



VENLO.FIT



BEWEEGBOEK VENLO.FIT

BEWEEGAANBOD VOOR 65 JAAR EN OUDER

BEKIJK JOUW WIJK

Venlo-Noord	4
Venlo-Oost	6
Venlo-Zuid	8
Blerick / Hout-Blerick / Boekend	10
Tegelen / Steyl / Belfeld	14
Arcen / Lomm / Velden	20





INLEIDING

KOM IN BEWEGING!

Sport en bewegen moet voor iedereen toegankelijk zijn. Door regelmatig te bewegen en uzelf te omringen met sociale contacten, blijft u vitaler. In dit boek vindt u het Beweegaanbod voor 65 jaar en ouder binnen de gemeente Venlo. U kunt bij veel aanbieders laagdrempelig bewegen. Kom in beweging en **neem contact op** met een van onze **beweeccoördinatoren** die u kan ondersteunen bij het vinden van een passend aanbod.



Maxime Elissen
Projectleider

m.elissen@venlo.nl
06-41578119



Siebe Munten
Projectmedewerker

s.munten@venlo.nl
06-14242700

WAT PAST BIJ U?

Om een passend en gericht aanbod te bieden, hebben we verschillende sport en spel activiteiten ingedeeld op intensiteit. Zo kun je gemakkelijk zien wat bij jou past in jouw wijk; deze indicatie vind je terug in het overzicht.

Licht intensief



Matig intensief



Hoog intensief



Zeer hoog intensief



* Houd er rekening mee dat de informatie in het beweegboek, niet altijd up-to-date kan zijn en dat sommige activiteiten of details inmiddels gewijzigd zijn.

VENLO-NOORD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Banen Zwemmen / groepslessen	Rodan Zwemschool	Diverse mogelijkheden	Aqua Zumba: €5,60 per keer Aqau Pilatus: €6,10 per keer	Rodan Zwemschool Noorderpoort 95 5916 PJ Venlo	Sandra Korevaar 077-7470005 zwemschool@rodan.nl	★★
Beweeggroep verzorgingshuis	De Zorggroep	Woensdag 15.15 - 16.15 uur	Op aanvraag	Meeuwbeemd Dokter Blumenkampstraat 4 5914 PW Venlo	Marlie van Eijk 06-42328049 eijkm@home.nl	★
Duo Fiets	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	Meeuwbeemd Dokter Blumenkampstraat 4 5914 PW Venlo	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★
Fitness / Milon Training	My35' Fitness	Diverse mogelijkheden	Diverse mogelijkheden	My35' Kazernestraat 12 5928 NL Venlo	077-3030458 blerick@my35.nl	★★★★
Fittertainment 55+	Rodan Zwemschool	Diverse mogelijkheden	€5,- per keer	Rodan Zwemschool Noorderpoort 95 5916 PJ Venlo	Sandra Korevaar 077-7470005 zwemschool@rodan.nl	★★★★
Gymnastiek	Gym Maondag Maedjes	Maandag 19.00 - 20.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Sporthal de Meule Albert Cuypstraat 1A 5914 XE Venlo	Mieke Lamers 077-3510039 milam@home.nl	★★★★
Gymnastiek	Gymnastiek Venlo, De Bantuin	Dinsdag 10.00 - 11.00 uur	€5,- per keer	GSH De Bantuin Pastoor kierkelsplein 20 5916 SW Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.nl	★★★★
Linedance	Samen in Beweging	Dinsdag 09.30 - 10.30 uur	€5,- per keer	GSH De Windmeule Straelseweg 132 A 5914 PE Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.nl	★★★★

VENLO-NOORD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Moes en Beweegtuin	De Zorggroep	Maandag, Woensdag en Vrijdag 14.30 uur	Op aanvraag	Meeuwbeemdpark Venlo	Mirëille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★★
Roeien	Watersport- vereniging de Maas	Vrijdag 14.00 uur Zondag 10.00 uur	Niet bekend	Watersportvereniging De Maas Jachthavenweg 50 5928 NT Venlo	Hans van der Laan 06-46005666 havenmeester@wsvdemaasvenlo.nl	★★★★
Senioren Fit	Rodan Sport & Lifestyle	Diverse mogelijkheden	€38,96 per maand	Rodan Zwemschool Noorderpoort 95 5916 PJ Venlo	Melanie Bouvrie 077-7703320 info@rodanvitaal.nl melanie@rodanvitaal.nl	★★★★
Small Group Training	Rodan Sport & Lifestyle	Woensdag 10.15 - 11.00 uur	€38,96 per maand	Rodan Zwemschool Noorderpoort 95 5916 PJ Venlo	Melanie Bouvrie 077-7703320 info@rodanvitaal.nl melanie@rodanvitaal.nl	★★★★
Wandelen	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	Meeuwbeemd Dokter Blumenkampstraat 4 5914 PW Venlo	Mirëille Boreas 06-51308302 mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★

VENLO-OOST

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Biljart	BiljartClub D'n Dörpel	Maandag t/m Woensdag en Vrijdag 13.00 - 18.00 uur	Niet bekend	D'n Dörpel Gulikstraat 202 5913 CZ Venlo	Reinier Gerrits 077-7850331	★★
Biljart	Biljartclub 't Klaoske	In overleg	Niet bekend	't Klaoske Agnes Huijnstraat 3 5914 PE Venlo	John Aerts 077-3240299	★★
Fitness	Funqtio	Donderdag 11.30 - 12.30 uur	€10,- per keer	Praktijk vanNoord Veestraat 5 5914 RS Venlo	077-3589709 info@funqtio.nl	★★★★
Fitness 60+	Schaapskooi Venlo	Eigen invulling	€24,95 per 4 weken	Sport & Health Club Postweg 42 5913 PC Venlo	077-3519465 info@shcschaapskooi.nl	★★★★
Golf	Golf aan de Postweg	Maandag t/m Vrijdag 09.00 - 16.00 uur	€100,- per jaar	Golf aan de Postweg Leutherweg 188 5915 CM Venlo	Martijn Koolen 06-40006680 06-20973721	★★★★
Gymnastiek	Gymclub oèt is oèt S.O.B.	Dinsdag 20.00 - 21.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Sporthal Rijnbeek Rijnbeekstraat 4 5913 GB Venlo	Marian de Groot 077-3516977 degrootf@ziggo.nl	★★★★
Gymnastiek Dames	Stichting de Treffer	Vrijdag 10.00 - 11.00 uur	Niet bekend	Vinckenhof-Staete Vinckenhofstraat 67 5913 EC Venlo	Ans Vaes 06-11339171 vaasje35@gmail.com	★★★★
Gymnastiek "Vallen en Opstaan"	TTV Venlo	Dinsdag 19.30 - 20.30 uur	€120,- per jaar	Sporthal Rijnbeek Rijnbeekstraat 4 5913 GB Venlo	Toos Vestjens 06-49984983 m.vestjens@tiscali.nl	★★★★

VENLO-OOST

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Tafeltennis	TTV Venlo	Maandag 19.30 - 21.30 uur Woensdag 19.30 - 22.00 uur	€120,- per jaar	Sporthal Rijnbeek Rijnbeekstraat 4 5913 GB Venlo	Piet Martens 077-4732331 info@ttvvenlo.nl	★★★★
Tennis	TPC Venlo	Eigen invulling Vrijdag 60+ 12.00-14.00 uur	€20,- per uur €170,- per maand	Tennispark De Schaapsdijk Postweg 44 5913 PC Venlo	077-3517437 info@tpcvenlo.nl	★★★★★
Vital 60+	Next Level Personal Training	Eigen invulling	Afhankelijk van duur abonnement	Next Level Personal Training Kaldenkerkerweg 182B 5915 AH Venlo	Rob Lemmen 06-29308989 info@nextlevel-pt.nl	★★★★★
VVV Memories	VVV Foundation	In overleg	Niet bekend	VVV-Venlo Kaldenkerkerweg 182 5915 AH Venlo	Kevin Noordhuis 06-36106866 knoordhuis@vvv-foundation.nl	★
VVV OldStars Wandervoetbal	VVV Foundation	Iedere woensdag 10.00 - 11.30 uur	€80,- per seizoen	VVV-Venlo Kaldenkerkerweg 182 5915 AH Venlo	Kevin Noordhuis 06-36106866 knoordhuis@vvv-foundation.nl	★★★★★
VVV Same noa Vruuger	VVV Foundation	In overleg	Niet bekend	VVV-Venlo Kaldenkerkerweg 182 5915 AH Venlo	Kevin Noordhuis 06-36106866 knoordhuis@vvv-foundation.nl	★

VENLO-ZUID

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Biljart	Biljart vereniging Venlo-Zuid	Maandag t/m Vrijdag 13.00 - 17.00 uur	Niet bekend	De Zuidpilaar Reigerstraat 2 5912 XN Venlo	A. Schuurmans 06-10403825	★★
Dansend het weekend in	Theater de Garage	Eenmalig in de maand op Vrijdag Vanaf 20.30 uur	Gratis	Theater De Garage Saxenkampstraat 2 5912 EB Venlo	Marlie van Ulft 077-3514252 info@theaterdegarage.nl	★★★★
Fitness Circuit 55+	Bodystyle Healthcenter	Vrijdag 10.15 - 11.00 uur	Niet bekend	Bodystyle Healthcentre Tegelseweg 59 5912 BB Venlo	Judith van Pol 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl judith@bodystyle-venlo.nl	★★★★
Fit Workout 55+	Bodystyle Healthcenter	Dinsdag 10.00 - 11.00 uur Donderdag 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	Bodystyle Healthcentre Tegelseweg 59 5912 BB Venlo	Judith van Pol 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl judith@bodystyle-venlo.nl	★★★★
Fit Workout 70+	Bodystyle Healthcenter	Donderdag 09.30 - 10.30 uur	Niet bekend	Bodystyle Healthcentre Tegelseweg 59 5912 BB Venlo	Judith van Pol 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl judith@bodystyle-venlo.nl	★★★★
Moderne dansles	Theater de Garage	Elke woensdagavond Gevorderden 18.45 - 19.45 uur Beginners & half-gevorderden 20.00 - 21.15 uur	6 lessen €65,- (gevorderden) 6 lessen €80,- (beginners & half gevorderden)	Theater De Garage Saxenkampstraat 2 5912 EB Venlo	Marlie van Ulft en Grace Bellel 077-3514252 info@theaterdegarage.nl	★★★★
Scootmobiel rijden	Stichting VSC Mijn Scoottie	In overleg	€1,- per activiteit	De Tuiterie Hulsfortweg 5 5912 PK Venlo	Marjos Papen 06-39343619 mijnscoottie@gmail.com	★

VENLO-ZUID

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Yoga Dru Yoga	Yogacentrum de Zonnegroet	Diverse mogelijkheden	1 proefles €15,- 3 proeflessen €34,95	Yogacentrum De Zonnegroet Hendrikxstraat 106A 5912 BZ Venlo	Stefan 077-3512851 info@yogalesvenlo.nl	★★★
Zitgymnastiek	De Zorggroep	Woensdag 10.00 - 11.00 uur	Op aanvraag	Verzorgingstehuis Sinselhof Reigerstraat 4 5912 XN Venlo	Marlie van Eijk 06-42328049 eijkm@home.nl	★

BLERICK / HOUT-BLERICK / BOEKEND

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Aquatrim	Zwembad de Wisselslag	Diverse mogelijkheden	10 badenkaart €45,50	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	077-3823007 dewisselslag@venlo.nl	★★
Aquajoggen	Zwembad de Wisselslag	Diverse mogelijkheden	10 badenkaart €58,50	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	077-3823007 dewisselslag@venlo.nl	★★
Beweeg bewust	Samen in beweging	Donderdag 08.45 - 09.45 uur	€5,- per keer	GSH Muspelheim Vastenavondkampstraat 73 5922 AT Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.com	★★★★
Bewegen met parkinson	Fysiotherapie Jacobs	In overleg	Niet bekend	Fysiotherapie Jacobs Nieuwborgstraat 89 5922 VB Venlo	077-3823687 info@fysiotherapiejacobs.nl	★
Bewegen op muziek	Olympia	Diverse mogelijkheden	€60,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	Mieke Nabben 077-3825166 mieke.nabben.janssen@gmail.com	★★★★
Bewegen op muziek voor 50+	Aerobicclub de Twiggy's	Donderdag 19.00 - 20.00 uur	€90,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	Marleen Hendricks 077-3870225 marleenhendricks35@gmail.com	★★★★
Bewegen Ruijsstraat	De Zorggroep	Donderdag 10.30 - 11.30 uur	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★
Bewegen vanuit je stoel	Bewegen Ruijsdonck	Maandag 10.45 - 11.45 uur	Gratis	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	077-7110032 sportloket@venlo.nl	★

BLERICK / HOUT-BLERICK / BOEKEND

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Biljart	S.O.B.	Diverse mogelijkheden	Aangesloten vanuit S.O.B.	Zalzershaaf Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Nico Lenaerts 077-3967608 jjmniessen@home.nl	★★
Biljart	S.O.B.	Dinsdag en Donderdag 13.00 - 17.30 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Zalzershaaf Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Nico Lenaerts 077-3967608	★★
Biljart	Senioren Biljart vereniging de Egelantier	Maandag t/m Vrijdag 13.00 tot 17.00 uur	Niet bekend	Gemeenschapshuis de Egelantier Egelantierstraat 107 5925 AV Venlo	06-12551750 biljartdeegelantier@ziggo.nl	★★
Circuit training	Move4Women	Eigen invulling	€44,50 per maand	Move4Women van Laerstraat 45 5922 AA Blerick	Aysa Faraji 06-83560131 info@move2thebeat.nl	★★★★
Dames en Heren sportief	HBSV - Multi - Gym Volharding	Dinsdag 21.00 - 22.00 uur Woensdag 11.15 - 12.15 uur	€77,50 per jaar	Zalzershaaf Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Mark Bon info@volharding-hout-blerick.nl	★★★★
Dansen	Zumba Gold Blerick, M2TB	Maandag 9.30 - 10.00 uur Woensdag 19.00 - 20.00 uur	€31,- per maand	Move2theBeat Van Laerstraat 45 5922 AA Blerick	Aysa Faraji 06-83560131 info@move2thebeat.nl	★★★★
Duo Fiets	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★
Fitness	Bodystyle Blerick	Eigen invulling	Niet bekend	Bodystyle Blerick Witherenstraat 1 5921 GA Venlo	077-8519963 info@bodystylehealthcentre.nl	★★★★

BLERICK / HOUT-BLERICK / BOEKEND

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Fitness (circuit-training 65+)	Health Club Venlo	Dinsdag en Woensdag 09.30 - 10.00 uur	€32,95 per maand	Health Club Venlo Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	077-3232600	★★★
Fitness / milon training / functionele circuit training	My35' Fitness	Eigen invulling	Niet bekend	My35' Kazernesstraat 12 5928 NL Venlo	077-3030458 blerick@my35.nl	★★★
Fit&Vitaal	Fysio Zuid Blerick	Dinsdag en Donderdag 09.15 - 10.00 uur	Niet bekend	Anytime Blerick Antionuslaan 272A 5921VW Blerick	077-2030324	★★★
Fysio-fitness	Fysiotherapie Jacobs	In overleg	€40,- per maand	Fysiotherapie Jacobs Nieuwborgstraat 89 5922 VB Venlo	077-3823687 info@fysiotherapiejacobs.nl	★★★★★
Fly-wheel training	Fysiotherapie Jacobs	In overleg	€120,- per kwartaal	Fysiotherapie Jacobs Nieuwborgstraat 89 5922 VB Venlo	077-3823687 info@fysiotherapiejacobs.nl	★★★★★
Gymnastiek	De Vijfsprong	Woensdag 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	De Vijfsprong Blariacumstraat 5 5922 VV Venlo	Jose Stoot 06-37472023 josestoot@live.nl	★★★
Gymnastiek	Samen in Beweging	Donderdag 08.45 - 09.45 uur	€4,05 per keer	Gemeenschapshuis Muspelheim Vastenavondkampstraat 73 5922 AT Blerick	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.nl	★★★
Jeu de Boules	Jeu de Boulesclub de Ketsers	Eigen invulling	Gratis	De Vijfsprong Blariacumstraat 5 5922 VV Venlo	a.schlooz@home.nl	★

BLERICK / HOUT-BLERICK / BOEKEND

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Jeu de Boules	Pentanque Club Venlo	In overleg	Niet bekend	Pentanque Club Venlo Maashoflaan 7 5927 PV Venlo	06-42502695 pcv@ziggo.nl	★
Koersbal	S.O.B.	Maandag en Woensdag	Aangesloten vanuit S.O.B.	Zalzershaaf Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Annemie Beurskens 06-20942392	★
MBVO	Zwembad de Wisselslag	Diverse mogelijkheden	10 badenkaart €45,50	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	077-3823007 dewisselslag@venlo.nl	★★
Sociale Sportsschool	De Zorggroep	1e en 3de Vrijdag van de maand 14.15 - 15.15 uur	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★
Sociëteit	Senioren vereniging de Molenbossen	Dinsdag en Donderdag 13.00 - 17.00 uur	Niet bekend	Molenbossen 614 5923AJ Venlo	077-3826712 g.smits105@gmail.com	★
Tafeltennis	TTC Asterix	In overleg	Niet bekend	Sporthal Muspelheim Alberickstraat 51 5922 BN Venlo	077-3876101 info@ttcasterix.nl	★★★★
Tafeltennis	TTV de Meppers	Diverse mogelijkheden	Actieve leden €90,- per jaar Steunende leden €23,- per jaar	Maasbreesestraat 48A 5921 EM Venlo	Jos Cuppen 06-16682249 secretariaattvdemeppers@gmail.com	★★★★
Tennis	TPC Blerick	In overleg	€150,- per jaar	TPC Blerick Heymansstraat 103 5927 NP Venlo	06-17857437 info@tcblerick.nl	★★★★★

BLERICK / HOUT-BLERICK / BOEKEND

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Volleybal (Heren recreatie)	Olympia	Donderdag 20.00 - 21.30 uur	€204,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	J. Gelissen 077-3821855 jmm.gelissen@ziggo.nl	★★★★
Volleybal (Vrouwen recreatie)	Olympia	Maandag 19.30 - 20.30 uur	€204,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	J. Gelissen 077-3821855 jmm.gelissen@ziggo.nl	★★★★
Wandelen	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★
Zwemmen	Venlose Reddingsbrigade	Maandag 20.30 - 21.30 uur	€140,- per jaar	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	Miranda Puts 06-52849954 vrb@venlosereddingsbrigade.nl	★★

TEGELEN / STEYL / BELFELD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Bewegen aan tafel	De Zorggroep	Vrijdag 10.30 - 11.30 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★
Bewegen op muziek	De Zorggroep	Woensdag 10.15 - 11.15 uur	Op aanvraag	St. Julia Venloseweg 6 5931 GT Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★★★
Biljart	Incluzio / Open Inloop	Dinsdag en Donderdag 9:30 - 12:00 uur Woensdag 13.30 - 15.30 uur	Gratis	Cultureel Centrum de Haandert Haanderstraat 6 5932 CN Tegelen	Juan Florez 06-82528872 jflorez@incluzio.nl	★★
Biljart	BV Steyl	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Piet Beijers 06-20930184 pietenfiet@ziggo.nl	★★
Biljart	BV Spechten	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Manfred Mordas 077-4751936	★★
Biljart	OBK	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Pierre Franssen 077-3734409 pierrefranssen.91@gmail.com	★★
Biljart	BV Heibloempje	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Ton Bors 06-3735969 aabors@live.nl	★★
Biljart	GBV Dök d'r Naeve	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Hans Betzel 077-3735969 h.betzel@home.nl	★★

TEGELEN / STEYL / BELFELD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Driebanden	BV de Keizer	Woensdag 19.00 - 00.00 uur	Niet bekend	De Glzenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Peter Thijssen 06-23904742	★★
Driebanden	BV Glzenap	Woensdag 19.00 - 00.00 uur	Niet bekend	De Glzenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Paul Sloesen 06-16526379 paul.sloesen@home.nl	★★
Driebanden	OBK	Woensdag 19.00 - 00.00 uur	Niet bekend	De Glzenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Pierre Franssen 077-3734409 pierrefranssen.91@gmail.com	★★
Duo Fiets	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	St. Julia Venloseweg 6 5931 GT Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★
Fysio-fitness	FysioTeam Tegelen	Diverse mogelijkheden	Diverse mogelijkheden	Grotestraat 11A 5931 CS Tegelen Bongerdstraat 231 5931NE Tegelen	Lisette Driessen 077-3732001 077-8510216 info@fysioteamtegelen.nl	★★★★
Fysio-gym	De Zorggroep	Donderdag 13.15 - 14.15 uur	Niet bekend	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★★
Groepslessen / fitness	Body & Beats Lifestyle Fitness Centre	Diverse mogelijkheden	Vanaf €36,40 per maand	Fitnesscentrum Body & Beats Erkenkamp 9 5931 BR Tegelen	077-7600606 info@bodyandbeats.nl	★★★★
Gym	Sportclub 55+	Maandag 19.30 - 20.30 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Els Smeets 077-3731932 elsje@dbot.nl	★★★

TEGELEN / STEYL / BELFELD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Gym en bewegen	S.O.B.	Iedere Woensdag	Aangesloten vanuit S.O.B.	Jongerencentrum Picus Spechtstraat 54 5932 VK Tegelen	Angelique Heijmans - Kierkels 077-3737104	★★★
Gym Fit	Incluzio / Gemeente	Dinsdag 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder en Ger Merieke: 06-26265852 Ger: 06-18443360 merieke.dekunder@incluzio.nl	★★★★★
Gymles	De Zorggroep	Maandag 10.45 - 11.45 uur	Op aanvraag	St. Julia Venloseweg 6 5931 GT Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★
Gymles	De Zorggroep	Vrijdag 10.15 - 11.15 uur	Op aanvraag	St. Julia Venloseweg 6 5931 GT Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★
Gym / Volleybal	Gymclub Uniek	Donderdag 20.00 - 21.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Tegelse Tafeltennis Club Hoogstraat 38A 5931 CG Tegelen	Will Canjels 06-24372977 willcanjels@hotmail.com	★★★
Gym voor mannen	Olympia	Vrijdag 10.15 - 11.00 uur	€10,- per maand	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Marlie van Eijk 077-3734359 eijkm@home.nl	★★★
Gymnastiek	Gymclub Tridas	Dinsdag 20.00 - 21.00 uur	Niet bekend	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Jose Nabbe 077-3732871 j.nabbe@home.nl	★★★
Gymnastiek	Vlug en lenig Gymclub	Donderdag 19.00 - 20.00 uur	Niet bekend	Sportzaal Hoogstraat Hoogstraat 38A 5931 CG Tegelen	Gerdie Doumen 06-29048471 hay.doumen@home.nl	★★★

TEGELEN / STEYL / BELFELD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Gymnastiek	Gymclub Maandagavond	Maandag 19.30 - 20.30 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	M. Vastert 077-3732258 mariavastert@ziggo.nl	★★★
Gymnastiek	Samen in beweging	Maandag 18.00 - 19.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Sportzaal Hoogstraat Hoogstraat 38A 5931 CG Tegelen	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.com	★★★
Gymnastiek	Groep dames	Maandag 21.00 - 22.00 uur	Niet bekend	Sportzaal Steyl St. Sebastianusstraat 4 5935 AX Steyl	Marie Jose Faassen 06-22331366 bart@faassen.nl	★★★
Gymnastiek	Gymclub VOMO	Woensdag 10.30 - 11.30 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Gulick De Drink 7 5932 CP Tegelen	A. Canters 077-3826229 adhelene@gmail.com	★★★
Gymnastiek	Gymclub de Heide	Maandag 18.30 - 19.30 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Marjan van Nistelrooy - Sillekens 077-3260309 marjan.vannistelrooy@gmail.com	★★★
Gymnastiek	Venlo.fit	Dinsdag 10.30 - 11.30 uur	Gratis	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Ger Hendriks 06-18443360 beweegpasnoord@venlo.fit	★
Gymnastiek- lessen	S.O.B.	Woensdag 10.30 - 11.30 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Gulick De Drink 7 5932 CP Tegelen	Ad Canters 077-3826229	★★★
Gymnastiek op muziek	S.O.B.	Woensdag 20.00 - 21.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Jongerencentrum Picus Spechtstraat 54 5932 VK Tegelen	Marlie van Eijk 06-42328049 eijkm@home.nl	★★★

TEGELEN / STEYL / BELFELD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Jeu de Boules	Incluzio	Dinsdag 14.00 - 16.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder 06-26265852 merieke.dekunder@incluzio.nl	★
Koersbal	Incluzio	Maandag 14.00 - 16.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder 06-26265852 merieke.dekunder@incluzio.nl	★
Koersbal	Incluzio / Open Inloop	Dinsdag 10.30 - 15.30 uur	Gratis	Cultureel Centrum de Haandert Haanderstraat 6 5932 CN Tegelen	Juan Florez 06-82528872 jflores@incluzio.nl	★
Koersbal	De Zorggroep	Vrijdag 13.45 - 14.45 uur	Op aanvraag	St. Julia Venloseweg 6 5931 GT Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★
Loopgroep	De Zorggroep	Dinsdag 15.00 - 16.00 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★★★
Milon Cirkel	Body Movement	Eigen invulling	Vanaf €61,99 per 4 weken	Body Movement Hulsterweg 80 5931 JH Tegelen	Jolanda van Geel 077-3740644 06-57026728 info@bodymovement.nl	★★★★★
Schaken	Schaakvereniging Zwart-Wit	Vrijdag 14.00 - 17.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Piet Houben 077-3733176	★
Senioren Fit	Body Movement	Diverse mogelijkheden	Vanaf €45,99 per 4 weken	Body Movement Hulsterweg 80 5931 JH Tegelen	Jolanda van Geel 077-3740644 06-57026728 info@bodymovement.nl	★★★★

TEGELEN / STEYL / BELFELD

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Silverfit Bewegen	De Zorggroep	Vrijdag 13.30 - 14.30 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★★
Silverfit Bewegen	De Zorggroep	Maandag en Donderdag 09.30 - 10.30 uur	Op aanvraag	St. Julia Venloseweg 6 5931 GT Tegelen	Mireille Boreas mireille.boreas@dezorggroep.nl	★★★★
Thai Chi	Incluzio	Dinsdag 09.00 - 10.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder 06-26265852 merieke.dekunder@incluzio.nl	★★★★
Wandelen	Incluzio / Open Inloop	Woensdag 10.00 - 11.00 uur	Gratis	Cultureel Centrum de Haandert Haanderstraat 6 5932 CN Tegelen	Juan Florez 06-82528872 jflorez@incluzio.nl	★★
Wandelen	TLV Tegelen	Woensdag 13.45 uur	Niet bekend	TLV Tegelen Windhond 253 5932 AN Tegelen	06-42824778 secretaristlvtegelen@gmail.com	★★
Wandelvoetbal	Incluzio Sociale Basis	Dinsdag 11.00 - 12.00 uur	Gratis	Gulick De Drink 7 5932 CP Tegelen	Herman van de Eertwegh 06-82300417 socialebasis@incluzio.nl	★★★★
Yoga	Incluzio	Maandag 10.00 - 16.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder / Hans M: 06-26265852 H: 06-25416652 merieke.dekunder@incluzio.nl	★★★★
Zumba	Zumba Gold Team	Maandag 19.00 - 21.00 uur	Aangesloten vanuit S.O.B.	Jongerencentrum Picus Spechtstraat 54 5932 VK Tegelen	Marianne Prauser - Pelzer 077-3730561	★★★

ARCEN / LOMM / VELDEN

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Bridge	Brica Bridgeclub Arcen	Maandag en Vrijdagavond	Aangesloten vanuit S.O.B.	MFA De Schans Burgemeester van Soest Jansbekenplein 3 5944 BE Arcen	Thea Schuurmans 077-4731862	★
Country / Linedance	MBVO	Woensdag 14.00 - 15.00 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Marianne Smits 077-4721830 bestuur@kbovelden.nl	★★★
Gymnastiek	MBVO	Donderdag 10.15 - 11.05 uur	Niet bekend	MFA De Schans Burgemeester van Soest Jansbekenplein 3 5944 BE Arcen	Dhr. Haelermans britt@mbvo.nl	★★★
Gymnastiek	Venlo.fit	Donderdag 10.00 - 11.00 uur	Gratis	Pastoorshof Kapelstraat 19 5943 AE Lomm	Ger Hendriks 06-18443360 beweegpasnoord@venlo.fit	★★★
Gymnastiek	MBVO	Donderdag 09.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Margriet van der Stegen 077-3824068 bestuur@kbovelden.nl	★★★
Jeu de Boules	De Kromme Herk	Diverse mogelijkheden	€35,- per jaar	Schandeloseweg 7 5941 CG Velden	Theo Perfors secr.krommeherk@gmail.com	★★
Koersbal	KBO Velden	Vrijdag 14.00 - 15.00 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Maria Vergeldt - Fitten 077-4722370 bestuur@kbovelden.nl	★
Wandelen	Lopersgroep ALV	Vrijdag en Zondag 09.30 - 11.30 uur	€15,- per jaar	Theo Lommen Sportpark Schandelosweg 1A 5941 CP Velden	077-4723714 secretariaat@lopersgroep-alv.nl	★★

ARCEN / LOMM / VELDEN

ACTIVITEIT	AANBIEDER	DAG/TIJDSTIP	KOSTEN	LOCATIE	CONTACT	NIVEAU
Wandervoetbal	IVO	Zaterdagmiddag	€46,31 per jaar	Theo Lommen Sportpark Schandelosweg 1A 5941 CP Velden	ivo@sv-velden.nl	★★★★★
Wandervoetbal	DEV Arcen	Woensdagavond en Zaterdagmiddag	Niet bekend	DEV Arcen Lingsforterweg 5944 BE Arcen	Lei Pingen 06-53579410 secretariaat@omni-arcen.nl	★★★★★
Zitdansen	MBVO	Donderdag 14.00 - 15.00 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Francis op 't Veld 077-3730470 bestuur@kbovelden.nl	★

