

Overzicht sport en bewegen voor 55+

(mocht uw vereniging er nog niet bij staan graag even melden bij de sportcoach Gerkina Doze)

Thesinge

Vitaal en Fit Sport Groep

wanneer: dinsdag
Tijd: 14.00 - 15.00 uur
Waar: gymzaal 'De Oude School' - Kapelstr. 11
Informatie: Jeanette Toxopeus,
Mail: j.tox@kpnplanet.nl
tel: 06 44464809

Garmerwolde

Volksdansgroep Klank en Beweging.

Wanneer: Elke dinsdagmorgen
Waar: De Leeuw
Tijd: Vanaf 10.00 uur
Nieuwe leden, ook heren, zijn van harte welkom.
Info: Hilda Dikkema, 050 5416051

Ten Post

Meer bewegen voor ouderen

Waar: Gymzaal B.Kuiperweg
Wanneer: dinsdag
Tijd: 15.15 - 16.15 uur
Informatie: Vrouw van der Klok
Telefoon: 050 3022893

Jeu de Boules Club Ten Post

Wanneer: maandag en donderdag/woensdagavond en zaterdagmiddag
Tijd: ma, do en zat middag 13.30 uur
Woensdagavond 18.30 uur
Waar: Hoek Tuwingastraat en Oldenhuisstraat
Informatie: Wolter Stratingh
Telefoon: 06 20161428
Mail: Jbctenpost@home.nl

Lellens

Jeu de Boules club

Wanneer: woensdag (maart – oktober)
Tijd: 19.30 - 21.30 (+ nazit)
Waar: naast dorps huis Proathoeske Borgweg 9a
Informatie: B.Huzeling
Mail: lambertus@planet.nl
Telefoon: 050 3021260

Woltersum

Jeu de boules

Wanneer:
Tijd:
Waar:
Informatie : Mevr. Jannie Hulshof
Telefoon: 050 3022256



Ten Boer

Volksdansgroep Ten Boerster Wichter

Wanneer: elke dinsdag
Tijd: 13.45 - 14.45 uur
Waar: Tiggelhal Ten Boer
Informatie: Marijke Hoogma
Tel: 050 3022422
Mail: marijkehoogma@ziggo.nl

Seniorengym 55+ Kwiek en Fit

Wanneer: woensdag
Tijd: 16.30-17.30 uur
Waar: MFC bij Tiggelhal
Informatie: omnivereniging DES
Hilda Mekel
telefoon: 050 3022174
mail: h.mekel@kpnmail.nl

Zwemgroep Ouderen

Wat: Zwemgym en vrijzwemmen
Wanneer: maandag (okt - april)
Tijd: 10.45 - 11.45 uur
Waar: Zwembad De Beemd in, Bedum
Informatie: E.Slagter-Veen
Mail: slagterveen@gmail.com
Telefoon: 050 3022803

Tennis Club Ten Boer

Wat: Tennis voor alle leeftijden en alle niveau's.
Wanneer: dinsdagochtend
toss-activiteiten(vnl 60-plussers)
Instructielessen in overleg mogelijk:
Waar: Gaykingastraat 19a, Ten Boer
Informatie: Jan Borkent (vz)
Telefoon: 050 3021366
Mail: borkentjan@hotmail.com



Seniorenfitness 55+ bij Den Ommelanden

Wanneer: elke dinsdag en donderdag
met begeleiding
Tijd: dinsdag 12.00 -13.00 uur
donderdag 14.30 -15.30 uur
Waar: Marskramer 1c Ten Boer
Informatie: Annemarie Zuur
Telefoon: 06 24797395
Mail: Annemarie_zuur@hotmail.com

FysioFit , oefenprogramma op maat

Door: Expertise Behandelgroep
Zorggroep Groningen
Wanneer: in overleg
Tijd: in overleg
Waar: Bloemhof
Informatie; Elsa Nawijn
Telefoon; 050 3651100
Mail: e.nawijn @zorggroep.nl

Fitness en groepslessen Sportcenter AroBus

Wanneer: afhankelijk van activiteit/rooster
Waar: Nijverheidsweg 7 Ten Boer
Informatie: Gert Jan Arons of Jurgen Bus
Telefoon: 050 3023080,
06 53890199 (Gert Jan)
06 18217149 (Jurgen)
Mail: info@arobus.nl
Website: www.arobus.nl



Jeu de Boulesvereniging Actief

Wanneer: maandag en donderdag
Tijd: 13.45 - 16.00 uur
Waar: baan bij Bloemhof
Informatie: D. Huese-Bonnema
Telefoon: 050 3022385
E- mail: hhuese@planet.nl

Denksporten

Klaverjasvereniging Soos Ten Boer
Wanneer: elke woensdagmiddag
Tijd: 14.00 uur
Waar: Wilgenhofkamer in Bloemhof
Informatie: Anton van Wijngeeren 050 5531731
Wolly Balkema 050 3651356
Annie Bol 050-3022558

Klaverjassen - Kaartclub De Eendracht Thesinge

Wanneer: elke laatste zaterdag van de maand
Tijd: 20.00 uur
Waar: Cafe Molenzicht , Thesinge
Informatie: Roelie Dijkema-Oomkens (secretaris)

Klaverjassen Garmerwolde

Wanneer: Iedere tweede dinsdag van de maand
Waar: 'De Soos' in De Leeuw,
Aanvang: 20.00 uur.
Info: Jannes Ramaker
Telefoon: 050 5415335



Bridgeclub Rui-Ten Boer

Wanneer: woensdagavond
Tijd: 19.30 – 22.30 uur
Waar: Dorpshuis, Sportlaan 2
Bridgeles: in overleg
Informatie: mevr. E. Slagter-Veen
Telefoon: 050-3022803/slagterveen@gmail.com
Mail: Bridge.tenboer@gmail.com

Damclub 'Thesinge en Omstreken'

Wanneer: elke donderdag (september tot april)
Tijd: 20.00 uur
Waar: Trefpunt
Informatie: Jaap Koenes
telefoon 050 3021721
mail: kjkoenes@planet.nl

