



SPORT- EN BEWEEGWIJZER

Westerveld in Actie!

Dwingeloo e.o. in Actie!



Deze sport- en bewegwijzer wordt u aangeboden door de werkgroep Dwingeloo e.o. in Actie in samenwerking met de bewegcoaches van de gemeente Westerveld.

Deze sport- en bewegwijzer kunt u ook vinden op www.gemeentewesterveld.nl/bewegcoaches

Wijzigingen kunt u doorgeven aan Bewegcoaches Westerveld, telefonisch via 14 0521 of per e-mail: bewegcoaches@gemeentewesterveld.nl

Inhoudsopgave

Beweggroepen, gymnastiek.....	4
Dansen	5
Denksporten	6
Fietsen.....	7
Wandelen.....	8
Fysiotherapie & sportschool.....	9-11
Yoga	12
Zwemmen	13
Overig.....	14/15

Beweggroepen, gymnastiek

Beweggroep 55+ voor vrouwen

Contactpersoon: Norbert Baas
Telefoonnummer: 06-51142847
E-mail: norbert-baas@hotmail.com
Website: www.norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: sporthal de Hulsebosch, Dwingeloo
Wanneer: vrouwen: elke maandag van 15.00 uur – 16.00 uur
Kosten: €20,- per maand

Beweggroep 55+ voor mannen

Contactpersoon: Norbert Baas
Telefoonnummer: 06-51142847
E-mail: norbert-baas@hotmail.com
Website: www.norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: sporthal de Hulsebosch, Dwingeloo
Wanneer: mannen: elke maandag van 16.00 uur – 17.00 uur
Kosten: €20,- per maand

Ouderen

Contactpersoon: Diny Nieuwenhuis
Telefoonnummer: 0521-592356
E-mail: dinynieuwenhuis@gmail.com
Website: www.welzijnmw.nl/diensten-en-activiteiten/gymnastiek-2/
Locatie: cultureel Centrum Over Entinghe, Entingheweg 13
Wanneer: dinsdag 9.00 – 10.00 uur
Kosten: neem voor de kosten contact op met Diny Nieuwenhuis
Gratis proefles: is mogelijk

Dansen

Internationale Dansvereniging Vodadwidi

Contactpersoon: Guido Nijland, Loek Vereijken
Telefoonnummer: 0521-591628, 0592-314344
E-mail: vodadwidi@gmail.com, mail@ad-eco.nl
Website: cultuurwesterveld.nl/organisaties.php?organisatie_id=76
Locatie: Over Entinghe, Dwingeloo
Wanneer: elke dinsdagavond om 20.00u, seizoen van september – juni
Kosten: €110 per seizoen
Gratis proefles: 1 les mogelijk

Volksdansen (SOB Dwingeloo)

Contactpersoon: Mevr. A. Hogervorst
Telefoonnummer: 0521- 593144
Website: www.welzijnmw.nl/diensten-en-activiteiten/volksdansen-2/
Locatie: cultureel Centrum Over Entinghe, Entingheweg 13
Wanneer: woensdag 9.30 – 11.00 uur
Voor wie: senioren
Kosten: €4,- (kan na september veranderen)
Gratis proefles: 1 les mogelijk

Dans en energie

Contactpersoon: Paula Wind
Telefoonnummer: 06-48615101
E-mail: dans.energie@gmail.com
Website: www.dansenenergie.nl
Locatie: sportschool GO4IT, Nijverheidsweg 17d, Dwingeloo
Wanneer: dinsdag 1x per 14 dagen (even weken) van 20.00 uur - 21.00 uur + wekelijks op donderdag om 19.30 uur - 20.30 uur, Over Entinghe: vrijdag 10.00 uur - 11.00 uur voor leden van sportschool GO4IT in Dwingeloo
Voor wie: leden van Sportschool Go4it. Iedereen mag meedoen tijdens de les, maar het tempo en de intensiteit van de les ligt hoog
Kosten: €25 per maand, €15 voor mensen die 1x in de 2 weken gaan
Gratis proefles: 1 les is mogelijk

Folklore dansgroep De Dwingeler Daansers

Contactpersoon: Roelof Manden
Telefoonnummer: 0521-852171
E-mail: info@dwingelerdaansers.nl
Website: www.dwingelerdaansers.nl
Locatie: Over Entinghe, Entingheweg 13, Dwingeloo
Wanneer: om de maandagavond 20.00 - 22.00 uur. Van oktober t/m april
Kosten: €10,- per jaar

Denksporten

Bridgeclub Dieverbridge

Contactpersoon: Dhr. H.J. Ties
Telefoonnummer: 0521-592145
E-mail: hjties@ziggo.nl
Website: www.nbbclubsites.nl/club/13005
Locatie: cultureel Centrum Over Entinghe, Entingheweg 13
Wanneer: dinsdagavond 19.30 uur
donderdagmiddag 13.30 uur
Voor wie: leden (partner is vereist)
Kosten: voor één avond per week bedragen de kosten €50,- per jaar
voor beide avonden per week bedragen de kosten €70,- per jaar
Gratis proefles: 3 maanden gratis deelname om te beslissen om lid te worden

Schaakclub Dwingeloo

Contactpersoon: Bart de Kwaasteniet
Telefoonnummer: 0522-472913
E-mail: bartdekwaasteniet@hetnet.nl
Website: www.schaakclubdwingeloo.nl
Locatie: Drift 1, 't Hof Dwingeloo
Wanneer: donderdagavond vanaf 20.00 uur
Kosten: informeer bij de contactpersoon

Klaverjassen

Contactpersoon: Bea van der Laan
Telefoonnummer: 0521-595300; 06-51697132
E-mail: info@overentinghe.nl
Website: www.overenthinge.nl
Locatie: cultureel Centrum Over Entinghe, Entingheweg 13,
Wanneer: even weken op woensdagavond
inloop vanaf 19.00 uur, start om 19.30 uur
Kosten: €5,- per avond (inclusief een kop koffie)

Klaverjassen Geeuwenbrug

Contactpersoon: Foktje Feenstra
Telefoonnummer: 0521-591305
Wanneer: iedere dinsdagmiddag van september tot mei, 14.00 uur -
17.00 uur; iedere 2e zaterdagavond van de maand
Voor wie: iedereen
Kosten: gratis

Fietsen

Dwingelfietst (recreatieve fietsgroepjes)

Contactpersoon: Tim Jansen
Telefoonnummer: 140521
E-mail: beweegcoaches@gemeentewesterveld.nl
Social Media: Facebook, Twitter, Instagram → Beweegcoaches Westerveld
Website: <https://www.gemeentewesterveld.nl> → Beweegcoaches
Locatie: startend vanuit Over Entinghe
Wanneer: groep 1: van maart tot november elke dinsdag om 18.45 uur:
van november tot maart elke dinsdag om 15.30 uur: 15-20 km
groep 2: elke donderdag om 14.30 uur (zomer+winter): 25 km
Kosten: gratis

DUO-fietsen

Contactpersoon: Leo Wissink (Stichting Samen op de duofiets)
Telefoonnummer: 06-20523852
E-mail: leo@samenopdeduofiets.nl
Locatie: Vledder
Wanneer: op afspraak (er zijn momenteel meerdere duofietsers actief)
Voor wie: minder mobiele(n) (maximaal 2 tegelijk)

Videofietsen: fietsen in je stoel met beelden uit de omgeving

Contactpersoon: Agnes van Dijk
Telefoonnummer: 088 - 9684001
Email: a.vandijk@zzwd.nl
Website: www.zzwd.nl
Locatie: De Weyert, Dwingeloo
Wanneer: elke donderdag om 10.30 uur
Kosten: in overleg met Agnes van Dijk

Wandelen

Dwingeloopt: diverse recreatieve wandelgroepjes

Contactpersoon: Norbert Baas
Telefoonnummer: 06-51142847
E-mail: norbert-baas@hotmail.com
Website: www.norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: zorgcentrum De Weyert
Wanneer: woensdag om 13.30 uur (2,5 km)
donderdag 13.00 uur (5 km, vrouwen)
dinsdagochtend 10.00 uur (3 km, alleen vrouwen): dit is gratis
Kosten: €6,- per maand
Gratis proefles: 1 proefles mogelijk

Actief Wandelen

Contactpersoon: Alma Strijker
Telefoonnummer: 06-51142847
E-mail: norbert-baas@hotmail.com
Website: www.norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: startend vanuit Go4it of vanuit zorgcentrum De Weyert
Wanneer: maandag om 13.00 uur
Kosten: €15,- per maand
Gratis proefles: 1 proefles mogelijk

Sportief Wandelen

Contactpersoon: Madelon Brandt
Telefoonnummer: 06-17372260
E-mail: norbert-baas@hotmail.com
Website: www.norbertbaas-sportbegeleiding.com
Locatie: start vanuit parkeerplaats Beleefpark/zwembad Dwingeloo
Wanneer: woensdag om 10.00 uur
Kosten: €15,- per maand
Gratis proefles: 1 proefles mogelijk

Wandelvereniging DOS

Contactpersoon: Norbert Baas
Telefoonnummer: 06-53951138
E-mail: wvdosdwingeloo@live.nl;
Website: www.wvdos.nl
Locatie: Brink 30-31, Dwingeloo
Wat en wanneer: neem contact op met Annemieke Folkerts

Fysiotherapie & sportschool

Bewegen in de beweegtuin

Contactpersoon: Tineke Agterbosch
Telefoonnummer: 0521-592190
E-mail: info@fysiotherapiedwingeloo.nl
Website: www.fysiotherapiedwingeloo.nl/bewegen-in-de-beweegtuin/
Locatie: beweegtuin buiten bij Zorgcentrum de Weyert
Wanneer: elke dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.30 uur tot 11.30 uur
Kosten: €2,- per keer
Voor wie: voor iedereen in en buiten De Weyert

Cursus In Balans (valpreventie)

Contactpersoon: Tineke Agterbosch, Ellis Manenschijn
Telefoonnummer: 0521-592190
E-mail: info@fysiotherapiedwingeloo.nl
Website: www.fysiotherapiedwingeloo.nl
Locatie: Medisch Centrum Dwingeloo, Entingheweg 18b, Dwingeloo
Wanneer: jaarlijks in het voorjaar
Kosten: €60,-. Een vergoeding mogelijk vanuit de zorgverzekering

Sportcentrum Go4it/ fitness groep 60+ (SOB Dwingeloo)

Contactpersoon: Mevr. A. Nijboer
Telefoonnummer: 0521-591276, 0521-592561
Website: www.welzijnmw.nl/diensten-en-activiteiten/sportschool/
Locatie: sportschool Groep 60+ Fitness te Dwingeloo
Wanneer: maandag 10.00 uur + woensdag 10.00 uur
Voor wie: ouderen (60+)
Kosten: €20,- per maand

Meer bewegen voor ouderen: Fysio gym

Contactpersoon: Agnes van Dijk (ZZWD), Tineke Agterbosch (fysiotherapie)
Telefoonnummer: 088 – 9684001, 0521-592190
Email: a.vandijk@zzwd.nl, info@fysiotherapiedwingeloo.nl
Website: www.zzwd.nl, www.fysiotherapiedwingeloo.nl
Locatie: de Weyert, Dwingeloo
Voor wie: voor iedereen in en buiten De Weyert
Wanneer: donderdag 13.00 uur
Kosten: €1,- per keer

Fysioplus Dwingeloo

Activiteit: Fysiotherapie, beweeggroepen en coaching
Adres: Bruges 17, Dwingeloo
Contactpersoon: Monique Uneken
Mailadres: info@fysioplus-dwingeloo.nl
Telefoon: 0521-593484, bereikbaar iedere werkdag tussen 9:00-12:00
Website: www.fysioplus-dwingeloo.nl

O.a.:

- Fysiofitness
- Gecombineerde leefstijlinterventie Beweegkuur
- EETteam
- Stoelyoga
- Bokslessen tieners en volwassenen
- Senioren beweeggroep I Fitness I Circuitgroepen
- Beweeggroepen voor mensen met COPD, diabetes, oncologie, fibromyalgie en artrose
- Stressreductie trainingen I BYM lessen I Mindful Bootcamp
- Fitkids voor kinderen met een beperking of langdurige aandoening
- Fitgroepen jeugd

Ludis Personal Gym

Contactpersoon: Rogier Snijder en Erik van Tongeren
Telefoonnummer: 0521-858968
E-mail: info@ludisdwingeloo.nl
Website: <https://www.ludisdwingeloo.nl/>
Locatie: Nijverheidsweg 27a, Dwingeloo
Wanneer: op afspraak
Kosten: in overleg met het sportcentrum: dit verschilt namelijk

Fysiotherapie Dwingeloo

Contactpersoon: Laura Nijsingh
Telefoonnummer: 0521-592190
E-mail: info@fysiotherapiedwingeloo.nl
Website: www.fysiotherapiedwingeloo.nl/
Locatie: Entingheweg 18A, Medisch Centrum Dwingeloo
Activiteiten: Stoel Yoga ,Yin Yoga, Pilates en Fysio-/senior fit +
Beweeggroep COPD/diabetes/oncologie/fibromyalgie/artrose
Wanneer: in overleg met de fysiotherapie
Kosten: informeer voor de tarieven van de diverse behandelingen

Nijstad Fysiotherapie

Contactpersoon: Maaïke Scherff- van Veldhuizen
Telefoonnummer: 06-57569635
E-mail: info@nijstadfysiotherapie.nl
Website: <http://www.nijstadfysiotherapie.nl/43348/Fysiotherapie>
Locatie: Nijstad 4, Dwingeloo
Wanneer: in overleg met de fysiotherapie
Kosten: informeer voor de tarieven van de diverse behandelingen

Yoga

Yoga Dwingeloo

Contactpersoon: Karin Klop
Telefoonnummer: 06-20135326
E-mail: info@yogadwingeloo.nl
Website: www.yogadwingeloo.nl
Locatie: Stroovledder 11a, Dwingeloo
Wat en wanneer: donderdag 19.00-20.15 uur Yoga Ontspanning
vrijdag 09.00-10.15 uur Yoga Ontspanning
vrijdag 10.30-11.45 uur Yoga Fit
Kosten: €90,- voor 10 lessen van 75 minuten (incl. 9% BTW + thee)
€11,00 voor een losse les
Individuele yoga en/of meditatieles: €32,50 (45 min) 2 personen of € 25 per uur.
Persoonlijke coaching: €75,- (60 min.) of €65,- als je al lessen volgt bij Yoga Dwingeloo
VYN-geaccrediteerd, i.v.m. Corona-maatregelen kleinere groepen en aangepaste tarieven.

Green Spirit Yoga

Contactpersoon: Alena Slim
Telefoonnummer: 06-55963287
E-mail: info@greenspityoga.nl
Website: <https://greenspityoga.nl/>
Wat/wanneer/ kosten/locatie: zie website voor actuele dagen, tijden en locaties
Maandag: 20:00u-21:00u Zwangerschapsyoga (Stroovledder)
Woensdag: 9:00u-10:00u DeugdenYoga (Over Entinghe)
19:15u-20.15u Yoga (Stroovledder)
Donderdag: 19:30u-20:30u Yoga (start bij voldoende mensen)
20:30u-21:30u DeugdenYoga (Over Entinghe)

Hatha Yoga & Yin Yoga

Contactpersoon: Saskia Kors
Telefoonnummer: 0627865007
E-mail: saskiakors4@gmail.com
Locatie: Over Entinghe, Ludis Personal Gym
Wat en wanneer: in overleg
Kosten: in overleg

Pilates & Yoga Studio Esmeralda

Contactpersoon: Esmeralda van Liefland
Telefoonnummer: 06-53949000
E-mail: esmeralda.van.liefland@gmail.com
Website: <http://www.esmeraldavanliefland.nl/>
Locatie: o.a. in Dwingeloo
Wat en wanneer: Dinsdagavond 18.00-19.00 uur Yin Yoga
Kosten: in overleg

Zwemmen

Aquafit (senioren)

Contactpersoon: Anne Siebering
Telefoonnummer: 0521-591498
E-mail: info@beleefparkdwingeloo.nl
Website: www.beleefparkdwingeloo.nl
Locatie: Beleefpark Dwingeloo, Dwingeloo
Kosten: Entreekaartje: €4,50, 10-badenkaart €40,-
abonnement: €70 per jaar/seizoen (persoonlijk) gezin: € 190,- per seizoen

Zwemmen bij 't Wildryck

Telefoonnummer: 0521-591207
E-mail: info@wildryck.nl
Website: <https://www.landgoedwildryck.nl>
Locatie: Groningerweg 13, Dieverbrug
Wanneer: dagelijks geopend van 09.00 uur – 13.00 uur
Het eerste uur is het bad gereserveerd voor de rustige zwemmer (baantjes trekken)
Kosten: 1 kaartje = €2,75
10-badenkaart = €25,-: deze kunt u kopen bij de receptie

Overig

Voetbal 7 tegen 7 VV Dwingeloo (senioren)

Contactpersoon: Henk Nijstad
Telefoonnummer: 0521-593912
E-mail: secretariaat@vv-dwingeloo.nl
Website: <https://www.vvdwingeloo.nl/>
Locatie: vv Dwingeloo
Wanneer: vrijdagavond wedstrijden
voor Walking-Voetbal neem contact op met Henk Nijstad
Kosten: €25,- per kwartaal

Badmintonvereniging Dwingeloo

Contactpersoon: Frank Pape
Telefoonnummer: 06-16691170
E-mail: bcdwingeloo1980@gmail.com; frankpape2014@gmail.com
Website: <http://www.badmintondwingeloo.nl/>
Locatie: de Hulsebosch, Dwingeloo
Wanneer: dinsdag 21.00 uur - 22.15 uur + Donderdag 20.00 uur - 21.15 uur
Kosten: €32,- per kwartaal

Tai chi SOB Dwingeloo

Contactpersoon: Mevr. W. Dekker
Telefoonnummer: 06-21914558
E-mail: wrinkel28@gmail.com
Website: <http://www.taichelli.nl/>
Locatie: Over Entinghe, Entingheweg 13
Wanneer: donderdag 10.00 uur – 11.00 uur + vrijdag 10.00 uur – 11.00 uur
Voor wie: ouderen (55+). Ook geschikt voor mensen met een lichte beperking

DOS Dwingeloo Hardlopen

Contactpersoon: Wout van Drunen
Telefoonnummer: 06-57339775
E-mail: wout.van.drunen@hetnet.nl
Locatie: Winterperiode parkeerplaats Albert Heijn. Zomerperiode en zondags parkeerplaats Beleefpark Dwingeloo
Wanneer: dinsdag en donderdag 19.00 uur, zondag 09.00 uur
Kosten: Contributie € 30,- per kwartaal. Eenmalig inschrijfgeld € 30,- waarbij je een hardloopshirt ontvangt. Jaarlijks enkele tientjes Bondscontributie. Enkele keren gratis en zonder verplichtingen meelopen, voordat je een beslissing neemt.

Gymnastiek

Gymnastiek DOS

Naam: DOS Diever Dwingeloo
Activiteit: Gymnastiek
Contactpersoon: Mariska Bruulsema
Mailadres: ledendosdd@hotmail.com
Locatie: Sporthal Dwingeloo, De Hulzebosch, Westeinde 1, Dwingeloo
Wanneer: Dinsdag 14.45 – 15.30 uur groep 1, 2
15.30 – 16.15 peuters
16.15 – 17.00 uur groep 3,4
17.00 – 17.45 uur springgroep
17.45 – 18.30 uur groep 5 t/m 8
18.30 – 19.15 VO
Proefles: Ja
Kosten: 30,00 euro per kwartaal, 17,50 euro per extra les per kwartaal

Atletiek

Atletiek DOS

Naam: DOS Diever Dwingeloo
Activiteit: Atletiek
Contactpersoon: Mariska Bruulsema
Mailadres: ledendosdd@hotmail.com
Locatie: Sportpark Dwingeloo, De Hulzebosch, Westeinde 1, Dwingeloo
Wanneer: woensdag
Proefles: Ja
Kosten: 30 euro per kwartaal

Koersbal

Contactpersoon: Astrid Palmans
Telefoonnummer: 088-9684001
E-mail: a.palmans@zzwd.nl
Website: <https://www.zzwd.nl/>
Locatie: de Weyert, Dwingeloo
Wanneer: elke maandagmiddag van 14.30 uur – 16.30 uur
Kosten: €2,50 per keer

Biljarten (SOB Dwingeloo)

Contactpersoon: Dhr. G. Daling
Telefoonnummer: 0521-592574
E-mail: g.l.daling@ziggo.nl
Locatie: Over Entinghe, Entingheweg 13, Dwingeloo
Wanneer: hele week behalve vrijdagavond en in het weekend.
Kosten: €60,- per jaar

Biljarten Geeuwenbrug (SOB Dwingeloo)

Contactpersoon: Erik Heytekker
Telefoonnummer: 0521-591986
E-mailadres: grafiplan@wxs.nl
Locatie: de Gowe, Tolweg 1, Geeuwenbrug
Wanneer: elke donderdagavond
Kosten: gratis

Jeue de Boule

Informeer hiervoor bij je eigen buurtvereniging. Kosten: gratis

Hengelsportvereniging de Kalterbroeken

Contactpersoon: A. Klaassen
Telefoonnummer: 0521- 593006
E-mail: info@hsvdekalterbroeken.nl
Website: www.hsvdekalterbroeken.nl/
Wanneer en waar: zie website

Stichting Dorpsactiviteiten Dwingeloo (SDA)

Contactpersoon: Henk Nijstad
Telefoonnummer: 0521-591594
E-mail: info@sdadwingeloo.nl
Website: <http://www.sdadwingeloo.nl/joomla/>
Activiteiten: Zie website
Voor wie: Voor iedereen uit Dwingeloo
Kosten: Gratis