

Beweegactiviteiten senioren 2023

Gemeente Valkenburg aan de Geul

Activiteit	Koersbal
Locatie	Gemeenschapshuis de Beemde Pr.W. Alexanderlaan 34, 6301 TX Valkenburg
Dag	Maandag
Tijd	14.00 – 16.00 uur
Eigen bijdrage	8 euro per maand
Contactgegevens	+316 209 698 93 chris.roijen@kpnmail.nl
Situatie	Zit vol

Activiteit	Gymnastiek voor chronische klachten
Locatie	Gemeenschapshuis de Beemde Pr.W. Alexanderlaan 34, 6301 TX Valkenburg
Dag	Vrijdag
Tijd	10.00 – 10.45 uur
Eigen bijdrage	8,50 euro per maand
Contactgegevens	mhoenjet@gmail.com /06-41575034 Mark Hoenjet
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Gymnastiek
Locatie	Gemeenschapshuis de Beemde Pr.W. Alexanderlaan 34, 6301 TX Valkenburg
Dag	Dinsdag
Tijd	10.45 – 11.45 uur
Eigen bijdrage	8,50 euro per maand
Contactgegevens	frank.delnoij@gmail.com /06-11102589 Frank Delnoij
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Gymnastiek
Locatie	Gemeenschapshuis de Beemde Pr.W. Alexanderlaan 34, 6301 TX Valkenburg
Dag	Dinsdag
Tijd	15:00 – 16:00 uur
Eigen bijdrage	8,50 euro per maand
Contactgegevens	info@fundeg.nl /06-13684657 Funs Deguelle
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Gymnastiek
Locatie	't Vöske

	Grote Straat 8, 6325 EC Berg en Terblijt
Dag	Dinsdag
Tijd	15:00-15:45
Eigen bijdrage	8,75 euro per maand
Contactgegevens	043-6041046
	Paula Erens
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Yoga
Locatie	T Vöske
	Grote Straat 8, 6325 EC Berg en Terblijt
Dag	Maandag
Tijd	10:00 – 10.45 uur
Eigen bijdrage	8,50 euro per maand
Contactgegevens	chantalleenders@hotmail.com
	Chantal Leenders
Situatie	Zit vol

Activiteit	Beter Bewegen
Locatie	Sporthal De Bosdries
	Valkenburgerstraat 115, 6325 BM Berg en Terblijt
Dag	Woensdag
Tijd	Groep 1 09:30 – 10:30 en Groep 2 10:45 – 11:45
Eigen bijdrage	Beide groepen 8,50 euro in de maand
Contactgegevens	j.tholhuijsen@live.nl
	Jeannette Tholhuijsen
Situatie Groep 1	Er kunnen nog deelnemers bij
Situatie Groep 2	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Beter Bewegen
Locatie	Gemeenschapshuis de Holle Eik
	Baron de Selysstraat 4, 6301 JZ Houthem-St. Gerlach
Dag	Maandag
Tijd	Groep 1 09:30 – 10:30 en Groep 2 10:45 – 11:45
Eigen bijdrage	Groep 1 10 euro per maand Groep 2 14 euro per maand
Contactgegevens	j.tholhuijsen@live.nl
	Jeannette Tholhuijsen
Situatie Groep 1	Er kunnen nog deelnemers bij
Situatie Groep 2	Groep zit vol

Activiteit	Wandelen
Locatie	Gemeenschapshuis de Holle Eik
	Baron de Selysstraat 4, 6301 JZ Houthem-St. Gerlach
Dag	Zaterdag (1 keer per maand, iedere 3 ^e v/d maand)

Tijd	10.00 uur
Eigen bijdrage	Geen contributie
Contactgegevens	hounjet@home.nl / 06-12115558
	Hub Hoenjet
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Gymnastiek
Locatie	'T Geboew Warande 43, 6305 AX Schin op Geul
Dag	Dinsdag
Tijd	10.30 – 11.30 uur
Eigen bijdrage	10 euro per maand
Contactgegevens	fam_heidendaal@hotmail.com/ 06-11294100
	Ria Heidendaal
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Yoga
Locatie	De Polfermolen Plenkertstraat 50, 6301 GM Valkenburg
Dag	Dinsdag
Tijd	Groep 1 10.00 – 11.15 uur en Groep 2 11:30-12:45
Eigen bijdrage	Beide groepen 8,50 euro per maand
Contactgegevens	chantalleenders@hotmail.com/ 06-53536530
	Chantal Leenders
Situatie Groep 1	Zit vol
Situatie Groep 2	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Volksdans
Locatie	Gemeenschapshuis Cascade Nachtegaalstraat 25, 6325 AX Vilt
Dag	Dinsdag
Tijd	14.00 – 15.00 uur
Eigen bijdrage	8,50 euro per maand
Contactgegevens	06-107 525 77/ m.tillie@hotmail.com
	Magna Tillie-Smeets
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Zumba Gold
Locatie	Gemeenschapshuis Cascade Nachtegaalstraat 25, 6325 AX Vilt
Dag	Donderdag
Tijd	Groep 1 11.00 – 11.45 uur en Groep 2 11:45-12:30
Eigen bijdrage	Beide groepen 8,50 euro per maand
Contactgegevens	Go4fit@hotmail.com/ 06-16606491
	Clare Frissen

Situatie Groep 1	Zit vol
Situatie Groep 2	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Boccia
Locatie	Gemeenschapshuis Cascade Nachtegaalstraat 25, 6325 AX Vilt
Dag	Dinsdag
Tijd	10:00 – 11:00 uur
Eigen bijdrage	€8,50 per maand
Contactgegevens	06-20969893 chris.roijen@kpnmail.nl
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Gymnastiek
Locatie	Gemeenschapshuis Cascade Nachtegaalstraat 25, 6325 AX Vilt
Dag	Woensdag
Tijd	9.30 – 10.15 uur
Eigen bijdrage	15 euro per maand
Contactgegevens	joosjebrakenhoff@gmail.com / 06-81125402 Joosje Brakenhoff
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Fysio-fitness
Locatie	Gemeenschapshuis 't Geboew Warande 43, 6305 AX Schin op Geul
Dag	Donderdag en vrijdag
Tijd	10.30 – 11.30 uur
Eigen bijdrage	€8,50 per maand
Contactgegevens	sjinfit@fysiotherapie-heuvelland.nl 06-14458940
Situatie	Beide groepen zitten vol

Activiteit	Yoga
Locatie	Gemeenschapshuis 't Geboew Warande 43, 6305 AX Schin op Geul
Dag	Maandag
Tijd	9.30 – 10.30 uur
Eigen bijdrage	16,60 euro per maand
Contactgegevens	wilhelmina.kroon@gmail.com / 043-4591929 W. Kroon
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Yoga
Locatie	Gemeenschapshuis 't Geboew Warande 43, 6305 AX Schin op Geul
Dag	Dinsdag

Tijd	9.30 – 10.30 uur
Eigen bijdrage	10 euro per maand
Contactgegevens	paul.falger@protonmail.com/ 06-53789109
	Paul Falger
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Gymnastiek
Locatie	Gemeenschapshuis 't Geboew Warande 43, 6305 AX Schin op Geul
Dag	Dinsdag
Tijd	10.30 – 11.30 uur
Eigen bijdrage	10 euro per maand
Contactgegevens	fam_heidendaal@hotmail.com ; / 06-11294100 Mevr. Heidendaal - Senden
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Sportief Wandelen
Locatie	Taverne Bie Jefke/Cascade (Nachtegaalstraat 25 in Vilt)
Dag	Woensdag
Tijden	09:30
Eigen bijdrage	Geen kosten
Contactgegevens	Henk Drummen 06- 30 64 41 83 Huub Ramakers 06- 46 29 85 92
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Sportief Wandelen
Locatie	Café An de Grwate Wech (Meesweg 2 in Vilt)
Dag	Donderdag
Tijden	19:00
Eigen bijdrage	Geen kosten
Contactgegevens	Hetty Philippi 06- 52 06 61 44 José Bovens 06- 30 42 49 75
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij

Activiteit	Functional training
Locatie	Het Bat Therapeutisch centrum, Het Bat 3-5, 6301 DE Valkenburg
Dag	Dinsdag
Tijden	14:00 – 15:00
Eigen bijdrage	15 euro per maand
Contactgegevens	bempgvanloo@gmail.com/06-53215254 Brigitte van Loo
Situatie	Er kunnen nog deelnemers bij