



MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN



MBvO in Roermond

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) staat voor bewegingsactiviteiten voor mensen van 60 jaar en ouder.

Door Sportservice Roermond wordt op verschillende plaatsen in Roermond MBvO-activiteiten georganiseerd. Een aantal voorbeelden van activiteiten zijn gymnastiek, fitness, yoga, volksdansen, line-dance, zumba, 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. Bij deelname heeft u de intentie om blijvend mee te doen. 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.



Docenten

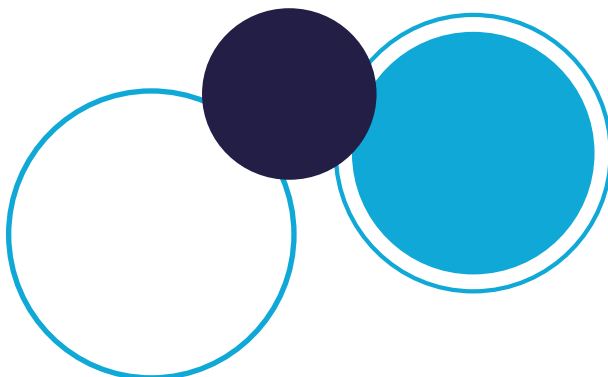
W. Algra	06 - 23450314	I. Metsemakers	0475 - 319206
R. Brandt	06 - 51979653	L. Miklicheva	06 - 26925875
P. Claessens	06 - 20503248	G. Mooijekind	0475 - 322889
W. Demirov	06 - 84736359	H. Mouw	06 - 54394566
S. Drijsten	0475 - 325328	B. Mühlenberg	06 - 30896881
W. Fransen	0475 - 503432	D. Robeerts	06 - 13313868
V. Gubbels	06 - 14280072	B. Roemen	06 - 39488307
B. Houwen	06 - 29352861	B. Schultz	0475 - 502643
B. Janssens	0475 - 462125	M. Sillen	0475 - 505691
S. Kantelberg	0475 - 510500	D. Simons	06 - 40914031
T. Keyaerts	0475 - 502643	N. Stassen-Duijff	06 - 23890354
H. Kleinen	0475 - 535697	A. Stultiëns	0475 - 476588
A. Lemmen	0475 - 322781	M. Tegels	
C. Lemmens	06 - 22790823	I. Timmermans	0475 - 593668
M. E. Lieshout van	06 - 81126862	P. van Tongeren	06 - 21166532
M. Martens - Van Spijk	06 - 23708185		

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

T: 0475-359 438

E: 60plussport@roermond.nl

Aanmelden/Afmelden voor de activiteiten: www.roermondsport.nl



Body Flow

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Woensdag	11.15-12.15 uur	Herteheym	H. Mouw
Donderdag	09.30-10.30 uur	't Paradies	H. Mouw
	10.45-11.45 uur	't Paradies	H. Mouw

Chi Yoga

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Dinsdag	09.00-10.00 uur	Linnz	W. Algra
	10.15-11.15 uur	Linnz	W. Algra
	11.30-12.30 uur	Linnz	W. Algra
Vrijdag	13.15-14.15 uur	't Paradies	W. Algra
	14.30-15.30 uur	't Paradies	W. Algra



Dansen met Dementie / Parkinson en 60+ Stijldansen

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Dinsdag			
<i>Dansen met Dementie</i>	13.15-14.15 uur	De Schuur	M. Martens - Van Spijk
<i>Dansen met Parkinson</i>	13.15-14.15 uur	De Schuur	M. Martens - Van Spijk
<i>60+ Stijldansen</i>	14.15-15.15 uur	De Schuur	M. Martens - Van Spijk

Fitness

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Maandag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
	10.00-11.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
Dinsdag	10.30-11.30 uur	Bodywork Sportstudio	B. Mühlenberg
Woensdag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
	10.00-11.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
Donderdag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
Vrijdag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz

Alzheimer Gymnastiek

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Maandag	11.15-12.15 uur	Jo Gerrishal	S. Drijsten



Gymnastiek

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>	
Maandag	08.45-09.45 uur	Jo Gerrishal	S. Drijsten	
	09.45-10.45 uur	Jo Gerrishal	S. Drijsten	
	10.00-11.00 uur	't Paradies	G. Mooijekind	
	11.00-12.00 uur	't Paradies	G. Mooijekind	
	11.00-12.00 uur	De Donderie	P. van Tongeren	
	09.15-10.15 uur	De Kamp	W. Fransen	
	20.00-21.00 uur	De Kamp	W. Fransen	
	09.00-10.00 uur	SGL Swalmen	B. Houwen	
	10.00-11.00 uur	SGL Swalmen	B. Houwen	
	11.00-12.00 uur	SGL Swalmen	B. Houwen	
	Dinsdag	08.45-09.45 uur	Sporthal Swalmen	S. Drijsten
		09.00-10.00 uur	Silvia's Dansschool	S. Kantelberg
10.00-11.00 uur		Silvia's Dansschool	S. Kantelberg	
08.45-09.45 uur		Herteheym	W. Demirov	
12.00-13.00 uur		Herteheym	W. Demirov	
10.15-11.15 uur		Café-zaal Aad Leeuwe	S. Drijsten	
10.15-11.15 uur		De Kamp	W. Fransen	
13.30-14.30 uur		Witte Kerkje	C. Lemmens	
15.00-16.00 uur		Witte Kerkje	C. Lemmens	
13.45-14.45 uur		De Duup	I. Timmermans	



Gymnastiek

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Dinsdag	19.15-20.15 uur	De Robijn	M. Sillen
Woensdag	09.00-10.00 uur	De Velderie	S. Kantelberg
	10.30-11.30 uur	't Paradies	I. Metsemakers
	10.30-11.30 uur	De Vlonder	S. Kantelberg
	10.30-11.30 uur	Wijkcentrum 't Trefpunt	W. Demirov
Donderdag	08.45-09.45 uur	De Schuur Herten	P. van Tongeren
	10.30-11.30 uur	Open Haard Maasniel	P. van Tongeren
	11.00-12.00 uur	Brikkenhoes	S. Drijsten
	14.00-15.00 uur	Velderie	W. Demirov
	15.15-16.15 uur	Velderie	W. Demirov
	14.00-15.00 uur	Herteheym	S. Drijsten



Line-Dance



<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	09.30-10.30 uur	Herteheyem	A. Lemmen
	11.00-12.00 uur	Herteheyem	A. Lemmen
Dinsdag	09.00-10.00 uur	De Kamp	W. Fransen
	11.00-12.00 uur	De Robijn	H. Kleinen
	13.30-14.30 uur	De Robijn	H. Kleinen
	18.30-19.30 uur	Herteheyem	A. Lemmen
	20.00-21.00 uur	Herteheyem	A. Lemmen
	19.00-20.00 uur	De Donderie	H. Kleinen
Donderdag	09.30-10.30 uur	De Robijn	W. Fransen
	11.00-12.00 uur	De Robijn	W. Fransen
	09.30-10.30 uur	De Donderie	H. Kleinen
	10.30-11.30 uur	De Donderie	H. Kleinen
Vrijdag	09.30-10.30 uur	De Robijn	W. Fransen
	14.00-15.00 uur	Openhaard Maasniel	A. Lemmen

Nordic Walking

<i>Activiteit</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	12.15-13.15 uur	Café de Bos	B. Houwen
	13.30-14.30 uur	Café de Bos	B. Houwen
Dinsdag	13.00-14.00 uur	Café de Bos	B. Houwen

Senaman Tua

<i>Activiteit</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	09.30-10.30 uur	De Robijn	R. Brandt
Dinsdag	10.00-11.00 uur	Herteheyem	R. Brandt
	13.00-14.00 uur	't Sjooppaad	R. Brandt

Spinning

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	10.00-11.00 uur	Sportcentrum Swalmen	T. Keyaerts

Sportief / Begeleid wandelen

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Woensdag	09.00-10.00 uur Sportief wandelen	Kitskensberg	D. Simons
	10.30-11.30 uur Begeleid wandelen	Kitskensberg	D. Simons

Swing Out

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Woensdag	10.30-11.30 uur	Cafe 't dorp	B. Roemen

Tai Chi

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Dinsdag	13.00-14.00 uur	Linzz	M. Peeters

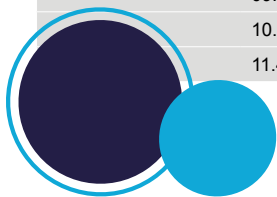
Volkdansen

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Dinsdag	14.00-15.00 uur	't Sjoelpaad	M.E. van Lieshout
	15.15-16.15 uur	't Sjoelpaad	M.E. van Lieshout



Yoga

Dag	Tijd	Locatie	Docent	
Maandag				
<i>Stoel Yoga</i>	09.00-10.00 uur	Open haard Maasniel	N. Stassen-Duijf	
	10.00-11.00 uur	Open haard Maasniel	N. Stassen-Duijf	
	11.00-12.00 uur	Bodywork Sportstudio	V. Gubbels	
	11.00-12.00 uur	Linz	T. Letucheva	
	13.30-14.30 uur	Har Cox hal	M. Tegels	
	15.00-16.00 uur	Har Cox hal	M. Tegels	
	19.00-20.00 uur	Linz	L. Miklicheva	
Dinsdag				
	09.30-10.30 uur	Open haard Maasniel	B. Janssens	
	11.00-12.00 uur	Open haard Maasniel	B. Janssens	
	13.30-14.30 uur	De Donderie	B. Janssens	
	14.45-15.45 uur	De Donderie	B. Janssens	
Woensdag				
<i>Stoel Yoga</i>	09.00-10.00 uur	't Paradies	L. Miklicheva	
	10.15-11.15 uur	't Paradies	M. Tegels	
	11.30-12.30 uur	't Paradies	M. Tegels	
	09.30-10.30 uur	Linz	P. v Tongeren	
	19.00-20.00 uur	Linz	P. Claessens	
	11.00-12.00 uur	Linz	P. v Tongeren	
	11.00-12.00 uur	De Kamp	A. Stultiëns	
	<i>Flowdance yoga</i>	10.00-11.00 uur	Herteheym	H. Mouw
		10.00-11.00 uur	Velderie	N. Stassen
16.30-17.30 uur		De Duup	B. Janssens	
Donderdag				
	10.00-11.00 uur	't Sjoelpaad	D. Robeerts	
	11.30-12.30 uur	't Sjoelpaad	D. Robeerts	
	13.30-14.30 uur	Linz	L. Miklicheva	
	14.45-15.45 uur	Linz	L. Miklicheva	
Vrijdag				
<i>Yoga Fit</i>	09.30-10.30 uur	Linz	P. Claessens	
	10.45-11.45 uur	Linz	P. Claessens	
	09.30-10.30 uur	Herteheym	N. Stassen-Duijf	
	10.45-11.45 uur	Herteheym	N. Stassen-Duijf	
	11.45-12.45 uur	Herteheym	N. Stassen-Duijf	



Zumba

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	10.30-11.30	De Robijn	B. Roemen
Dinsdag	09.00-10.00 uur	't Sjoolpaad	B. Roemen
	10.00-11.00 uur	't Sjoolpaad	B. Roemen
Donderdag	09.00-10.00 uur	't Paradies	B. Roemen
	10.00-11.00 uur	't Paradies	B. Roemen



Adressen

Sportcentrum Swalmen

Peelveldlaan 40
6071 TV Swalmen
0475 502 643

Har Cox Hal

Peelveldlaan 42
6071 TV Swalmen
06 255 16 416

De Robijn

Robijnstraat 3
6071 VJ Swalmen
0475 503 371 / 06 41052645

De Kamp

Kerkweg 5
6071 AL Swalmen
0475 501 782

Activiteiten Swalmen SGL

Markt 3
6071 JD Swalmen
0475 600337

Fitclub Roermond

Prof. Schreinemakersstraat 23
6042 CG Roermond
0475 332770

Café de Bos

Bosstraat 115
6071 PX Swalmen
0475 502 557

Kitskensberg /speeltuin

Oude Keulsebaan 150
6045 GB Roermond

Café zaal de schuur

Hoofdstraat 2
6049 EB Herten
0475 332208

Café 't Dorp

Raadhuisstraat 35
6042 JK Roermond
0475 323815

De Donderie

Donderbergweg 47/49
6043 JA Roermond
0475 350 381

't Paradies

Munsterstraat 61
6041 GA Roermond
0475 470 047

Jo Gerris hal

Achilleslaan 2a
6042 JV Roermond
0475 341 290

Herteheym

Putkamp 6a
6049 AK Herten
0475 852 098

De Vlonder

Florasingel 38
6043 WD Roermond
0475 327 567

Brikkenhoes

Brededwarsstraat 78
6042 GZ Roermond

Linnz Inspiratie Centrum

Maria Theresialaan 1A
6042 AJ Roermond
06-36502519

Open Haard Maasniel

Pastoor Ramakersstraat 3
6042 KG Roermond
0475 329 481

Wijkcentrum 't Trefpunt

Javastraat 31
6045 EL Roermond
0475 345 140

Café-zaal Aad Leeuwe

Burg. Thomas Wackersstraat 61
6041 AK Roermond
0475 326 701

Witte Kerkje

Voorstad Sint Jacob 72
6041 LN Roermond
0475 330 499

't Sjoelpaad

Schoolpad 55a
6045 AL Roermond
0475 328 204

De Duup

Dorpsstraat 97
6042 LB Roermond
0475 322 829

De Velderie

Prins Bernhardstraat 1
6043 BG Roermond
0475 336712

Bodywork Sportstudio

Kapellerlaan 50
6041 JD Roermond

