



GEMEENTE  
WESTERWOLDE

BEWEEGT

# Beweeg- wijzer 55+

Editie 2024

**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 balans-oefeningen uitvoeren.
- Voorkom het teveel stilzitten.

#### Maar hoe te beginnen?

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 team Westerwolde Beweegt dit beweegboekje met een overzicht van sport- en beweegactiviteiten gemaakt.



**“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 te inspireren om in beweging te komen en te blijven, of juist te gaan verkennen welke verschillende beweegactiviteiten worden aangeboden.

Veel beweegplezier gewenst!

**Beweegcoaches  
team Westerwolde Beweegt:**



**Frederique Kraster**  
f.kraster@hvdsg.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





“Hoe fijn is het om  
samen ervoor te zorgen  
dat u fit blijft?”

Saskia Ebbers

# Sporten is verbinding

Sporten is belangrijk voor uw gezondheid en welzijn. Het is goed voor uw spieren, botten en geest. En het is ook gewoon erg gezellig en leuk.

Samen sporten heeft veel voordelen. Het is motiverend, gezellig, en het zorgt voor ontmoeting. Door samen te sporten houdt u het langer vol en beweegt u regelmatig.

In deze Beweegwijzer 55+ vindt u informatie over allerlei activiteiten die in onze gemeente worden georganiseerd. Voor vragen en ondersteuning kunt u ook contact opnemen met onze beweegcoaches.

Iedereen kan meedoen! Ik wens u veel sportplezier en gezelligheid toe!

**Saskia Ebbers**

wethouder Sport, duurzaamheid  
en WMO



## Bellingwolde

Organisatie	-
Activiteit	<b>Sjoelen voor dames</b>
Dag	Woensdag 19.30 uur
Locatie	Buurthuis Rhederbrug
Contactpersoon	Willie Boltjes, (0597) 53 27 54

Organisatie	<b>Stichting Welzijn Westerwolde</b>
Activiteit	<b>Seniorengym 'Blijf fit'</b>
Dag	Maandag 13.30 – 14.30 uur
Locatie	De Meet, Bellingwolde
Contactpersoon	Fenna Kip, 06 11 90 28 89

Organisatie	<b>Gymnastiekvereniging SVI</b>
Activiteit	<b>GALM, Sport en spel</b>
Dag	Dinsdag 19.45 – 20.45 uur
Locatie	Sporthal 'De Meet' Bellingwolde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	<b>Gymnastiekvereniging SVI</b>
Activiteit	<b>Stuitbal</b>
Dag	Dinsdag 21.00 – 22.00 uur
Locatie	Sporthal 'De Meet' Bellingwolde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

# Bellingwolde

Organisatie	LTC DOS
Activiteit	<b>Jeu de boules</b>
Dag	Woensdag 14.00 – 16.30 uur
Locatie	Hoofdweg 26a
Contactpersoon	Flip Nomden, 06 29 45 49 70

Organisatie	Wandelen werkt
Activiteit	<b>Wandelen</b>
Dag	Woensdag 09.00 – 11.30
Locatie	Westerwolde, wisselende locaties
Contactpersoon	06 30 48 60 82, wandelenwerkt@kpnmail.nl

Organisatie	-
Activiteit	<b>Dammen</b>
Dag	Donderdag 20.00 uur
Locatie	De Meet, Bellingwolde
Contactpersoon	Sietse Katuin, 06 23 23 15 67

# Bellingwolde

Organisatie	Hengelsportvereniging Rhederbrug
Activiteit	<b>Vissen</b>
Dag	Zaterdag 06.00 uur
Locatie	De Meet, Bellingwolde
Contactpersoon	Sietse Katuin, 06 23 23 15 67

Organisatie	-
Activiteit	<b>Nordic walking, aanleren techniek</b>
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	-
Activiteit	<b>Groepsfietstocht</b>
Dag	In overleg
Locatie	De Meet, Dorpsplein 6, Bellingwolde
Contactpersoon	Anneke Nieuwenhuizen, 06 25 46 62 41







## Blijham

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	<b>BBB 50+</b>
Dag	Maandagochtend 09.30 – 10.30 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Raadhuisstraat 23d
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 10 94

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	<b>Callanetics 30+</b>
Dag	Maandagochtend 09.30 – 10.30 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Raadhuisstraat 23d
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 10 94

Organisatie	Sportdorp Blijham
Activiteit	<b>Jeu de boules</b>
Dag	Woensdag 13.30 – 15.30 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Raadhuisstraat 23d
Contactpersoon	Karel Dekker, 06 44 07 66 74

Organisatie	Wandelen werkt
Activiteit	<b>Wandelen</b>
Dag	Woensdag 09.00 – 11.30 uur
Locatie	Westerwolde, wisselende locaties
Contactpersoon	06 30 48 60 82, wandelenwerkt@kpnmail.nl

# Blijham

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	<b>Pilates</b>
Dag	Woensdagochtend 09.30 – 10.30uur
Locatie	Sportpark ASVB, Raadhuisstraat 23d
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 10 94

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	<b>GALM 70+</b>
Dag	Woensdagochtend 10.45 – 11.45 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Raadhuisstraat 23d
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 10 94



# Blijham

Organisatie	SV Blijham
Activiteit	<b>FunkyFit 30+</b>
Dag	Donderdagavond 20.00 – 21.00 uur
Locatie	Sportpark ASVB, Raadhuisstraat 23d
Contactpersoon	Jose Klooster, 06 22 54 10 94

Organisatie	Westerwolde beweegt
Activiteit	<b>Bewegen in de buitenlucht</b>
Dag	Maandag 14.00 – 15.00 uur
Locatie	Omloop de beweegtuin
Contactpersoon	Frederique Kraster, 06 51 27 79 96

Organisatie	
Activiteit	<b>Nordic walking, aanleren techniek</b>
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60





## Wedde

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

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVW
Activiteit	<b>GALM, Sport en Spel</b>
Dag	Woensdag 13.30 – 14.30 uur
Locatie	Sportzaal Wedde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

Organisatie	Gymnastiekvereniging SVW
Activiteit	<b>GALM, Sport en spel</b>
Dag	Woensdag 19.00 – 20.00 uur (dames)
Locatie	Sportzaal Wedde
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60

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



## Wedde

Organisatie	Wandelen werkt
Activiteit	<b>Wandelen</b>
Dag	Woensdag 09:00 – 11.30 uur
Locatie	Westerwolde, wisselende locaties
Contactpersoon	06 30 48 60 82, wandelenwerkt@kpnmail.nl

Organisatie	Dorpshuis 'De Voortgang'
Activiteit	<b>Dartvereniging</b>
Dag	Vrijdag 19.30 uur
Locatie	Dorpshuis Wedde
Contactpersoon	Devie Boekelo, 06 46 98 14 91

Organisatie	Dorpshuis 'De Voortgang'
Activiteit	<b>Sjoelen</b>
Dag	1x in de 2 weken (oneven) vrijdag 14.00 – 16.00 uur
Locatie	Dorpshuis Wedde
Contactpersoon	Jopie Dekker, (0597) 54 13 33

## Wedde

Organisatie	Dorpshuis 'De Voortgang'
Activiteit	<b>Countryline dance</b>
Dag	Zondag 19.30 uur
Locatie	Dorpshuis Wedde
Contactpersoon	Erna Rengers, 06 26 74 07 49

Organisatie	-
Activiteit	<b>Nordic walking, aanleren techniek</b>
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Kaety Tack, 06 13 24 44 60



## Veelerveen/Vriescheloo

Organisatie	Gymnastiekvereniging Veelerveen
Activiteit	<b>(BVO) Bewegen voor ouderen</b>
Dag	Maandag 10.00 – 11.00 uur
Locatie	Noabershoes, Veelerveen
Contactpersoon	gymverenigingveelerveen@gmail.com

Organisatie	Country Club
Activiteit	<b>Dansen</b>
Dag	Maandag 13.30 – 15.00 uur
Locatie	Noabershoes, Veelerveen
Contactpersoon	Freerkje De Groot, (0597) 56 30 29

Organisatie	Wandelen werkt
Activiteit	<b>Wandelen</b>
Dag	Woensdag 09.00 – 11.30 uur
Locatie	Westerwolde, wisselende locaties
Contactpersoon	06 30 48 60 82, wandelenwerkt@kpnmail.nl

## Veelerveen/Vriescheloo

Organisatie	De Meppers
Activiteit	<b>Badminton</b>
Dag	Donderdag 20.00 – 22.00 uur
Locatie	Noabershoes, Veelerveen
Contactpersoon	Ben Blaas, meppers@veelerveen.eu

Organisatie	Sportschool De Wenakker
Activiteit	<b>Diverse sportactiviteiten zoals:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balans</li> <li>• Full body workout</li> <li>• Spinning</li> <li>• Boxen</li> </ul>
Dag	Openingstijden: Maandag t/m vrijdag 09.00 – 21.00 uur Zaterdag 10.00 – 13.00 uur
Locatie	Sportschool De Wenakker
Contactpersoon	Koeno Nomden, (0597) 67 27 81





## Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Sport- en Trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	<b>Seniorenfitness</b>
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	Gymnastiekvereniging V.S.V.
Activiteit	<b>Combinatie-les spier- en conditie-oefeningen (op muziek).</b>
Dag	Maandag (m.u.v. schoolvakanties) 19.30 – 20.30 uur
Locatie	Sportzaal Wischmei 4b, Vlagtwedde
Contactpersoon	Annelies Oostindiër: (0599) 32 63 44 of gymvsv@gmail.com

## Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

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

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

Organisatie	Sjoelvereniging Vlagtwedde e.o.
Activiteit	<b>Sjoelen</b>
Dag	Dinsdag 19.30 – 22.30uur
Locatie	Beatrixstraat 13, Vlagtwedde
Contactpersoon	Henk Schut, (0599) 31 30 96



## Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Koersbal</b>
Dag	Woensdag per 2 weken 14.00 – 16.00 uur
Locatie	't Buurthuis Harpel, Harpelerweg 37
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

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

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Werelddansen</b>
Dag	Donderdag 09.30 – 10.15 uur
Locatie	't Kruispunt, Beatrixstraat 13, Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Bewegen op muziek</b>
Dag	Donderdag 10.30 – 11.15 uur
Locatie	't Kruispunt, Beatrixstraat 13 Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

## Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Werelddansen</b>
Dag	Donderdag 18.30 – 19.30 uur
Locatie	't Buurthuis Harpel, Harpelerweg 37
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Bewegen op muziek</b>
Dag	Donderdag 19.30 – 20.30 uur
Locatie	't Buurthuis Harpel, Harpelerweg 37
Contactpersoon	(0599) 58 24 60

Organisatie	Sport- en Trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	<b>Seniorenfitness</b>
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



## Vlagtwedde, Bourtange, Harpel

Organisatie	Sport- en trainingscentrum Vlagtwedde
Activiteit	<b>Pilates</b>
Dag	Maandag 11.00 uur, Dinsdag 10.00 uur, Woensdag 9.00 uur en Vrijdag 10.00 uur
Locatie	Schoolstraat 30, Vlagtwedde
Contactpersoon	(0599) 31 34 17

Organisatie	SoVit
Activiteit	<b>Sport en Spel</b>
Dag	Donderdagochtend 9.00 - 10.00 uur en 10.00 - 11.00 uur
Locatie	Sportzaal Vlagtwedde, Wischmei 4b, Vlagtwedde
Contactpersoon	Simone Rozemond, 06 23 70 81 77

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

Organisatie	Gymnastiekvereniging BGV
Activiteit	<b>Damesgym 55+</b>
Dag	Donderdagochtend 9.30 - 10.30 uur
Locatie	Gymzaal Willem Lodewijkschool, Bourtange
Contactpersoon	Martha Dormans, gymgirlsbourtange@gmail.com

## Sellingeng, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

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

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



## Sellingeng, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	<b>Dance Move Fit</b>
Dag	Woensdag 18.45 – 19.45 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 32 32 78, sss.sellingeng@gmail.com

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	<b>Dames gym</b>
Dag	Woensdag 19.45 – 20.45 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 32 32 78, sss.sellingeng@gmail.com

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	<b>Powergym voor dames en heren</b>
Dag	Woensdag 20.45 – 21.45 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 32 32 78, sss.sellingeng@gmail.com

## Sellingeng, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

Organisatie	Meer met Yoga
Activiteit	<b>Stoelyoga</b>
Dag	Maandag 9.45 – 10.45 uur
Locatie	MFA de Zuides, Korteweg 2, Sellingen
Contactpersoon	Carin Bergman, 06 48 65 64 43

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	<b>Sociaal Vitaal (ouderengym)</b>
Dag	Donderdag 15.00 – 16.00 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 32 32 78, sss.sellingeng@gmail.com

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Koersbal</b>
Dag	Donderdag 13.30 – 15.30 uur
Locatie	Buurthuis Jipsingboertange
Contactpersoon	(0599) 58 24 60



# Sellingen, Jipsinghuizen & Jipsingboertange

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

Organisatie	Gymnastiekvereniging S.S.S. Sellingen
Activiteit	<b>Stuitbal Teamsport voor dames en heren</b>
Dag	Vrijdag 13.00 – 14.30 uur
Locatie	Steunstee, Korteweg 2D, Sellingen
Contactpersoon	(0599) 32 32 78, sss.sellingen@gmail.com

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



## Ter Apel & Ter Apelkanaal

Organisatie	Westerwolde Beweegt
Activiteit	<b>Circuittraining</b>
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	<b>Stijldansen (Bij voldoende deelname)</b>
Dag	Maandag 13.00 – 14.00 uur
Locatie	Viaductstraat 3
Contactpersoon	Hennie van den Berg, 06 13 11 12 13

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	<b>Dames gymnastiek</b>
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

## Ter Apel & Ter Apelkanaal

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	<b>Dames volleybal</b>
Dag	Woensdag 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	Volleybalvereniging Pegasus
Activiteit	<b>Volleybal</b>
Dag	Maandag 21.00 – 21.30 uur
Locatie	Sporthal Ter Apel, Heemker Akkerstraat 6
Contactpersoon	Simon Foekens, simonfoekens@ziggo.nl

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



## Ter Apel & Ter Apelkanaal

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

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

Organisatie	Westerwolde Beweegt
Activiteit	<b>Wandelen (ca. 3-5 km)</b>
Dag	Woensdag 10.45 uur
Locatie	De Wilpskamp, Sellingerstraat 57, Ter Apel
Contactpersoon	Tim Beijleveldt, 06 26 97 54 04 of t.beijleveldt@hvdsg.nl

## Ter Apel & Ter Apelkanaal

Organisatie	Tri Fysio
Activiteit	<b>Fysiofitness</b>
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

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	<b>Dames gymnastiek</b>
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	Sport & Welzijn Academie Knaap
Activiteit	<b>Pilates</b>
Dag	Dinsdag 09.30 – 10.30 uur
Locatie	Viaductstraat 13, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 63 70 54, info@academyknaap.nl

Organisatie	TGAV
Activiteit	<b>Bodyshape</b>
Dag	Dinsdag 18.00 – 19.00 uur
Locatie	Gymzaal Kapelweg, Kapelweg 17, Ter Apel
Contactpersoon	Marja Elling, 06 57 33 19 06

## Ter Apel & Ter Apelkanaal

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Bewegen op muziek</b>
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	<b>Gymnastiek (Nederland in beweging)</b>
Dag	Woensdag 10.30 – 11.30 uur
Locatie	Viaductstraat 3
Contactpersoon	Hennie van den Berg, 06 13 11 12 13

Organisatie	TGAV
Activiteit	<b>Sport en Spel</b>
Dag	Woensdag 13.30 – 14.30 uur
Locatie	Gymzaal Kapelweg, Kapelweg 17, Ter Apel
Contactpersoon	Marja Elling, 06 57 33 19 06

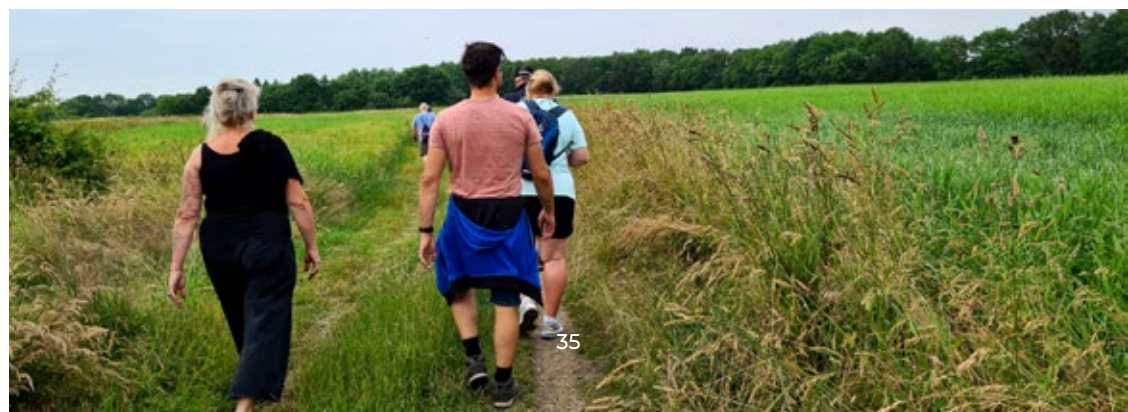
Organisatie	Sport & Welzijn Academie Knaap
Activiteit	<b>Gym 55+ Trainen met hulpmiddelen als: gewichtjes, kettlebel, elastieken, swissball en trampoline.</b>
Dag	Vrijdag 08.15 – 09.15 uur
Locatie	Viaductstraat 13, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 63 70 54, info@academyknaap.nl

## Ter Apel & Ter Apelkanaal

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

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

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



## Ter Apel & Ter Apelkanaal

Organisatie	TSV Ter Apelkanaal
Activiteit	<b>Herengroep gym Gymoefeningen en volleybal</b>
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

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



## Ter Apel & Ter Apelkanaal

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

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Wandelclub Ter Apel</b>
Dag	Vrijdag 12.00 uur
Locatie	Verzamelen bij Jongerencentrum Hebe, Hoofdstraat 54, Ter Apel
Contactpersoon	Noud Bogaerts, 06 18 17 39 44

Organisatie	Schermvereniging Ter Apel
Activiteit	<b>Schermen</b>
Dag	Vrijdag 19.00 – 21.00 uur
Locatie	Gymzaal OBS de Vlinder
Contactpersoon	Wim Bruil, (0599) 21 29 49 wimbruilerveen@gmail.com



## Ter Apel & Ter Apelkanaal

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

Organisatie	TGAV
Activiteit	<b>Seniorengym op locatie en tijd in overleg</b>
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Marja Elling, 06 57 33 19 06

Organisatie	Tennisclub Ter Apel
Activiteit	<b>Tennis</b>
Dag	Dagelijks
Locatie	Tennisbaan Havenstraat 2, 9561 EC Ter Apel
Contactpersoon	Marjolein Jonker, 06 53 91 31 30

Organisatie	-
Activiteit	<b>Nordic Walking</b>
Dag	In overleg
Locatie	In overleg
Contactpersoon	Simone Rozemond, 06 23 70 81 77

## Ter Apel & Ter Apelkanaal

Organisatie	Meer met Yoga
Activiteit	<b>Stoelyoga / Hatha yoga / Yin yoga</b>
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

Organisatie	Stichting Welzijn Westerwolde
Activiteit	<b>Wandelen</b>
Dag	Vrijdag 12.30 uur
Locatie	De Wilpskamp, Sellingerstraat 57, Ter Apel
Contactpersoon	Noud Bogaerts, 06 18 17 39 44

Organisatie	Sportplaza Ter Apel
Activiteit	<b>Yoga</b>
Dag	Maandag 20.00 uur
Locatie	Viaductstraat 59A, Ter Apel
Contactpersoon	(0599) 58 08 02



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



**Huis voor de Sport**  
Groningen

**Blijf bewegen!**