

Beweegzomer 2024

Senioren (55+)



Activiteit	Datum / Tijd	Kosten	Locatie
Jeu de Boules Woldendorp Kom gezellig Jeu de Boules spelen.	Elke week op: Donderdag 14.00-16.00 uur Zondag 10.00 – 12.00 uur	€ 1,50 per keer voor koffie/thee	A.E. Gorterweg 68b 9946 PE Woldendorp
Beweegpark Spijk Bewegen onder begeleiding van een beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen.	Maandag 5 augustus 10.00 – 11.00 uur (herengroep) Woensdag 7 augustus 10.00 – 11.00 uur (damesgroep)	Gratis	Zwarteweg (achter de ijsbaan) 9909 BM Spijk
Beweegpark Wilhelminapark Bewegen onder begeleiding van een beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen.	Dinsdag 13 augustus 10.30 – 11.15 uur	Gratis	Kon. Wilhelminapark 9934 EH Delfzijl
Beweegpark Eenum Bewegen onder begeleiding van een beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen.	Dinsdag 27 augustus 10.00 – 11.00 uur	Gratis	Schansweg 2a 9913 TD Eenum
Beweegpark Loppersum Bewegen onder begeleiding van een beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen.	Woensdag 14 augustus 12.30 – 13.30 uur	Gratis	Speeltuin Assieshof 9919 KB Loppersum
Beweegpark Garrelsweer Bewegen onder begeleiding van een beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen.	Dinsdag 6 augustus 09.00 – 10.00 uur	Gratis	Stadsweg 76a 9918 PR Garrelsweer
Bodyfit Versterken van spieren, lenigheid en balans bij Personal Health Coach.	Maandag 12, 19 en 26 augustus 09.30 - 10.30 uur Dinsdag 13, 20 en 27 augustus 19.00 – 20.00 uur	€3,- per les	Reigerstraat 6 9903 BR Appingedam
Body en mind Combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates bij Personal Health Coach. Rustige buitenles.	Maandag 12, 19 en 26 augustus 18.30 – 19.30 uur Dinsdag 13, 20 en 27 augustus 09.30 – 10.30 uur	€3,- per les	Landgoed Ekenstein Alberdaweg 70 9901 TA Appingedam
Bootcamp Bewegen in de natuur bij Personal Health Coach.	Maandag 12, 19 en 26 augustus 19.45 – 20.45 uur Zaterdag 17, 24 en 31 augustus 09.30 – 10:30 uur	€3,- per les	Landgoed Ekenstein Alberdaweg 70 9901 TA Appingedam
Banenzwemmen Dubbelslag Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Werk in je eigen tempo aan je conditie en fitheid, wanneer het jou uitkomt.	Zondag t/m vrijdag Week 33 gesloten Kijk voor de tijden op: www.optisport.nl/dubbelslag-delfzijl	€3,- per keer	Zwembad Dubbelslag Zwet 60 9932 BT Delfzijl
Aquavitaal Een leuke en gezellige groepsles onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur.	Dinsdag 13.15 – 14.00 uur Donderdag 14.00 – 14.45 uur Week 33 gesloten	€5,- per les	Zwembad Dubbelslag Zwet 60 9932 BT Delfzijl
Buitensportlessen Onder begeleiding van Eldersfit.	Maandag 19.00 – 20:00 uur Vrijdag 10.00 – 11.00 uur (muv week 31, 32)	€5,- per les	Asingapark Concordiaplein 4 9991 BB Middelstum
Oudhollandse spellenmiddag Incl. lunch en rondleiding in het oude bakkerijmuseum.	Donderdag 15 augustus 11.00 uur	€5,-	Theehuis Mendels Kerkstraat 3 9991 BL Middelstum
Wandelgroepen gemeente Eemsdelta Kom gezellig meewandelen onder professionele begeleiding van een wandelcoach.	Meer info: www.eemsdeltabeweegt.nl	Gratis	Meer info: www.eemsdeltabeweegt.nl

Aanmelden voor bovenstaande activiteiten kan via www.eemsdeltabeweegt.nl
of via:

Ricardo Postema: r.postema@hvdsg.nl

Kirsten Pheifer: k.pheifer@hvdsg.nl



**Huis voor de Sport
Groningen**

Blijf bewegen!