

# Beweegactiviteiten Bewegcoaches voor volwassenen/senioren

## Wandelgroepen Westerveld

- Westerveldse stappers (zo'n 25 mannen en vrouwen van 50-80 jaar), die vanuit **Havelte** is ontstaan, maar nu wekelijks op **meerdere plekken in de gemeente** start (7-8 km)
- Wandelgroep in **Dwingeloo** (mensen tussen 50 en 70 jaar), woensdag 09.30 (3 km)
- Wandelgroep in **Dwingeloo** (mensen met diverse kwetsbaarheden), woensdag 13.30 (1,5 km)
- Wandelgroep in **Dwingeloo** (vrouwen tussen 50 en 70 jaar), donderdag 13.00 (5 km)
- Wandelgroep in **Diever**, maandag 13.00 + woensdag 13.00: wandelt zelfstandig (een vrijwilliger maakt de routes)
- Wandelgroep in **Havelte**, dinsdag 19.00. Keuze uit 1 km (voor diverse kwetsbaarheden), 3 km of 5 km

## Actief- en Sportief Wandelgroepen Westerveld

Ideaal om te werken aan fitheid: stevig doorwandelen (5-7 km per uur), begeleiding met een verantwoorde trainingsopbouw, vermindert kans op hart- en vaatziekten en verbetert de conditie van hart- en bloedvaten.

- Groep in **Zorgvlied**, dinsdag 09.00
- Actief wandelen in **Zorgvlied**, dinsdag 10.30
- Sportief wandelgroep in **Zorgvlied**, woensdag 19.30 (vanuit de katholieke kerk)
- Groep gemeente breed in **Westerveld**, dinsdag 19.30 (elke week andere startplaats)
- Groep in **Diever**, vrijdag 11.00 (vanuit de TIP, Bosweg)
- Groep in **Wilhelminaoord**, 1x in de 2 weken donderdag 14.00 (vanuit Ons Dorpshuis)
- Actief wandelen (5-7 km per uur) in **Vledder**, donderdag 10.00 (vanuit Vledderboules)

## Fietsgroepjes Westerveld

- Recreatieve fietsgroep in **Dwingeloo**, dinsdag 16.00: zomertijd om 18.30 (20 km, vanuit Over Entinghe)
- Recreatieve fietsgroep in **Dwingeloo**, donderdag 14.15 (20 km, vanuit Over Entinghe)
- Recreatieve fietsgroep in **Diever**, woensdag 13.30 (20-25 km, vanuit Hart van Diever)
- Recreatieve fietsgroep in **Wapserveen**, donderdag 13.30 (25-30 km, vanuit de Wiekslag)
- Recreatieve fietsgroep 'de Kolonietrappers' in **Wilhelminaoord**, om de week donderdag 14.00 (Ons Dorpshuis)
- Recreatieve fietsgroep in **Havelte**, dinsdag 13.30 (startend vanaf de Veldkei)
- Duofiets groepen in **Vledder**, **Diever** en **Havelte**, 10.00-12.00 (Stichting Samen op de Duofiets)

## Cursus In Balans (Valpreventie) Westerveld

- Groep in **Diever**: 10 keer in Jan-Thijs Seinenhof (voorjaar)
- Groep in **Dwingeloo**: 10 keer in Over Entinghe (voorjaar)
- Groep in **Vledder**: 10 keer in De Spronk (najaar)
- Groep in **Havelte**: 10 keer in de Veldkei (najaar)

Mensen met minder financiële middelen hebben vanaf 1 januari 2020 nu in Westerveld de mogelijkheid om een beroep te kunnen doen op het nieuwe Volwassenenfonds! Iedereen boven de 18 jaar die dus in een financieel wat lastiger parket zit kan middels dit fonds dan toch meedoen aan een sport of beweegactiviteit.

## Stoelyoga Westerveld

- Groep in **Diever**, woensdag 13.00 uur bij Fysio Plus
- Groep in **Vledder**, donderdag 09.00 (hoger niveau) of 10.30 (lager niveau)
- Groep in **Dwingeloo**, ...
- Groep in **Havelte**, donderdag om 19.30 bij Veldkamp 16

### Fittesten Westerveld

Jaarlijks in de diverse kernen in Westerveld een Fittest voor 50+ers

## Gym-/beweeggroepen Westerveld

- Beweeggroep vrouwen 55+ in **Dwingeloo**, maandag 15.00-16.00: sport & spel oefeningen (sporthal Hulsebosch)
- Beweeggroep mannen 55+ in **Dwingeloo**, maandag 16.00-17.00: sport & spel oefeningen (sporthal Hulsebosch)
- Beweeggroep mannen 55+ in **Dwingeloo**, dinsdag 10.30-11.30: sport & spel oefeningen (Over Entinghe)
- Beweegtuin fysiotherapie **Dwingeloo**, 1-3x per week: di. en/of dond. en/of vrij. 10.30-11.30 (buiten bij de Weyert)
- Sportfit 55+ in **Vledder**, 2 groepen: maandag 10.15-11.15 (groep 1), woensdag 16.00-17.00 (groep 2)
- Gymnastiek voor dames in **Vledder**: dinsdag 20.00 uur - 21.00 uur (SV Vledder)
- Gymnastiek in **Vledder**: dinsdag 10.30-11.30 (De Tippe), dinsdag 09.00-10.00 (Fitnatic)
- Seniorengym **Havelte**: maandag 13:30-14.15 (Veldkei): beweeggroep 55+ **Havelte** dinsdag 14.15-15.15 (MFA-hal)
- Seniorengym **Wapserveen**: maandag 13.45-14.45 (Wiekslag)
- Seniorengym **Uffelte**: woensdag 15.30-16.30 (Vlasbarg'n)
- Seniorengym **Darp**: woensdag 13.00-14.00 (Stobbe)
- Bootcamp groep in **Wilhelminaoord**, maandag 20.00
- Aquafit groep in **Vledder + Havelte**, mei - september: dag en tijd nog nader te bepalen

### Voor meer informatie

14 0521

[beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl](mailto:beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl)

[www.westerveldverbonden.nu/westerveldinactie](http://www.westerveldverbonden.nu/westerveldinactie)