u past? De beweegcoach helpt u graag! Wij gaan graag met u in gesprek over welke sport of beweegactiviteit het beste bij u past. Welke drempels u ook ervaart, wij doen ons best om u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Geen geld voor sport of cultuur? Volwassenenfonds Westerwolde helpt!

Vanaf 24 maart 2025 is de gemeente Westerwolde officieel aangesloten bij het Volwassenenfonds Sport & Cultuur! Dit fonds biedt volwassenen die leven rond het bestaansminimum de mogelijkheid om deel te nemen aan sportieve of culturele activiteiten.

Wilt u weten of u in aanmerking komt?

Kijk dan op www.volwassenenfonds.nl of neem contact op met één van de beweegcoaches.



**"Bewegen kan gezellig
zijn en je zorgt ook nog
eens goed voor jezelf!"**

Als beweegcoaches zijn wij er voor alle volwassenen en senioren in de gemeente Westerwolde voor wie sporten en bewegen niet vanzelfsprekend is.

We bieden hulp bij het zoeken naar een geschikte beweegactiviteit en geven advies op maat. Daarnaast helpen we om de eerste stap te zetten om u in contact te brengen met een vereniging of sport- en beweegaanbieder. Met de Beweegwijzer 55+ hopen wij u te inspireren om in beweging te komen en te blijven.

Of juist te gaan verkennen welke verschillende beweegactiviteiten worden aangeboden. Veel beweegplezier gewenst!

Beweegcoaches Beweegteam Westerwolde



Frederique Kraster

f.kraster@hvdag.nl
06- 51 27 79 96



Ron Wever

r.wever@hvdsg.nl
06- 26 97 53 85



Tim Beijleveldt

t.beijleveldt@hvdsg.nl
06- 26 97 54 04

A photograph of a man in a blue and black jacket throwing a dart in a social hall. He is in the foreground, looking towards the camera with a slight smile. In the background, other people are sitting at tables, and dartboards are visible on the wall. The room has a wooden floor and a white ceiling with recessed lights.

**“Sport is niet alleen fysiek
sterker worden, maar
ook ervoor zorgen dat je mentaal
goed in je vel zit”**

Saskia Ebbers

Sporten en bewegen is gezond en zorgt voor verbinding

Bewegen is zoveel meer dan werken aan je gezondheid.

Het brengt mensen samen, zorgt voor plezier én draagt bij aan een vitaal en actief leven. Samen sporten of bewegen zorgt voor verbinding: je leert anderen kennen, ondersteunt elkaar en hebt vaak nét dat extra zetje om vol te houden.

Voor 55-plussers is het extra belangrijk om in beweging te blijven, zowel voor het lichaam als voor de geest. Regelmatig bewegen helpt om fit en vitaal te blijven en het draagt bij aan een positieve stemming. En laten we eerlijk zijn: samen bewegen is vaak ook gewoon gezellig en leuk!

In deze Beweegwijzer vindt u een overzicht van activiteiten die in onze gemeente worden georganiseerd. Of u nu net begint of al langer actief bent, er is voor ieder wat wils. Onze beweegcoaches staan klaar om u te ondersteunen en te helpen bij het vinden van een passende activiteit.

Ik nodig u van harte uit om mee te doen. Gun uzelf dat moment van beweging, ontmoeting en energie. Samen maken we Westerwolde actief!

Saskia Ebbers
Wethouder Sport en bewegen



Bellingwolde

Organisatie	Welzijn Westerwolde
Activiteit	Seniorengym 'Blijf fit'
Dag	Maandag 13.30 - 14.30 uur
Locatie	De Meet, Bellingwolde
Contactpersoon	Fenna Kip, 06 11 90 28 89

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVI
Activiteit	GALM Sport en spel
Dag	Dinsdag 19.00 - 20.00 uur
Locatie	Sporthal 'De Meet' Bellingwolde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVI
Activiteit	Stuitbal
Dag	Dinsdag 20.15 - 21.15 uur
Locatie	Sporthal 'De Meet' Bellingwolde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Bellingwolde

Organisatie	Nordic walking
Activiteit	Aanleren techniek
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	LTC DOS
Activiteit	Jeu de Boules
Dag	Woensdag 14.00 - 16.30 uur
Locatie	Hoofdweg 26a, Bellingwolde
Contactpersoon	Heinze de Vries, 06 20 39 45 35

Organisatie	Wandelen werkt!
Activiteit	Wandelen
Dag	Woensdag 09.00 - 11.30 uur
Locatie	In Westerwolde en omgeving
Contactpersoon	06 30 48 60 82, aanmeldenwandelenwerkt@kpnmail.nl , www.wandelenwerktwesterwolde.nl

Bellingwolde

Organisatie	Inwonersinitiatief
Activiteit	Sjoelen voor dames
Dag	Woensdag 19.30 - 23.00 uur
Locatie	Buurthuis Rhederbrug, Bellingwolde
Contactpersoon	Willie Boltjes, 0597 53 27 54

Organisatie	Schietvereniging Rhederbrug
Activiteit	Schieten
Dag	Woensdag 20.00 - 23.00 uur
Locatie	Buurthuis Rhederbrug, Bellingwolde
Contactpersoon	Jan Albert Groen, 06 52 16 60 08

Organisatie	Inwonersinitiatief
Activiteit	Dammen
Dag	Donderdag 20.00 uur
Locatie	De Meet, Bellingwolde
Contactpersoon	Sietse Katuin, 06 23 23 15 67

Bellingwolde

Organisatie	HSV Rhederbrug
Activiteit	Vissen
Dag	Zaterdag 06.00 uur Voorjaar, dinsdag 05:30 uur, woensdag 12:30 uur
Locatie	Locaties verschillen in- en rond om Westerwolde
Contactpersoon	Reint Vrieze, 0597 53 19 07



Blijham

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	BBB/ Callanetics 30+
Dag	Maandag, 09.30 - 10.30 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Blijham
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 1094

Organisatie	Sportdorp Blijham
Activiteit	Jeu de boules
Dag	Woensdag 13.30 - 15.30 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Blijham
Contactpersoon	Karel Dekker, 06 44 07 66 74

Organisatie	Nordic walking
Activiteit	Aanleren techniek
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Blijham

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	Pilates
Dag	Woensdag, 09.30 - 10.30 uur
Locatie	Sportpark ASVB
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 1094

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	GALM 50+
Dag	Woensdag 10.45 - 11.45 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Blijham
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 1094

Organisatie	Wandelen werkt!
Activiteit	Wandelen
Dag	Woensdag 09.00 - 11.30 uur
Locatie	In Westerwolde en omgeving
Contactpersoon	06-30486082, aanmeldenwandelenwerkt@kpnmail.nl , www.wandelenwerktwesterwolde.nl

Blijham

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	FunkyFit 30+
Dag	Donderdag 20.00 - 21.00 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Blijham
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 1094



Wedde

Organisatie	YOGA & OLIE
Activiteit	Yin Yoga
Dag	Maandag, dinsdag en donderdag 19.00 - 20.30 uur en vrijdag 09.30 - 11.00 uur
Locatie	Kerkstraat 8, Wedde
Contactpersoon	Majorie Westerink, 06 11 59 34 10, www.yogaenolie.nl

Organisatie	Dorpshuis 'De Voortgang'
Activiteit	Curling
Dag	3e dinsdag van de maand 14.00 - 16.00 uur
Locatie	Dorpshuis 'De Voortgang', Wedde
Contactpersoon	Fenna Kip, 06 11 90 28 89

Organisatie	Wandelen werkt!
Activiteit	Wandelen
Dag	Woensdag 09.00 - 11.30 uur
Locatie	In Westerwolde en omgeving
Contactpersoon	06 30 48 60 82, aanmeldenwandelenwerkt@kpnmail.nl , www.wandelenwerktwesterwolde.nl

Wedde

Organisatie	YOGA & OLIE
Activiteit	Stoelyoga
Dag	Woensdag 10.30 - 11.30 uur
Locatie	Kerkstraat 8, Wedde
Contactpersoon	Majorie Westerink, 06 11 59 34 10, www.yogaenolie.nl

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVW
Activiteit	GALM Sport en spel
Dag	Woensdag 13.30 - 14.30 uur
Locatie	Sportzaal Wedde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVW
Activiteit	Sport en spel (dames)
Dag	Woensdag 19.00 - 20.00 uur
Locatie	Sportzaal Wedde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Wedde

Organisatie	YOGA & OLIE
Activiteit	Active Yoga (combinatie van Hathayoga en Pilates)
Dag	Woensdag 19.00 - 20.15 uur
Locatie	Kerkstraat 8, Wedde
Contactpersoon	Majorie Westerink, 06 11 59 34 10, www.yogaenolie.nl

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVW
Activiteit	GALM Sport en spel
Dag	Woensdag 20.00 - 21.00 uur
Locatie	Sportzaal Wedde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	YOGA & OLIE
Activiteit	Active Yoga (combinatie van Hathayoga en Pilates)
Dag	Woensdag 19.00 - 20.15 uur
Locatie	Kerkstraat 8, Wedde
Contactpersoon	Majorie Westerink, 06 11 59 34 10, www.yogaenolie.nl

Wedde

Organisatie	Zwien Oet Noorden
Activiteit	Darten
Dag	Vrijdag 19.30 uur
Locatie	Dorpshuis 'De Voortgang', Wedde
Contactpersoon	dartclubzon@outlook.com

Organisatie	Nordic walking
Activiteit	Aanleren techniek
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	Dorpshuis 'De Voortgang'
Activiteit	Countryline dance
Dag	Zondag 19.00 - 21.30 uur
Locatie	Dorpshuis 'De Voortgang', Wedde
Contactpersoon	Erna Rengers, 06 25 45 06 21

Wedde

Organisatie	Zwemschool Henny de Groot
Activiteit	Fifty Fitt
Dag	Maandag 09.00 uur en vrijdag 08.45 uur
Locatie	Zwembad Villapark Weddermeer
Contactpersoon	Henny de Groot, 06- 51 70 05 18

Organisatie	Zwemschool Henny de Groot
Activiteit	Aquajogging
Dag	Maandag 18.15 uur, dinsdag 09.00 uur, woensdag 19.30 uur, vrijdag 09.15 uur
Locatie	Zwembad Villapark Weddermeer
Contactpersoon	Henny de Groot, 06- 51 70 05 18

Organisatie	Zwemschool Henny de Groot
Activiteit	Therapiezwemmen
Dag	Maandag 13.00 uur, maandag 19.00 uur, woensdag 11.00 uur
Locatie	Zwembad Villapark Weddermeer
Contactpersoon	Henny de Groot, 06- 51 70 05 18

Veelerveen

Organisatie	Gymnastiekvereniging Veelerveen
Activiteit	(BVO) Bewegen voor ouderen
Dag	Maandag 10.00 - 11.00 uur
Locatie	'Ons Noabershoes' Veelerveen
Contactpersoon	gymverenigingveelerveen@gmail.com

Organisatie	Country Club
Activiteit	Dansen
Dag	Maandag 13.30 - 15.00 uur
Locatie	'Ons Noabershoes' Veelerveen
Contactpersoon	Freekje de Groot, 0597 56 30 29

Organisatie	Wandelen werkt!
Activiteit	Wandelen
Dag	Woensdag 09.00 - 11.30 uur
Locatie	In Westerwolde en omgeving
Contactpersoon	06 30 48 60 82, aanmeldenwandelenwerkt@kpnmail.nl , www.wandelenwerktwesterwolde.nl

Veelerveen

Organisatie	Sportschool de Wenakker
Activiteit	Fitness
Dag	Maandag t/m vrijdag 09.00 – 21.00 uur Zaterdag 09.30 – 12.30 uur
Locatie	Sportschool de Wenakker
Contactpersoon	Koenom Nomden, 0597 67 27 81

Organisatie	Sportschool de Wenakker
Activiteit	Groepslessen <ul style="list-style-type: none">· Balans· Full body workout· Bodypump· Old school boxen· Stoelyoga· Mountainbike voor beginners + gevorderd· Pilates
Dag	Verschillende dagen
Locatie	Sportschool de Wenakker
Contactpersoon	Koenom Nomden, 0597 67 27 81

Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Sport- en Trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	Seniorenfitness
Dag	Maandag 09.00 – 10.00 uur Maandag 10.00 – 11.00 uur
Locatie	Schoolstraat 30, Vlagtwedde
Contactpersoon	Sport- en Trainingscentrum Vlagtwedde (0599) 31 34 17

Organisatie	Zwembad de Barlage
Activiteit	Fifty fit
Dag	Maandag 09.15 - 09.45 uur Donderdag 09.15 - 09.45 uur
Locatie	Laan van Westerwolde 15, Vlagtwedde
Contactpersoon	Email: barlage@westerwolde.nl Telefoon: 06 54 28 33 52

Organisatie	Zwembad de Barlage
Activiteit	Aquajogging
Dag	Dinsdag en vrijdag 09.15 - 10.00 uur Maandag en Woensdag 19.45 - 20.30 uur
Locatie	Laan van Westerwolde 15, Vlagtwedde
Contactpersoon	Email: barlage@westerwolde.nl Telefoon: 06 54 28 33 52

Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Westerwolde Beweegt
Activiteit	Wandelen (ca. 5 km)
Dag	Dinsdag 10.00 uur
Locatie	Omgeving Vlagtwedde
Contactpersoon	Ron Wever, 06 26 97 53 85

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Bewegen op muziek
Dag	Dinsdag 14.00 – 14.45 uur
Locatie	De Turfschuur Marktplein 1b, Bourtange
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Gymnastiekvereniging V.S.V.
Activiteit	Recreatief Gym Gevarieerde lessen met sport, spel, toestel turnen, vloeroefeningen, kracht & lenigheid en conditie
Dag	Dinsdag (m.u.v. schoolvakanties) 19.30 – 20.30 uur
Locatie	Sportzaal Wischmei 4b, Vlagtwedde
Contactpersoon	Annelies Oostindier: (0599) 32 63 44 of info@gymvsv.nl

Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Westerwolde Beweegt
Activiteit	Bewegen in de buitenlucht
Dag	Woensdag 14.00 – 15.00 uur
Locatie	Irenestraat 58, Vlagtwedde
Contactpersoon	Ron Wever, 06 26 97 53 85

Organisatie	Sport- en trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	Yoga
Dag	Woensdag 10.45 - 12.00 uur
Locatie	Schoolstraat 30, Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 31 34 17

Organisatie	SOFIT
Activiteit	Seniorensport
Dag	Donderdag 08.30 - 09.30 uur en 09.30 - 10.30 uur
Locatie	Wischmei 4B, sporthal Vlagtwedde
Contactpersoon	Simone Rozemond, 06 23 70 81 77

Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Bewegen op muziek
Dag	Donderdag 09.30 - 10.30 uur
Locatie	't Kruispunt, Beatrixstraat 13 Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Sport- en Trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	Seniorenfitness
Dag	Donderdag 09.00 – 10.00 uur Donderdag 10.00 – 11.00 uur
Locatie	Schoolstraat 30, Vlagtwedde
Contactpersoon	Sport- en Trainingscentrum Vlagtwedde (0599) 31 34 17

Organisatie	Gymnastiekvereniging BGV
Activiteit	Damesgym 55+
Dag	Donderdagochtend 09.30 - 10.30 uur
Locatie	Gymzaal Willem Lodewijkschool, Bourtange
Contactpersoon	Martha Dormans, gymgirlsbourtange@gmail.com

Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Sport- en trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	Senioren ­ sport
Dag	Maandag 11.00 uur, Dinsdag 10.00 uur, Woensdag 09.00 uur en Vrijdag 10.00 uur
Locatie	Schoolstraat 30, Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 31 34 17



Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Bewegen op muziek
Dag	Donderdag 09.30 - 10.30 uur
Locatie	't Kruispunt, Beatrixstraat 13 Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Yoga van Lou
Activiteit	Yin yoga en Hatha yoga
Dag	Vrijdag van 10.00 – 11.15 uur Dinsdag en donderdagavond om 20.00 uur in onze Ger (yurt) achter ons huis.
Locatie	Buurthuis Harpel
Contactpersoon	Lou, 06 10 58 08 08

Sellingen, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

Organisatie	Meer met Yoga
Activiteit	Stoelyoga
Dag	Maandag 09.15 – 10.15 uur
Locatie	MFA de Zuides, Korteweg 2, Sellingen
Contactpersoon	Carin Bergman, 06 48 65 64 43

Organisatie	Gymgroep Jipsinghuizen
Activiteit	Gym & dans
Dag	Maandag 14.00 – 15.00 uur
Locatie	Buurthuis Jipsinghuizen, Wollinghuizerweg 28, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 32 64 10

Organisatie	Schaakclub Ter Apel
Activiteit	Schaken
Dag	Maandag 19.30 uur
Locatie	Atelier 'Goris', Sellingerstraat 48, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 48 12 27, johnvdmeyden@planet.nl

Sellingen, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	Damesgym
Dag	Woensdag 18.45 – 19.45 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	sss.sellingen@gmail.com

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	Bodyfit
Dag	Woensdag 19.45 - 20.45 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	sss.sellingen@gmail.com

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	Powergym voor dames en heren
Dag	Woensdag 20.45 – 21.45 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	sss.sellingen@gmail.com

Sellingen, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

Organisatie	Gymgroep Jipsinghuizen
Activiteit	Volksdans
Dag	Woensdag 19.45 - 21.30 uur
Locatie	Buurthuis Jipsinghuizen, Wollinghuizerweg 28, Sellingen
Contactpersoon	Sientje Velema: (0599) 32 64 10

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Koersbal
Dag	Donderdag 13.30 - 15.30 uur
Locatie	Jipsingboertangerweg 35a, Sellingen, Boer en Burgerbar de Iembarg
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S Sellingen
Activiteit	Sociaal Vitaal (ouderengym)
Dag	Donderdag 15.00 – 16.00 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	sss.sellingen@gmail.com

Sellingen, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Bewegen op muziek
Dag	Vrijdag 10.00 uur
Locatie	Steunstee MFA Sellingen, Korteweg 2d
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	Stuitbal Teamsport voor dames en heren
Dag	Vrijdag 13.00 – 14.30 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	sss.sellingen@gmail.com

Organisatie	Tennisclub Sellingen
Activiteit	Tennis
Dag	Dagelijks
Locatie	Ruiten A-ce Park, Dennenweg 2A, Sellingen
Contactpersoon	Cor Kuperus, 06 21 10 15 52 of info@tennisclubsellingen.nl

Ter Apel

Organisatie	Westerwolde Beweegt
Activiteit	Circuittraining
Dag	Maandag 10.00 – 11.00 uur
Locatie	Dienstencentrum Ter Apel, Doctor Bekenkampstraat 37
Contactpersoon	Tim Beijleveldt, 06 26 97 54 04

Organisatie	Dans- en sportcentrum van den Berg
Activiteit	Stijldansen (Bij voldoende deelname)
Dag	Maandag 13.00 – 14.00 uur
Locatie	Viaductstraat 3
Contactpersoon	Hennie van den Berg, 06 13 11 12 13

Organisatie	Bewegingscentrum Ter Apel
Activiteit	Ouderen Fit
Dag	Maandag 11.00 – 12.00 uur
Locatie	Drenthweg 17, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 65 36 26 balie@bewegingscentrumterapel.com

Ter Apel

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	Damesgymnastiek
Dag	Maandag 17.30 – 18.30 uur
Locatie	Gymzaal Ter Apelkanaal, Ter Apelkanaal Oost 113a
Contactpersoon	Menno Bos: menzobos@gmail.com Frits Schlimback: (0599) 41 60 91

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	Damesvolleybal
Dag	Maandag 19.30 – 21.00 uur
Locatie	Gymzaal Ter Apelkanaal, Ter Apelkanaal Oost 113a
Contactpersoon	Menno Bos: mennobos@gmail.com Frits Schlimback: (0599) 41 60 91

Organisatie	Tri Fysio
Activiteit	Fysiofitness
Dag	Maandag 17.00 – 18.00 uur, Dinsdag en Woensdag 09.00 – 10.00 uur, Donderdag 17.00 – 18.00 uur
Locatie	Hoofdstraat 79, 9561 JD Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 58 22 35

Ter Apel

Organisatie	Sport & Welzijn Academie Knaap
Activiteit	Gym 55+ Trainen met hulpmiddelen als: gewichtjes, kettlebel, elastieken, swissball en trampoline.
Dag	Maandag 08.15 – 09.15 uur
Locatie	Viaductstraat 13, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 63 70 54, info@academyknaap.nl



Ter Apel

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	Damesgymnastiek
Dag	Dinsdag 19.00 – 20.00 uur
Locatie	Gymzaal Ter Apelkanaal, Ter Apelkanaal Oost 113a
Contactpersoon	Menno Bos: mennobos@gmail.com Frits Schlimback, (0599) 41 60 91

Organisatie	Meer met Yoga
Activiteit	Yoga (combi hatha en yin)
Dag	Dinsdag 19.00 – 20.00 uur
Locatie	Hoofdstraat 79, 9561 JD Ter Apel (groepsruimte Tri Fysio)
Contactpersoon	Carin Bergman, 06 48 65 64 43

Organisatie	Sportplaza Ter Apel
Activiteit	Bodyshape
Dag	Dinsdag en donderdag 10.00 – 11.00 uur
Locatie	Viaductstraat 59A, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 58 08 02

Ter Apel

Organisatie	Sport & Welzijn Academie Knaap
Activiteit	Pilates
Dag	Dinsdag 09.20 – 10.00 uur
Locatie	Viaductstraat 13, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 63 70 54, info@academyknaap.nl

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Bewegen op muziek
Dag	Woensdag 09.30 – 10.15 uur
Locatie	De Maten Dorpshuis, Zanddijk
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Dans- en sportcentrum van den Berg
Activiteit	Gymnastiek (Nederland in beweging)
Dag	Woensdag 10.30 – 11.30 uur
Locatie	Viaductstraat 3
Contactpersoon	Hennie van den Berg, 06 13 11 12 13

Ter Apel

Organisatie	Tri Fysio
Activiteit	Fysiofitness 65+
Dag	Woensdag 14.00 – 15.00 uur
Locatie	Hoofdstraat 79, 9561 JD Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 58 22 35

Organisatie	Bewegingscentrum Ter Apel
Activiteit	Ouderen Fit
Dag	Donderdag 10.00 – 11.00 uur
Locatie	Drenthweg 17, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 65 36 26 balie@bewegingscentrumterapel.com

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	Herengroep gym Gymoefeningen en volleybal
Dag	Donderdag 19.30 - 20.30 uur
Locatie	Gymzaal Ter Apelkanaal, Ter Apelkanaal Oost 113a
Contactpersoon	Menno Bos: menzobos@gmail.com Frits Schlimback, (0599) 41 60 91

Ter Apel

Organisatie	Dans- en sportcentrum van den Berg
Activiteit	Country Line Dansen
Dag	Donderdag 20.00 – 21.00 uur
Locatie	Viaductstraat 3
Contactpersoon	Hennie van den Berg, 06 13 11 12 13

Organisatie	Yoga Shahnaz
Activiteit	Stoelyoga
Dag	Vrijdag 11.00 – 12.00 uur
Locatie	Steunstee Ter Apel, Dr. Bekenkampstraat 37
Contactpersoon	Shahnaz Stuurman, 06 33 08 46 87 yogashahnaz@outlook.com

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	Wandelclub Ter Apel
Dag	Vrijdag om 12.30 uur
Locatie	De Wilpskamp Sellingerstraat 57, 9561 TA Ter Apel
Contactpersoon	Noud Bogaerts 06-18173944

Ter Apel

Organisatie	Sport & Welzijn Academie Knaap
Activiteit	Gym 55+ Trainen met hulpmiddelen als: gewichtjes, kettlebel, elastieken, swissball en trampoline.
Dag	Vrijdag 08.15 – 09.15 uur
Locatie	Viaductstraat 13, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 63 70 54, info@academyknaap.nl

Organisatie	Bewegingscentrum Ter Apel
Activiteit	Mindfit
Dag	Vrijdag 10.30 – 11.30 uur
Locatie	Drentheweg 17, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 65 36 26 balie@bewegingscentrumterapel.com

Organisatie	Tennisclub Ter Apel
Activiteit	Tennis
Dag	Dagelijks
Locatie	Tennisbaan Havenstraat 2, 9561 EC Ter Apel
Contactpersoon	Jenna Suvee Info@tatc.nl

Ter Apel

Organisatie	Zwemschool Henny de Groot
Activiteit	Aquajoggen
Dag	Maandag 10.15 uur, 19.00 uur en 19.45 uur Dinsdag 19.15 uur Woensdag 09.15 uur en 10.30 uur Vrijdag 09.15 uur en 10.30 uur
Locatie	Hoofdstraat 79, 9561 JD Ter Apel (groepsruimte Tri Fysio)
Contactpersoon	Carin Bergman, 06 48 65 64 43

Organisatie	Meer met Yoga
Activiteit	Stoelyoga / Hatha yoga / Yin yoga
Dag	Maandag 11.30 – 12.30 uur (Stoelyoga) Maandag 19.00 – 20.00 uur (Hatha yoga) Maandag 20.10 – 21.10 uur (Yin yoga) Woensdag 19.00 – 20.00 uur (Hatha yoga) Woensdag 20.10 – 21.10 uur (Yin yoga)
Locatie	Hoofdstraat 79, 9561 JD Ter Apel (groepsruimte Tri Fysio)
Contactpersoon	Carin Bergman, 06 48 65 64 43



In de gemeente Westerwolde is er veel sport- en beweegaanbod voor ouderen. Om u zo goed mogelijk te informeren over de mogelijkheden, hebben we vanuit taem WesterwoldeBeweegt deze Beweegwijzer 55+ met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten gemaakt.