



## Personal Health Coach - Gerda Kamphuis

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
<p>Body Fit Les – Versterken van spieren, lenigheid en balans.</p> <p><b>Kosten zijn 1 strip per les</b></p>	<p>Geschikt voor beginners sportruimte op de bovenverdieping (trap zelfstandig op kunnen komen)</p>	<p>Body Fit: • <b>Di</b> 10:45–11:45</p>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkelijk zittende kleding waarin je vrij kunt bewegen</li> <li>• Bijvoorbeeld een joggingbroek met een breed T-shirt</li> <li>• Eventueel een vest of trui voor tijdens de meditatie</li> <li>• Schoenen met platte zolen, anti-slipsokken of blote voeten</li> </ul>	<p>Body Fit ; Reigerstraat 6, Appingedam</p>	<p>Aanmelden via WhatsApp T: 06-38655553</p>

## Seniorengym Lian en Janieke

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
<p>Beweggroepen voor senioren (60+) , gericht op kracht, balans, coördinatie en conditie. Koffie na afloop</p> <p><b>Kosten zijn 1 strip per les</b></p>	<p>Geschikt voor deelnemers In Balans cursus/ Valpreventie</p>	<p><sup>J</sup> Woldendorp: <b>Ma</b> 10.30-11.30 Wagenborgen <b>DO</b> 10.00-11.00</p>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportieve kleding</li> <li>• Sportschoenen binnensport</li> </ul>	<p>Woldendorp: Sporthal de Vennen</p> <p>Wagenborgen: Sporthal Weerland</p>	<p>Wagenborgen: Aanmelden via wzoervdv@gmail.com Woldendorp: aanmelden via peterellenbroek@hetnet.nl</p>

## Eldersfit

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
<p>Beweggroepen voor senioren (60+) , gericht op kracht, balans, coördinatie en conditie.</p> <p><b>Kosten zijn 1 strip per les</b></p>	<p>Geschikt voor deelnemers In Balans cursus/ Valpreventie</p>	<p>Middelstum: <b>Ma</b> 18:30–19:30 Loppersum Stedum: <b>Do</b> 10:30–11:15</p>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkelijk zittende sportkleding</li> <li>• Sportschoenen met goede ondersteuning</li> <li>• Eventueel een vest of trui voor de warming-up of cooling-down</li> </ul>	<p>Middelstum: Bewegpark Middelstum Coendersweg 27a 9991 CC Middelstum</p> <p>Stedum: Moarstee D. Triesenbergstraat 32 9921 PG Stedum</p>	<p>Via <a href="https://eldersfit.nl/aanbod/beweeglessen/#contact">https://eldersfit.nl/aanbod/beweeglessen/#contact</a> Of via <a href="mailto:info@eldersfit.nl">info@eldersfit.nl</a></p>



## Chair Workout Esther

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
<p>Stoel oefeningen, balans, yoga, cardio en meditatie</p> <p><b>Kosten zijn 1 strip per les</b></p>	<p>Geschikt voor beginners t/m gevorderden. Aanpasbaar voor beperkte mobiliteit.</p>	<p>Dinsdag 19:30 – 20:30 (geen lessen tijdens schoolvakanties)</p>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Makkelijk zittende kleding</li> <li>Platte schoenen / anti-slip sokken</li> </ul>	<p>Dorps huis Wirdum Fromaweg 2 9917 PK Wirdum</p>	<p>Van tevoren aangeven dat je komt via e-mail of telefoon. E: <a href="mailto:info@chairworkout.nl">info@chairworkout.nl</a> / <a href="mailto:info@chairworkout.net">info@chairworkout.net</a> T: 06-38003186</p>

## SV Appingedam

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
<p>Sportief 50+, Fitgym, Aerobic, Pilates, Jazzdance Dames (Volwassen groepslessen voor dames en heren)</p> <p><b>Kosten zijn 1 strip per les</b></p>	<p>Geschikt voor alle niveaus. De meeste lessen kunnen volledig op eigen niveau worden uitgevoerd.</p>	<p><b>MA:</b> 9.00-10.00 Sporten in Spijk <b>MA:</b> 10.30-11.30 Buiten bewegen (SVA ) kunstgrasveld DVC Appingedam <b>Ma:</b> 20.00-21.00 Pilates (SVA) gymzaal opwierde Appingedam <b>Di:</b> 10.00-11.00 Sport en Spel (SVA) gymzaal Opwierde Appingedam <b>Wo:</b> 9.15-10.15 Sport en Spel ( Sociaal vitaal) Sporthal de Ringen Delfzijl <b>WO:</b> 10.30-11.30 Pilates ( sportgroep 50+) Sporthal de Ringen Delfzijl <b>Do</b> 14.00-15.00 Pilates Gymzaal de Borg Borgshof 20 Farmsum <b>Vr</b> 9.00-10.00 Fitgym Gymzaal Opwierde Appingedam</p>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prettige, elastische sportkleding</li> <li>Sportschoenen binnen</li> </ul>	<p>Gymzaal Brede School Opwierde Wethouder Olthoflaan 4, Appingedam</p> <p>Sportpark DVC (Sportief 50+, maandag) Gymzaal Oling (Jazzdance Dames, dinsdag)</p>	<p>Deelnemers kunnen gewoon langskomen, mits het om een groepsles gaat. Inschrijven kan via: <a href="https://svappingedam.nl/?page_id=293">https://svappingedam.nl/?page_id=293</a> Contact: <a href="mailto:svaappingedam@live.nl">svaappingedam@live.nl</a></p>

## Swaithoes - Stedum

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
<p>Begeleide fitness &amp; groepslessen in circuitvorm</p> <p><b>Kosten zijn 1 strip per les</b></p>	<p>Geschikt voor alle niveaus. Tijdsblokken maken intensiteit aanpasbaar.</p>	<p>Begeleide fitness: <b>Ma</b> 08:30, 09:40, 10:50, 12:00, 17:00 18.40 • <b>Di</b> 13:10, 14:20, 16:20, 17:30, 18:40, 19:50 <b>Wo</b> 09:40, 10:50, 18.40 • <b>Do</b> 09:40, 10:50, 17:00 <b>Vr</b> 08:30, 09:40, 10:50, 12:00</p> <p>Groepslessen: <b>Ma</b> 19:50 • <b>Wo</b> 08:30 • <b>Do</b> 18:40</p>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comfortabel zittende sportkleding</li> <li>Schoenen die goed ondersteunen</li> </ul>	<p>Hoofdstraat 26 9921 PB Stedum</p>	<p>Eerste keer graag aanmelden. Via deze link kun je je eerste training gratis boeken: <a href="https://buitengewoonfitter.trainin.app/checkout/P8PN9J">https://buitengewoonfitter.trainin.app/checkout/P8PN9J</a></p> <p>Bij de eerste boeking maak je een account aan in de app. Bewaar je inloggegevens, zodat je bij een volgende boeking eenvoudig kunt inloggen.</p>



## Chikung - Natascha Rodenburg

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
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 <b>Kosten zijn 2 strippen per les</b>	Van beginner tot gevorderden, inclusief GLI-deelnemers	Twee lestijden op de woensdagavond: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18:15-19:45 uur</li> <li>• 20:00 tot 21:30 uur</li> </ul>
KLEDING	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 <a href="mailto:natascha.j.a.rodenburg@gmail.com">natascha.j.a.rodenburg@gmail.com</a> 06 20846821

## Optisport Dubbelslag

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
Banenzwemmen & Aqua Therapie <b>Kosten zijn 1 strip per les</b>	Geschikt voor beginners Advies om te starten met banenzwemmen en Aqua Therapie <b>Zwemdiploma verplicht</b>	Banenzwemmen en Aqua therapie: Tijden volgens website: <a href="https://www.optisport.nl">https://www.optisport.nl</a>
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN
zwemkleding+handdoek	Optisport Dubbelslag Zwet 60 9932 BT, Delfzijl	Aanmelden is niet nodig. T: 0596 - 612 318 E: dubbelslag@optisport.nl

ACTIVITEIT	BEWEEGNIVEAU	DAG + TIJD
KLEDING	LOCATIE	AANMELDEN