



gemeente **Roermond**



gemeente **Roermond**

# **Sportservice Meer Bewegen voor Ouderen (60+)**

# **2012**

## **Sportservice**

Heeft u vragen of opmerkingen dan kunt u contact opnemen met Jerry Sahusilawane, coördinator MBvO Sportservice Roermond,  
telefoonnummer: 0475-359438,  
e-mail: [jerrysahusilawane@roermond.nl](mailto:jerrysahusilawane@roermond.nl) of met  
H. (Hannie) Janssen,  
telefoonnummer: 0475-359874,  
e-mail: [hanniejanssen@roermond.nl](mailto:hanniejanssen@roermond.nl)



## MBvO in Roermond

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) staat voor bewegingsactiviteiten voor mensen van 60 jaar en ouder. Door Sportservice Roermond worden op verschillende plaatsen in Roermond MBvO-activiteiten georganiseerd. Een aantal voorbeelden van activiteiten zijn gymnastiek, yoga, volksdansen, line-dance, nordic walking en zwemmen. Een volledig overzicht vindt u op de volgende pagina's zodat u zelf kunt bekijken wat het beste bij u past.

De doelstelling van het MBvO is om zolang mogelijk zelfstandig te blijven functioneren. De begeleiding van de activiteiten is in handen van speciaal opgeleide docenten die de lessen aanpassen aan de mogelijkheden en wensen van de deelnemers.

Om aan de activiteiten deel te nemen hoeft u nergens lid van te zijn, u moet wel woonachtig zijn in de gemeente Roermond en een leeftijd hebben van 60 jaar of ouder. Binnen het MBvO gaat het niet om wedstrijden of prestaties; gezelligheid en sfeer staan centraal. Tegelijkertijd werkt u natuurlijk op een leuke manier aan uw gezondheid. Kom gerust eens kijken of meedoen bij een van de activiteiten, zo bepaalt u zelf of het iets voor u is.

Heeft u vragen of opmerkingen dan kunt u contact opnemen met Jerry Sahusilawane of Hannie Janssen van Sportservice Roermond.

Telefoonnummer: 0475 359438 (J. Sahusilawane)

E-mail: [jerrysahusilawane@roermond.nl](mailto:jerrysahusilawane@roermond.nl)

Telefoonnummer: 0475- 359874 (H. Janssen)

E-mail: [hanniejanssen@roermond.nl](mailto:hanniejanssen@roermond.nl)

## Fitness

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Sportcentrum Peelveldlaan40 6071 TV Swalmen	Maandag	09.00-10.00 u.	B. Schultz 06-28171692
		10.30-11.30 u.	B. Schultz
Sportcentrum	Woensdag	10.00-11.00 u.	B. Schultz
Sportcentrum	Donderdag	09.00-10.00 u.	B. Schultz
Sportcentrum	Vrijdag	09.30-10.30 u.	A. Joosten 0475-502634

## Yoga

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Har Cox hal	Maandag	13.30-14.30 u.	M. Tegels 0475-504297
		15.00-16.00 u.	





## Zwemmen

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Zwembad de Roerdomp	Woensdag	11.00-12.00 u.	T. Kuijpers 0475-359885



## Fitness

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Simply-fit Bredeweg 12	Maandag	19.00-20.00 u.	Simply-fit 0475-320399
	Donderdag	11.00-12.00 u.	

## Nordic Walking

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Café de Bos	Maandag	12.00-13.00 u.	B. Houwen 06-29352861
		13.30-14.30 u.	
Café de Bos	Woensdag	13.30-14.30 u.	B. Houwen 06-29352861

## Koersbal

Locatie	Dag	Tijd	Docent
't Sjooldpad	Dinsdag	13.30-15.30 u.	W. Selen 0475-326567

## Spinning

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Sportcentrum	Maandag	10.00-11.00 u.	N. van Herten

## Nordic Walking

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Landhotel Cox / Venhof	Maandag	13.00-14.00 u.	J. Verduijn 06-20418659
Venhof Hammerveld	Vrijdag	14.00-15.00 u.	H. Kortekaas 06-13111628
	Dinsdag	10.00-11.00 u.	

## Gymnastiek

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Jo Gerrishal	Maandag	09.00-10.00 u.	H. Kortekaas
		09.45-10.45 u.	C. Konings
	Dinsdag	10.45-11.45 u.	0475-501132
		09-00-10.00 u	P. Caris
	Donderdag	10.00-11.00 u	0475-310930
		14.15-15.15 u.	H. Kortekaas
		15.15-16.15 u.	0475-581845
Parkinson-en Hartpatiënten	Vrijdag	13.00-14.00 u.	F. de Lange
		14.00-15.00 u.	0475-331916
't Paradies	Maandag	10.00-11.00 u.	G. Mooijekind
		11.00-12.00 u.	0475-322889
De Donderie	Maandag	11.15-12.15 u.	R. Heuts
			0475-464240
Herteheym	Dinsdag	08.45-09.45 u.	H. Kortekaas
			0475-581845
Sporthal Donderberg	Woensdag	09.00-10.00 u.	S. Kantelberg
			0475-510500
De Vlonder	Woensdag	10.30-11.30 u.	S. Kantelberg
			0475-510500
Brikkenhoes	Woensdag	09.00-10.00 u.	I. Metsemakers
			0475-319206
Camillushof	Donderdag	09.30-10.30 u.	C. Konings
			0475-501132
OC Minderbroederssingel	Woensdag	10.30-11.30 u.	I. Metsemakers
			0475-319206

## Gymnastiek

Locatie	Dag	Tijd	Docent
De Kamp	Maandag	09.15-10.15 u.	W. Fransen
De Kamp	Dinsdag	10.15-11.15 u.	0475-503432
Sporthal Swalmen	Maandag	10.00-11.00 u.	B. Houwen
		11.00-12.00 u.	06-29352861
Sporthal Swalmen	Dinsdag	08.30-09.30 u.	C. Op den Camp
De Kamp	Maandag	20.00-21.00 u.	W. Fransen
			0475-503432



## MBVO in Swalmen

# Line Dance



### Line-Dance

Locatie	Dag	Tijd	Docent
De Kamp	Dinsdag	09.00-10.00 u.	W. Fransen 0475-503432
De Robijn		13.45-14.45 u.	M. Backus 0475-504975
De Robijn	Donderdag	09.45-10.45 u.	M. Backus 0475-504975
		11.00-12.00 u.	
De Robijn	Vrijdag	09.30-10.30 u.	W. Fransen 0475-503432

### Zwemmen

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Zwembad de Roerdomp	Woensdag	11.00-12.00 u.	T. Kuijpers 0475-359885

Locatie	Dag	Tijd	Docent
Trefpunt Wijkhuis Zuid	Maandag	10.45-11.45 u.	J. Verduijn 06-20418659
	Woensdag	10.30-11.30 u.	C. Konings 0475-501132
Café-zaal Aad Leeuwe	Dinsdag	10.00-11.00 u.	C. Op den Camp 0475-501132
Witte Kerkje	Dinsdag	13.30-14.30 u. 15.00-16.00 u.	H. Kortekaas 06-13111628
Wijkgebouw Tegelarijeveld	Dinsdag	10.30-11.30 u.	M. Schuman 0475-331531
Herteheym	Maandag	12.00-13.00 u.	C. Op den Camp 0475-501132
	Dinsdag	13.00-14.00 u.	J. Verduijn 06-20418659
	Donderdag	15.00-16.00 u.	
De Velderie	Woensdag	09.30-10.30 u.	J. Verduijn 06-20418659
De Duup	Dinsdag	13.45-14.45 u.	J. Verduijn 06-20418659
Open Haard Soos	Donderdag	09.30-10.30 u. 10.30-11.30 u.	R. Heuts 0475-464240
De Balans	Dinsdag	19.30-20.30 u.	M. Sillen 0475-505691



## Line-Dance

Locatie	Dag	Tijd	Docent
De Donderie	Dinsdag	19.00–20.00 u. 20.15–21.15 u.	H. Holleman 0475-333241
	Donderdag	10.00–11.00 u. 11.15–12.15 u.	
't Paradies	Dinsdag	10.00–11.00 u. 11.00–12.00 u.	H. Holleman 0475-333241
Wijkhuis Zuid Trefpunt	Woensdag	20.00–21.00 u.	H. Holleman 0475-333241
De Duup	Maandag	18.30–19.30 u.	A. Lemmen 0475-322781
Openhaard Soos	Vrijdag	20.00–21.00 u.	A. Lemmen 0475-322781
Herteheym sporthal	Dinsdag	18.30–19.30 u. 20.00–21.30 u.	A. Lemmen 0475-322781
	Maandag	11.00–12.00 u.	

## Chi Neng Qigong

Locatie	Dag	Tijd	Docent
't Paradies	Vrijdag	13.15–14.15 u. 14.30–15.30 u.	A. Zelen 0475-5570384

## Body Flow

Locatie	Dag	Tijd	Docent
't Paradies	Donderdag	09.30–10.30 u. 10.45–11.45 u.	H. Mouw 0475-341072

## Volksdansen

Locatie	Dag	Tijd	Docent
't Sjooldpad	Dinsdag	10.30–11.30 u.	R. Cloos 0475-591342
De Donderie	Dinsdag	14.00–15.00 u. 15.15–16.15 u.	M.E. v.Lieshout 043-3648084
Kameleon	Dinsdag	20.00–21.00 u.	W. Caanen 046-4858301

## Yoga

Locatie	Dag	Tijd	Docent
't Sjooldpad	Maandag	09.30–10.30 u. 10.45–11.45 u.	M. Schulte 0475-336662 A. Gerbecks 0495-540046 D. Robeerts 0475-535217
	Woensdag	11.00–12.00 u.	
	Donderdag	10.00–11.00 u. 11.30–12.30 u.	
De Donderie	Dinsdag	13.30–14.30 u. 14.45–15.45 u.	B. Janssens 0475-462125
De Duup	Woensdag	16.30–17.30 u.	
Open Haard Maasniel Soos	Dinsdag	09.30–10.30 u. 11.00–12.00 u.	D. Robeerts 0475-535217
't Paradies	Woensdag	09.00–10.00 u. 10.15–11.15 u. 11.30–12.30 u.	M. Tegels 0475-504279