Huis voor de Sport Groningen

EEMSDELTA BEWEEGT

Strippenkaart GLI-deelnemers

Sportcentrum Dijkman	**Optisport Dubbelslag**	**Personal Health Coach Gerda Kamphuis**
SV Appingedam	**Swaithoes**	**Buitengewoon Fitter**
Tafeltennisvereniging TALO	**Eldersfit**	**Chair Workout**
Linedancegroep The J.E.A.N.S.	**Chikung**	

Scroll naar beneden voor meer informatie over de aangesloten aanbieders.

Strippenkaart GLI-deelnemers

Huis voor de Sport Groningen

EEMSDELTA BEWEEGT

Personal Health Coach - Gerda Kamphuis

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Body Fit Les – Versterken van spieren, lenigheid en balans. Body & Mind Les – Combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates. Bootcamp Les – Outdoor spier-, kracht- en conditietraining. **Kosten zijn 1 strip per les**	Bewegingsniveau geschikt voor GLI-deelnemers. Alle lessen zijn aanpasbaar aan niveau.	Body Fit: **Ma** 09:30–10:30 • **Di** 10:45–11:45 Body & Mind: **Ma** 18:30–19:30 • **Di** 09:30–10:30 Bootcamp: **Ma** 19:45–20:45 • **Za** 09:30–10:30
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Makkelijk zittende kleding waarin je vrij kunt bewegen • Bijvoorbeeld een joggingbroek met een wijd T-shirt • Eventueel een vest of trui voor tijdens de meditatie • Schoenen met platte zolen, anti-slipsokken of blote voeten	Body Fit / Body & Mind: Reigerstraat 6, Appingedam Bootcamp: Stadshaven Appingedam & Ekenstein Appingedam	Aanmelden via WhatsApp T: 06-38655553

Tafeltennisvereniging TALO

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Tafeltennis voor senioren en Oldstars (55+) **Kosten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor GLI-deelnemers.	Senioren: **Ma** & **Do** 19:30–21:00 OldStars: **Vr** 10:00–11:30
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Sportieve kleding • Sportschoenen binnensport	De Boshal Bosweg 27D, 9919 TG Loppersum	Aanmelden via info@ttvtalo.nl www.ttvtalo.nl

Eldersfit

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Beweeggroepen voor senioren (60+) , gericht op kracht, balans, coördinatie en conditie. K**osten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor GLI-deelnemers	Middelstum: **Ma** 18:30–19:30 Stedum: **Do** 10:30–11:15
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Makkelijk zittende sportkleding • Sportschoenen met goede ondersteuning • Eventueel een vest of trui voor de warming-up of cooling-down	Middelstum: Beweegpark Middelstum Coendersweg 27a 9991 CC Middelstum Stedum: Moarstee D. Triezenbergstraat 32 9921 PG Stedum	Via https://eldersfit.nl/aanbod/beweeglessen/#contact Of via info@eldersfit.nl

Strippenkaart GLI-deelnemers

Huis voor de Sport Groningen

EEMSDELTA BEWEEGT

Chair Workout Esther

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Stoeloefeningen, balans, yoga, cardio en meditatie K**osten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor beginners t/m gevorderden. Aanpasbaar voor beperkte mobiliteit.	Dinsdag 19:30 – 20:30 (geen lessen tijdens schoolvakanties)

KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
• Makkelijk zittende kleding • Platte schoenen / anti-slip sokken	Dorpshuis Wirdum Fromaweg 2 9917 PK Wirdum	Van tevoren aangeven dat je komt via e-mail of telefoon. E: info@chairworkout.nl / info@chairworkout.net T: 06-38003186

SV Appingedam

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Sportief 50+, Fitgym, Aerobic, Pilates, Jazzdance Dames (Volwassen groepslessen voor dames en heren) **Kosten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor alle niveaus, incl. GLI-deelnemers. De meeste lessen kunnen volledig op eigen niveau worden uitgevoerd.	**Ma**: Sportief 50+ 10:30–11:30 • Fitgym 18:00 - 19:00 Aerobic 19:00 - 20:00 • Pilates 20:00 – 21:00 **Di**: Sportief 50+ 10:00 – 11:00 • Jazzdance 20:00 – 21:00 **Vr**: Fitgym 50+ 08:30 – 09:30

KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
• Prettige, elastische sportkleding • Sportschoenen binnen	Gymzaal Brede School Opwierde Wethouder Olthoflaan 4, Appingedam Sportpark DVC (Sportief 50+, maandag) Gymzaal Oling (Jazzdance Dames, dinsdag)	Deelnemers kunnen gewoon langskomen, mits het om een groepsles gaat. Inschrijven kan via: https://svappingedam.nl/?page_id=293 Contact: svaappingedam@live.nl

Swaithoes - Stedum

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Begeleide fitness & groepslessen in circuitvorm **Kosten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor alle niveaus, incl. GLI. Tijdsblokken maken intensiteit aanpasbaar.	**Begeleide fitness:** **Ma** 08:30, 09:40, 10:50, 12:00, 17:00 • **Di** 13:10, 14:20, 16:20, 17:30, 18:40, 19:50 • **Wo** 09:40, 10:50 • **Do** 09:40, 10:50, 17:00 **Vr** 08:30, 09:40, 10:50, 12:00 **Groepslessen: Ma** 19:50 • **Wo** 08:30 • **Do** 18:40

KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
• Comfortabel zittende sportkleding • Schoenen die goed ondersteunen	Hoofdstraat 26 9921 PB Stedum	Via deze link kun je je eerste training gratis boeken: https://buitengewoonfitter.trainin.app/checkout/P8PN9J Bij de eerste boeking maak je een account aan in de app. Bewaar je inloggegevens, zodat je bij een volgende boeking eenvoudig kunt inloggen.

Strippenkaart GLI-deelnemers

Huis voor de Sport Groningen

EEMSDELTA BEWEEGT

Buitengewoon Fitter - Buitenlocaties

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Circuittraining op buitenlocaties (Appingedam, Delfzijl, Middelstum, Loppersum, Stedum). **Kosten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor alle niveaus, inclusief GLI-deelnemers. Lessen zijn pittig maar schaalbaar door tijdsblokken.	Appingedam (Campus Eemsdelta): **Wo** 19:30, **Za** 09:00 Delfzijl (De Ravelijn): **Ma** 19:00 Middelstum (Beweegtuin): **Ma** 08:00, **Vr** 09:00 Loppersum (De Roemte): **Za** 08:00, 09:00 Stedum (De Klaver): **Do** 08:00
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Sportkleding die vies mag worden • Stevige sportschoenen	Diverse buitenlocaties per dorp	Aanmelden is gewenst (link volgt zodra deze beschikbaar is)

Linedancegroep The J.E.A.N.S

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Line Dance voor beginners en gevorderden. **Kosten zijn 1 strip per les**	Beweging vooral met benen en voeten. Geschikt voor verschillende niveaus, ook GLI-deelnemers.	**Do:** Beginners: 18:30 – 19:45 Gevorderden: 20:15 – 22:00
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Geen verplicht kledingvoorschrift • Luchtige bovenkleding aanbevolen	Wijkcentrum Ons Stee Skagerrak 109, Delfzijl	Aanmelden hoeft niet, maar is gewenst i.v.m uitval. T: 06-23828462 E: info@thejeans.nl W: www.thejeans.nl

Sportcentrum Dijkman

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Fitness & groepslessen: BBB+, HIT-45, Spinning, Zumba, Bokszaktraining, Yoga, Pilates, Senioren Aerobic, Kickboksen, E-gym **E-Gym: Eerste keer 3 strippen • Vrije fitness & groepslessen: 1 strip**	Geschikt voor alle niveaus, inclusief GLI-deelnemers. Fitness is volledig aanpasbaar; groepslessen kunnen in overleg passend worden gemaakt.	Fitness: dagelijks 08:00–21:00 (op aanmelding) Groepslessen: volgens lesrooster: sportcentrum-dijkman.nl/lesrooster
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Sportkleding • Schoeisel dat niet buiten gedragen wordt • Handdoek verplicht	Sikkel 10, 9932 BD Delfzijl	Aanmelden via: info@sportcentrumdijkman.nl T: 0596 – 682870 W: www.sportcentrum-dijkman.nl

Strippenkaart GLI-deelnemers

Huis voor de Sport Groningen

EEMSDELTA BEWEEGT

Optisport Dubbelslag

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Banenzwemmen & aquasporten: Aqua Therapie, Vitaal, Joggen, Fit, Tacoyo, Power, Aqua Spinning. **Kosten zijn 1 strip per les**	Geschikt voor GLI-deelnemers. Advies om te starten met banenzwemmen en Aqua Therapie, Vitaal of Joggen.	Banenzwemmen & aquasporten: Tijden volgens website: https: www.optisport.nl Aqua Therapie, Vitaal, Joggen: Vinden plaats in de ochtend en/of middag.
KLEDING	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Zwemkleding	Optisport Dubbelslag Zwet 60 9932 BT, Delfzijl	Aanmelden is niet nodig. T: 0596 – 612 318 E: dubbelslag@optisport.nl

Chikung - Natascha Rodenburg

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Chikung: **Kosten zijn 2 strippen per les** Ademen, verstillen, verdiepen, genieten en aarden door middel van chikung / qigong (het cultiveren van energie), neikung / neigong (energetische meditaties), tai chi principes en andere praktijken	Van beginner tot gevorderden, inclusief GLI-deelnemers	Twee lestijden op de woensdagavond: • 18:15-19:45 uur • 20:00 tot 21:30 uur
Benodigdheden	**LOCATIE**	**AANMELDEN**
• Loszittende kleding • Flesje water • Handdoekje • Eventueel een yogamatje en een (meditatie) kussen indien je lange benen hebt	Dorpshuis Aeolus, Borgshof 22, 9936CS Farmsum	Van te voren aanmelden in verband met het klaarzetten van stoelen. Natascha J. A. Rodenburg / Core Essence natascha.j.a.rodenburg@gmail.com 06 20846821