



Actief en vitaal leven  
in Wolvega e.o.

# Oold en aktief in Wolvega e.o.

Sporten en bewegen  
voor senioren in  
Wolvega en omgeving

WESTSTELLINGWERF  
**BEWEEG  
TEAM**

## Blijf actief!

Er zijn genoeg redenen  
om te blijven bewegen.

Bewegen....

- vertraagt het ouder worden
- houdt het lichaam vitaal en gezond
- geeft je een positief gevoel
- houdt al je organen gezond
- brengt je in contact met anderen

**Bewegteam  
Weststellingwerf**

WESTSTELLINGWERF  
**BEWEEG  
TEAM**

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

telefoon: 06 1292 0184

[BewegteamWSW@sportfryslan.nl](mailto:BewegteamWSW@sportfryslan.nl)

Najaar 2020



# Sporten en bewegen voor senioren in Wolvega en omgeving

## Biljartvereniging Stuyvesant

**A:** Biljarten di 19.00 u.  
**L:** Fit & Fun Plaza, Grindweg 124  
**Cp:** George Bakker 06 4303 1747  
georgebakker1947@hotmail.nl

## Gymnastiek CSV Kwiek

**A:** Seniorengym, di 20.00 u.  
**L:** gymzaal OBS Zuid,  
Oranje Nassaulaan 51  
**Cp:** Mireille Eindhoven 0561 614 818  
csvkwiek@gmail.com

## Tafeltennis SV de Griffioen

**A:** Tafeltennis ma v.a. 19.30 u.  
**L:** De Steense, Deken Vaasstraat 15  
**Cp:** Henk Raggars 06 5347 7221  
raggh01@tele2.nl

## Fitness, FysioGym, S&S 60+ FysioSport

**A:** Fitness trainingen elke dag  
**A:** FysioGym ma en do 9.30 u.  
**A:** Sport & Spel voor 60+ do 14.00 u.  
**L:** FysioSport, Industrieweg 15e

**A:** Sport & Spel voor 60+ ma 14.15 u.  
**A:** Bewegen in warm water, wo 11.00 u.  
**A:** Zaal oefeningen wo 10.30 u.  
**L:** De Steense, Deken Vaasstraat 15  
**Cp:** Wilma ter Haar 0561 617 870  
info@fysiosportwolvega.nl

## Afkortingen

**A:** Activiteit  
**L:** Locatie  
**Cp:** Contactpersoon  
ma = maandag  
di = dinsdag  
wo = woensdag  
do = donderdag  
vr = vrijdag



## Fitness & Groepsfitness Fit & Fun Plaza

**A:** Fitness alle dagen.  
**A:** Pilates di avond.  
**A:** Fit & vitaal (55+gym) di 9.30 u.,  
do 9.00 u. en 10.00 u.  
**A:** Aquarobic (altijd warm water), aqua-  
fitness, Yin Yoga meerdere keren p/w  
**L:** Fit & Fun plaza, Grindweg 124  
**Cp:** Patrick Sleenhoff 0561 616 262  
info@fitenfunplaza.nl

## Fitness en groepslessen Due Amici

**A:** Fitness elke dag.  
**A:** Zumba di en vr 9.15 u.  
**A:** Yoga vr 10.00 u.  
**L:** Due Amici, Zandweegbree 5  
**Cp:** Floris Beentjes 0561 610 465  
info@due-amici.nl

## Zwemmen ZC de Forel

**A:** Trimzwemmen, wo 20.00 u.  
**L:** Zwembad De Steense  
**Cp:** Anne van der Jeucht 06 1726 2880  
secretariaat@zcdeforel.nl

## Tennis tv ATW

**A:** Toss-ochtend 55+, do 9.00 u.  
**L:** Nassaupark, Oranje Nassaulaan 46  
**Cp:** 061704 8110  
info@tvatw.nl

## Wandelen Stichting Breuningslaan

**A:** Wandelgroep, wo 9.00 u.  
**L:** Inloophuis, Breuningslaan 136  
**Cp:** 06 3071 2615  
info@breuningslaan.nl

## Fifty fit zwemmen Zwembad De Steense

**A:** Fifty fit di: 13.00 u., do en vr 9.00 u.  
Aqua jogging ma en do 14.45 u.  
**L:** De Steense, Deken Vaasstraat 15  
**Cp:** 0561 613 898  
steense@weststellingwerf.nl

## Countryline Dance Club Young Forever

**A:** Line dance do 13.30 u.  
**L:** Parochiehuis  
Lycklamaweg 12,  
**Cp:** A. Geertsma 06 2301 3310  
geertsma.annie@home.nl

## Koersbal buurtvereniging Prinsenhof

**A:** Koersbal ma 19.30 u. om de week  
**L:** Mgr J. Scholtens-School,  
Wilhelminastraat 18  
**Cp:** A. Timmerman 0561 853 077  
h.timmerman15@ziggo.nl

## Sport en Spel ODS de Blesse

**A:** Sport- en spelgroep, ma 19.30 u.  
**L:** Gymzaal basisschool,  
Meidoornstraat 33 De Blesse  
**Cp:** Berbie van der Linden  
berbievanderlinden@gmail.com

## Roeien: Roeivereniging Skylla Wolvega

**A:** Roeitraining op afspraak  
**L:** Schuttevaerstraat 46  
**Cp:** Berend Brummelman, 06 51195219  
info@skylawolvega.nl

## Dru Yoga Doetie de Jong

**A:** Dru Yoga  
**L:** Tuindorpschool Wolvega ma 20.00 u  
di 16.00 uur.  
**L:** MFC Oldebekoop di 20.00 u.  
**L:** 't Buurthuis Noordwolde do 20.00 u.  
**Cp:** Doetie de Jong 06 1277 8037  
doetiedejong@gmail.com  
Www. Doetiedruyoga.nl



# Onafhankelijke Senioren Wolvega

Op deze pagina staan de sport- en beweegactiviteiten voor leden van OSW.

Zie ook [www.osw-wolvega.nl](http://www.osw-wolvega.nl)



## Aquarobic

**L:** Zwembad De Steense, Aquarobic di 9.00 u.

**Cp:** A. Gras 0 561 618 928

## Biljarten

**L:** Fit en Funplaza Grintweg 12 meerdere keren p/w.

**Cp:** Sj. Sikkema 0561 615 850

## Bowlen

**L:** Fit & Fun plaza, do 9.30 u.

**Cp:** M. Landman 06 1525 4575  
metjelandman@msn.com

## Jeu de boules

**L:** Sportpark Molenwiek, Kruisstraat di 13.30 u. en do 18.45 u.

**Cp:** J. Oosterloo 0561 611 654

## Koersbal

**L:** De Rank, Kerkstraat 49, vr 13.30 u.

**Cp:** E. Waldus 0561 614 640

## Meer Bewegen voor Ouderen

**L:** Parochiehuis Lycklamaweg 12, di 9.00 u.

**Cp:** A. van Drogen 0561 614 754

**L:** De Rank, Kerkstraat 49, di 10.30 u.

**Cp:** A. Huitema 0561 481 536

## Zwemmen

**L:** Zwembad De Steense, wo 9.30 u. en wo 10.15 u.

**Cp:** A. Gras 0561 618 928



## Sjoelen

**L:** Zalencentrum Klijnsma Hoofdstraat West 6, do 13.30 u.

**Cp:** M. Van Braak 06 3318 7937

## Wandelclub

**L:** De HEMA, Van Harenstraat, do 9.00 u.

**Cp:** D. Raggars 0561 614 992  
driesraggars@gmail.com

## Volksdansen

**L:** Zalencentrum de Rank, Kerkstraat 49, di 14.00 u.

**Cp:** N. Bosch 0561 853 370

## Schaken

**L:** De Rank, Kerkstraat 49, wo 9.30 u.

**Cp:** M.J. van Weperen 0561 611 568

## FysioSport

**A:** FysioSport di, wo en vrij 9.00 u.

**L:** FysioSport, Industrieweg 15e

**Cp:** Wilma ter Haar 0561 617 870  
info@fysiosportwolvega.nl