

# BEWEEGZOMER

## SENIOREN [55+]



ACTIVITEIT	DATUM	TIJD / €	LOCATIE	OPGAVE
<b>Beweegtuin Delfzijl</b> Bewegen in de openbare ruimte	Dinsdag 21 en 28 juli	11.00-12.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Delfzijl Kon. Wilhelminapark 9934 EH Delfzijl	<b>Naam:</b> Kirsten Pheifer <b>T:</b> 0683134875 <b>E:</b> <a href="mailto:k.pheifer@hvdsg.nl">k.pheifer@hvdsg.nl</a>
<b>Beweegtuin Spijk</b> Bewegen in de openbare ruimte	Woensdag 13 juli en 3 augustus	10.00-11.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Spijk Tegenover de Zwartweg	<b>Naam:</b> Leah Schans <b>T:</b> 0619919662 <b>E:</b> <a href="mailto:l.schans@hvdsg.nl">l.schans@hvdsg.nl</a>
<b>Breinbieb Delfzijl</b> Hoe houd je je geheugen fit?	20 juli	09.30-11.30 <i>Gratis</i>	Bibliotheek Delfzijl Oude Schans 23 9934 CM Delfzijl	<b>Naam:</b> Netty Niehoff, <b>T:</b> 0615478445 <b>E:</b> <a href="mailto:n.niehoff@biblionetgroningen.nl">n.niehoff@biblionetgroningen.nl</a>
<b>Breinbieb Appingedam</b> Hoe houd je je geheugen fit?	27 juli	09.30-11.30 <i>Gratis</i>	Bibliotheek Appingedam Prof RP Cleveringaplein 5 9901 AZ Appingedam	<b>Naam:</b> Netty Niehoff, <b>T:</b> 0615478445 <b>E:</b> <a href="mailto:n.niehoff@biblionetgroningen.nl">n.niehoff@biblionetgroningen.nl</a>
<b>MTB – City route</b> Kom met je eigen MTB mee fietsen	Woensdag 20 juli [alle leeftijden]	19.30 €2	Eemshotel (verzamelen) Zeebadweg 2 9933 AV Delfzijl	<b>Naam:</b> Jur Rozema <b>T:</b> 0623076572 <b>E:</b> <a href="mailto:mtb.eemsdelta@gmail.com">mtb.eemsdelta@gmail.com</a>
<b>Wandelen</b> in een groep onder begeleiding van Sportcentrum Dijkman	Elke dinsdag [19 jul t/m 23 aug]	11.00-12.00 <i>Gratis</i>	Sportcentrum Dijkman Sikkel 10 9932 BD Delfzijl	<b>Naam:</b> Stephan van Dijken <b>T:</b> 0596 - 682870 <b>E:</b> <a href="mailto:info@sportcentrum-dijkman.nl">info@sportcentrum-dijkman.nl</a>
<b>Senioren aerobic</b> Verbeter je conditie in deze groepsles	Elke woensdag [20 jul t/m 24 aug]	10.00-11.00 €2 per les	Sportcentrum Dijkman Sikkel 10 9932 BD Delfzijl	<b>Naam:</b> Stephan van Dijken <b>T:</b> 0596 - 682870 <b>E:</b> <a href="mailto:info@sportcentrum-dijkman.nl">info@sportcentrum-dijkman.nl</a>
<b>Senioren fit</b> Een les gericht op algehele conditie	Elke donderdag [21 jul t/m 25 aug]	10.00-11.00 €2 per les	Sportcentrum Dijkman Sikkel 10 9932 BD Delfzijl	<b>Naam:</b> Stephan van Dijken <b>T:</b> 0596 - 682870 <b>E:</b> <a href="mailto:info@sportcentrum-dijkman.nl">info@sportcentrum-dijkman.nl</a>
<b>Zwemmen</b> Kom gezellig baantjes zwemmen	Maandag Dinsdag [18 jul t/m 23 aug]	11.00-12.00 12.00-13.00 20.30-21.30 €2 per keer	Zwembad Dubbeslag Zwet 60 9932 BT Delfzijl	<b>Naam:</b> Receptie Dubbeslag <b>T:</b> 0596 - 612318 <b>E:</b> <a href="mailto:dubbeslag@optisport.nl">dubbeslag@optisport.nl</a>
<b>Aquavitaal</b> Bewegen op muziek in het water op eigen niveau	Donderdag [21 jul t/m 25 aug]	10.00-10.45 €3 per keer	Zwembad Dubbeslag Zwet 60 9932 BT Delfzijl	<b>Naam:</b> Receptie Dubbeslag <b>T:</b> 0596 - 612318 <b>E:</b> <a href="mailto:dubbeslag@optisport.nl">dubbeslag@optisport.nl</a>
<b>Fietsmaatjes Eemsdelta</b> Krijg meer informatie om vrijwilliger te worden	Donderdag 21 juli, 4 augustus en 18 augustus	14.00-15.00 <i>Gratis</i>	Brede School Noord Waddenweg 4 9933 KH Delfzijl	<b>Naam:</b> Annette Feijen <b>T:</b> 0613785545 <b>E:</b> <a href="mailto:info@fietsmaatjeseemsdelta.nl">info@fietsmaatjeseemsdelta.nl</a>
<b>Beweegtuin Leermens</b> Bewegen in de openbare ruimte	22 en 29 juli, 5, 12, 19 en 26 augustus	19.00-20.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Leermens Rondweg 31 9912 PA Leermens	<b>Naam:</b> Magriet Taselaar-Vegter <b>T:</b> 0651140603 <b>E:</b> <a href="mailto:magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl">magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl</a>
<b>Beweegtuin Garrelsweer</b> Bewegen in de openbare ruimte	16, 23 en 30 juli, 6, 13, 20 en 27 augustus	16.00-17.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Garrelsweer Stadsweg 76a 9918 PR Garrelsweer	<b>Naam:</b> Magriet Taselaar-Vegter <b>T:</b> 0651140603 <b>E:</b> <a href="mailto:magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl">magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl</a>
<b>Body &amp; Mind les</b> Een combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates	Dinsdag 9, 16 en 23 augustus	09.30-10.30 €3 per les	Personal Health Coach Reigerstraat 6 9903 BR Delfzijl	<b>Naam:</b> Gerda Kamphuis <b>T:</b> 0638655553 <b>E:</b> <a href="mailto:info@personalhealthcoach.nl">info@personalhealthcoach.nl</a>
<b>Wandelen</b> Verken al wandelend de gemeente Eemsdelta	Dinsdag 26 juli Dinsdag 2 aug. Donderdag 28 juli Donderdag 4 aug.	19.00 op de parkeerplaats verzamelen €2 per les	Stadshaven 23 Appingedam Willem de Merodalaan 9 Spijk Concordiaplein Middelstum Valgenweg Termunterzijl	<b>Naam:</b> Paul Hogewoning <b>T:</b> - <b>E:</b> <a href="mailto:paul.hogewoning@gmail.com">paul.hogewoning@gmail.com</a>
<b>Fietsen</b> Ga gezellig mee recreatief fietsen op je eigen fiets	Dinsdag 19 juli en 2 en 16 augustus	13.30 <i>Gratis</i>	Verzamelen op het Marktplaatsplein 9919 AL Loppersum	<b>Naam:</b> Tom Dijkstra <b>T:</b> 0596- 572015 <b>E:</b> <a href="mailto:twpdijkstra@hetnet.nl">twpdijkstra@hetnet.nl</a>
<b>Bootcamp</b> Bootcamp voor senioren (1 <sup>e</sup> les gratis)	Dinsdag 2 en 9 augustus	20.00-21.00 €5 per les	Schoolplein De Roemte Schoolstraat 3 9919 HX Loppersum	<b>Naam:</b> Anita Dijkema <b>T:</b> 0646192598 <b>E:</b> <a href="mailto:dijkematraining@gmail.com">dijkematraining@gmail.com</a>
<b>Jeu de Boules</b> Kom gezellig een balletje gooien in Stedum	Elke woensdag [20 jul t/m 24 aug Opgave niet nodig	13.30-15.00 <i>Gratis</i>	Jeu de Boules ver. D. Triesenbergstraat 32 9921 PG Stedum	<b>Naam:</b> Dirkjan <b>T:</b> 0630496005 <b>E:</b> <a href="mailto:inekenbouwman@hotmail.com">inekenbouwman@hotmail.com</a>
<b>Jeu de Boules</b> Kom gezellig een balletje gooien in Woldendorp	Elke donderdag en zondag [17 juli t/m 28 aug]	14.00-16.00 10.00-12.00 <i>Gratis</i>	Jeu de Boules ver. A.E. Gorterweg 68b 9946 PE Woldendorp	<b>Naam:</b> Riet Elfrink / Menna Stegmeijer <b>T:</b> 0596 - 602081 / 0596 - 601887
<b>Zwemmen (buiten)</b> Kom lekker zwemmen in ons zoutwaterbad	Elke dag in de periode 16 juli t/m 28 augustus]	13.00-14.00 * 5x voor €15	Zoutwaterbad K. P. Zijl Badweg 16 9919 JC Loppersum	Opgave niet nodig * op de voorgaande poster stond 10.00-11.00. Het juiste tijdstip is 13.00-14.00.
<b>Fietsclinic Doortrappen</b> Leer hoe je veilig en met plezier op de fiets stapt	Maandag 18 juli	10.30-12.30 <i>Gratis</i>	Landgoed De Camping Hoofdstraat 85A 9915 PC 't Zandt	<b>Naam:</b> Tekla Scholtens <b>T:</b> 0619608690 <b>E:</b> <a href="mailto:tghm.scholtens@gmail.com">tghm.scholtens@gmail.com</a>