



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
M. Backus	0475 - 504975	L. Miklicheva	06 - 26925875
R. Brandt	06 - 51979653	G. Mooijekind	0475 - 322889
G. van der Stelt	0475 - 359103	H. Mouw	06 - 54394566
W. Demirov	06 - 84736359	J. Neer van	06 - 81595654
S. Drijsten	0475 - 325328	D. Robeerts	06 - 13313868
W. Fransen	0475 - 503432	B. Roemen	06 - 39488307
A. Gerbecks	06 - 40751773	M. Sampers	06 - 40705099
V. Gubbels	06 - 14280072	M. Schmitz	0475 - 401953
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-Duijf	06 - 23890354
H. Kleinen	0475 - 535697	A. Stultiëns	0475 - 476588
H. Kortekaas	0475 - 581845	M. Tegels	
A. Lemmen	0475 - 322781	I. Timmermans	0475 - 593668
J. Leatomu	0475 - 332770	P. van Tongeren	06 - 21166532
M. E. Lieshout van	043 - 3644856	B. Wagenaar	0475 - 317000

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

T: 0475-359 438

E: 60plussport@roermond.nl

Anmelden voor de activiteiten: www.roermond.nl/sportservice

Body Fit

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Woensdag	09.00-10.00 uur	Herteheym	I. Timmermans

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	09.30-10.30 uur	Linz	W. Algra
	11.00-12.00 uur	Linz	W. Algra
Donderdag	13.15-14.15 uur	't Paradies	W. Algra
	14.30-15.30 uur	't Paradies	W. Algra

Dansen en Parkinson

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	14.00-15.00 uur	Response instituut	W. Fransen



Fitness

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
	10.00-11.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz
	18.30-19.30 uur	Fitclub Roermond	J. Leatomu
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
	10.30-11.30 uur	Fitclub Roermond	J. Leatomu
Vrijdag	09.00-10.00 uur	Sportcentrum Swalmen	B. Schultz

Gymnastiek Parkinson- en Hartpatiënten

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Vrijdag	14.00-15.00 uur Parkinson groep	Jo Gerrishal	B. Janssens
	15.00-16.00 uur Hart en vaat groep	Jo Gerrishal	B. Janssens

Alzheimer Gymnastiek

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	11.15-12.15 uur	Response Instituut	S. Drijsten

Gymnastiek

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>	
Maandag	08.45-09.45 uur	Jo Gerrishal	H. Kortekaas	
	09.45-10.45 uur	Jo Gerrishal	S. Drijsten	
	10.45-11.45 uur	Wijkcentrum 't Trefpunt	I. Timmermans	
	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	
	12.15-13.15 uur	Herteheym	S. Kantelberg	
	Dinsdag	08.45-09.45 uur	Sporthal Swalmen	S. Drijsten
		09.00-10.00 uur	Jo Gerrishal	B. Wagenaar
10.00-11.00 uur		Jo Gerrishal	B. Wagenaar	
08.45-09.45 uur		Herteheym	H. Kortekaas	
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	
10.30-11.30 uur		Wijkgebouw Tegelarijveld	M. Schuman	
13.30-14.30 uur		Witte Kerkje	H. Kortekaas	
15.00-16.00 uur		Witte Kerkje	H. Kortekaas	
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
	10.00-11.00 uur	Sporthal Swalmen	B. Schultz
	10.30-11.30 uur	JOC Minderbroeders-singel	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	H. Kortekaas
	10.30-11.30 uur	Open Haard Maasniel	P. van Tongeren
	11.00-12.00 uur	Brikkenhoes	S. Drijsten
	14.15-15.15 uur	Jo Gerrishal	W. Demirov
	15.15-16.15 uur	Jo Gerrishal	W. Demirov
	14.00-15.00 uur	Herteheyem	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	M. Backus
	13.30-14.30 uur	De Robijn	M. Backus
	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
	20.15-21.15 uur	De Donderie	H. Kleinen
Woensdag	09.30-10.30 uur	't Paradies	H. Kleinen
	11.00-12.00 uur	't Paradies	H. Kleinen
Donderdag	09.30-10.30 uur	De Robijn	M. Backus
	11.00-12.00 uur	De Robijn	M. Backus
	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
	19.30-20.30 uur	Open Haard 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 Sjooplaad	R. Brandt

Spinning

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Maandag	10.0-11.00 uur	Sportcentrum Swalmen	T. Keyaerts

Sportief / Begeleid wandelen

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Woensdag	09.00-10.00 uur Sportief wandelen	Kitskensberg	M. Schmits en D. Simons
	10.30-11.30 uur Begeleid wandelen	Kitskensberg	M. Schmits en D. Simons

Swing Out

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

Tai Chi

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Dinsdag	10.30-11.30 uur	Eci/ Pura	J. van Neer
Donderdag	10.30-11.30 uur	Eci/ Pura	J. van Neer

Volkdansen

Dag	Tijd	Locatie	Docent
Dinsdag	14.00-15.30 uur	't Sjoelpaad	M.E. van Lieshout
	15.30-17.00 uur	't Sjoelpaad	M.E. van Lieshout



Yoga

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Maandag	09.30-10.30 uur	't Sjooplaad	P. v Tongeren
<i>Yoga Fit</i>	09.30-10.30 uur	Linz	M. Sampers
<i>Stoel Yoga</i>	09.45-10.45 uur	Response instituut	N. Stassen-Duijf
<i>Stoel Yoga</i>	11.00-12.00 uur	Linz	M. Sampers
	11.00-12.00 uur	Yoga studio	V. Gubbels
	12.30-13.30 uur	Yoga studio	V. Gubbels
	13.30-14.30 uur	Har Cox Sporthal	M. Tegels
	15.00-16.00 uur	Har Cox Sporthal	M. Tegels
	19.00-20.00 uur	Linz	L. Miklicheva
Dinsdag	09.30-10.30 uur	Open Haard	D. Robeerts
	11.00-12.00 uur	Open Haard	D. Robeerts
<i>Yoga Fit</i>	11.00-12.00 uur	Herteheijm	N. Stassen-Duijf
	13.30-14.30 uur	De Donderie	B. Janssens
	14.45-15.45 uur	De Donderie	B. Janssens
Woensdag	09.00-10.00 uur	't Paradies	L. Miklicheva
	10.15-11.15 uur	't Paradies	M. Tegels
	11.00-12.00 uur	De Kamp	A. Stultiëns
	11.30-12.30 uur	't Paradies	M. Tegels
<i>Flowdance yoga</i>	10.00-11.00 uur	Herteheym	H. Mouw
	11.00-12.00 uur	Judoclub "Kai in Sho"	A. Gerbecks
	16.30-17.30 uur	De Duup	B. Janssens
Donderdag	10.00-11.00 uur	't Sjooplaad	D. Robeerts
	11.30-12.30 uur	't Sjooplaad	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	M. Sampers
	11.00-12.00 uur	Linz	M. Sampers
	09.45-10.45 uur	Wijkcentrum 't Trefpunt	N. Stassen-Duijf
	11.30-12.30 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	De Donderie	B. Roemen
	10.00-11.00 uur	De Donderie	B. Roemen
Donderdag	09.00-10.00 uur	't Paradies	B. Roemen
	10.00-11.00 uur	't Paradies	B. Roemen

Zwemmen

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Locatie</i>	<i>Docent</i>
Woensdag	11.00-12.00	De Roerdomp	G. van der Stelt



Adressen

Sportcentrum Swalmen

Peelveldlaan 40
6071 TV Swalmen
0475 502 643

Har Cox Hal

Peelveldlaan 42
6071 TV Swalmen
06 255 16 416

ECI cultuurfabriek

ECI 13
6041 MA Roermond
06-51417067

De Robijn

Robijnstraat 3
6071 VJ Swalmen
0475 503 371 / 06 41052645

Zwembad De Roerdomp

Achilleslaan 2c
6042 JV Roermond
0475 359 103

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

Response instituut

Jagerstraat 10
6042 KA Roermond
0475-211286

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

Brededwardsstraat 78
6042 GZ Roermond

Linzz Inspiratie Centrum

Maria Theresialaan 1A
6042 AJ Roermond
06-36502519

Yoga Studio

Pierre Cuypersstraat 23
6041 XG Roermond
06-14280072

JOC Minderbroederssingel

Minderbroederssingel 15j
6041 KG Roermond
0475 319 206

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 570 937

Wijkgebouw Tegelariveld

Sch van Hertefeldstraat 26a
6042 XW Roermond
06 123 052 85

't Sjoelpaad

Schoolpad 55a
6045 AL Roermond
0475 328 204

Judoclub "Kai in Sho"

Prins Bernhardstraat 1
6043 AT Roermond
0475 470 653

De Duup

Dorpsstraat 97
6042 LB Roermond
0475 322 829

De Velderie

Prins Bernhardstraat 1
6043 BG Roermond
0475 336712