Beweegaanbod

55+

Gemeente Venray

VENRAY BEWEEGT

Versie december 2024

Beweegaanbod 55+

Gemeente Venray

Beste inwoners,

Jong geleerd is oud gedaan. Maar dat betekent niet dat u op latere leeftijd niets meer kunt leren. Daarom ontvangt u dit boekje over het beweegaanbod voor 50+ers in de gemeente Venray. U kunt bij veel aanbieders laagdrempelig en gratis beweegaanbod uitproberen.
Want om gezond en fit te blijven is beweging heel belangrijk.

Dus maak vooral gebruik van dat grote beweegaanbod in de gemeente Venray. Probeer iets nieuws uit of ga voor het vertrouwde beweegaanbod dat u al eerder heeft beoefend.

In dit boekje presenteren alle sportverenigingen en andere aanbieders zich overzichtelijk op een rij. Er zijn groepslessen en individuele lessen. Er zit vast iets bij dat u aanspreekt.

Venray Beweegt wens u alvast heel veel plezier!

Team Venray Beweegt

Jan Poels (beweegmakelaar)
jan@venraybeweegt.nl
06-53235604
www.venraybeweegt.nl

VENRAY BEWEEGT

Senioren Venray

Centrale van Seniorenverenigingen

Samen Sterk
Om de belangen van alle senioren zo goed mogelijk te kunnen behartigen, trekken alle Venrayse ouderenverenigingen (KBO-afdelingen, AVOS en wijk- c.q. dorpsgebonden verenigingen) samen op in de Centrale van Seniorenvenigingen Venray.

Bij deze belangenbehartiging gaat het om welzijn, (gezondheids-)- zorg, ouderenhuisvesting, veiligheid, enz. enz.
Bij de afzonderlijke ouderenverenigingen ligt de nadruk op het aanbieden van allerlei educatieve en recreatieve activiteiten, gericht op de leden van de eigen vereniging.
Bij de Centrale gaat het om het behartigen van de algemene belangen op gemeentelijk niveau van alle venrayse ouderen en het fungeren als platform van overleg.

Wilt u meer weten, aarzel dan niet en neem contact op met de Secretaris van het bestuur van Centrale:
E-mail: secretaris@cvs-venray.nl

Emma Palmen
secretaris@cvs-venray.nl

www.cvs-venray.nl
Diverse locaties

Synthese en Steunpunt Mantelzorg

Synthese
Synthese is er voor iedereen die vragen heeft met betrekking tot onderwerpen in het dagelijks leven. Synthese biedt onder andere ondersteuning bij initiatieven in buurt, dorp of wijk. En bij het vormgeven van een aangename leefomgeving, inzet voor elkaar of individuele vragen over gevoel, relaties, werk en geld, opvoeden en gezin. We bieden zowel individuele gesprekken als groepswerk. We streven ernaar dat iedereen meedoet.

Wilt u meer weten over wat Synthese voor u kan betekenen of heeft u ergens hulp bij nodig? Neem dan contact op met Synthese via tel: 0478 - 517317 of mail naar teamvenray@synthese.nl. Meer informatie over de diensten en werkwijze van Synthese kunt u kijken op www.synthese.nl

Steunpunt Mantelzorg
Steunpunt Mantelzorg geeft informatie, advies en (groepsgerichte) ondersteuning aan iedereen die zorgt voor een langdurig of chronisch zieke of beperkte naaste.
De ondersteuning is gericht op het verlichten van de (zorg)taken van de mantelzorger en versterken van de mantelzorger. Je kunt hierbij denken aan onderwerpen als respijtzorg (vervangende zorg) om overbelasting te voorkomen, werk en mantelzorg, voorbereiding keukentafelgesprekken en samenwerking met anderen. Regelmatig worden themabijeenkomsten, ontmoetingsactiviteiten en trainingen georganiseerd.

Voor meer vragen of informatie kan u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Venray via mail: mantelzorgvenray@synthese.nl of u belt de mantelzorglijn op 0478-517390.

synthese
thuis in je wijk

steun punt mantel zorg venray

Meedoenbudget

De gemeente Venray vindt het belangrijk dat iedereen mee kan doen in de maatschappij. Voor inwoners met een laag inkomen kent de gemeente het Meedoenbudget.

Heeft u een laag inkomen? En heeft u niet genoeg geld om bijvoorbeeld lid te worden van een vereniging, de bibliotheek of een bezoek aan het museum? Dan kunt u het Meedoenbudget aanvragen bij de gemeente Venray. Op het aanvraagformulier staat beschreven welke kosten zoal in aanmerking komen voor een vergoeding. Op het aanvraagformulier moet u aangeven waaraan u de bijdrage gaat besteden, en hoe hoog de kosten zijn die u moet maken. De hoogte van de bijdrage wordt bepaald aan de hand van de gevraagde vergoeding voor de kosten, maar bedraagt maximaal €200,- per gezinslid. U hoeft geen bonnetjes bij te voegen bij uw aanvraag. U moet deze wel bewaren, want deze kunnen steekproefsgewijs worden opgevraagd ter controle.

U komt in aanmerking voor het Meedoenbudget wanneer u inwoner bent van de gemeente Venray, een inkomen heeft tot 130 procent van de bijstandsnorm en een beperkt vermogen (maximaal € 7.575,- voor alleenstaanden, en maximaal € 15.150 voor alleenstaande ouders en gehuwden/samenwonenden).

Het aanvraagformulier voor het Meedoenbudget kunt u vinden op www.venray.nl/meedoenbudget.
Hier kunt u ook terecht voor meer informatie.

Gemeente Venray

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Blitterswijck

Informatie
Een vereniging van en voor ouderen (50+).

Data en tijden
Maandagmorgen: groenploeg
Maandagmiddag: 13:30 uur wandelen
Maandag en vrijdag: biljarten (na augustus op eigen kosten).
Dinsdagmiddag: kaarten
van oktober t/m april: elke 2e donderdagmiddag kaarten maken.

Daarnaast activiteiten: zie kalender op de website

Peter Vissers
kboblitterswijck@gmail.com
0478 532 080 / 06-22243302
www.kboblitterswijck.eu
Diverse locaties

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Castenray

Informatie
Een vereniging van en voor ouderen (50+).
De plaatselijke seniorenvereniging biedt diverse beweegactiviteiten aan zoals wandelen, kaarten en jeu de boules.

Data en tijden
zie de website

Kosten
€25 per jaar.

Secretaris
wimenfranzis@outlook.com
0475 571 201
www.dorpsraadcastenray.nl
Diverse locaties

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Geijsteren

Informatie
Senioren Samen Sterk.
De KBO organiseert vele activiteiten: Kaarten, biljarten, fietsen, gymnastiek, fietsen en jeu de boules.
Daarnaast is er : Plantsoen onderhoud en Groenten uit eigen tuin

Data en tijden
Diverse momenten in de week: zie de website

Kosten
€25 per jaar.

Ans Oomens-Kateman
kbogeijsteren@outlook.com
06-14415313
www.kbogeijsteren.nl
Diverse locaties

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Heide

Informatie
Een vereniging van en voor ouderen (50+).
De plaatselijke seniorenvereniging biedt diverse beweegactiviteiten aan zoals gymnastiek, kaarten, jeu de boules en koersbal.

Kosten
€25 per jaar.

D Drabbels-Spee
info@kboheide.nl
0478 510 316
Geen website
Diverse locaties

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Leunen

Informatie
Een vereniging van en voor ouderen (50+).
De KBO biedt diverse beweegactiviteiten aan zoals kaarten, kienen, handwerken, knutselen en de trimtuin.

Data en tijden
Fietsen wisselende data op dinsdag, vanaf 13.30 uur (30 km ongeveer).
Gymnastiek: woensdag van 8.30-9.15 en 9.30-10.15 uur
Jeu de Boules maandag en vrijdag 13.30-16.00 uur
Koersballen donderdag van 14.00-16.00 uur

Kosten
€20 per jaar.

Annet Litjens
kboleunen@outlook.com
0478 587 038
Geen website
Diverse locaties

kbo Leunen

Activiteiten Merselo

Aanbieder: 50plus Merselo

Informatie
50PLUS Merselo is een vereniging van en voor senioren in Merselo en omliggende dorpen. De vereniging biedt diverse activiteiten aan, waaronder beweegactiviteiten (zoals maandelijkse 50PLUS wandeltocht, Merselose duofiets, jeu de boules, zwemclub en ouderengym). Alle activiteiten staan in ons mededelingenboekje.

Data en tijden
Sommige activiteiten vinden wekelijks plaats, andere op wisselende tijden. Een en ander staat vermeld in het mededelingenboekje.

Kosten
Lidmaatschap kost €25 per jaar. Deelname aan activiteiten is vaak gratis, een enkele keer tegen een geringe vergoeding.

Huub Creemers
hcreemers1948@gmail.com
0478 546 479
Geen website
Diverse locaties

Activiteiten Oirlo

Aanbieder: Seniorenvereniging Oirlo

Wij zijn een vereniging met 170 leden.
De sportieve activiteiten die we hier organiseren zijn:
Woensdagmorgen gymnastiek van 10:00 - 11:00 uur daarna gezellig koffie in gemeenschapshuis “De Linde”
Maandagmorgen Jeu de boule van 9:00 uur tot 11:30 uur
Woensdagavond jeu de boule van 18:30 uur tot 21:00 uur
In de wintermaanden is dit binnen en dan is het op woensdagmiddag.
In de zomer is het op de jeu de boule banen op de Haalakker en in de winter op de Zandhoek 8 bij Hans Maas
Eerste woensdag van de maand: bowlen in Oostrum van 14:00 uur tot 15:30 uur. Dit vanaf september tot en met april
Vanaf juni tot en met september wordt er bij goed weer iedere week gefietst, met tussendoor een koffie pauze.

Ans Bastiaans
ansbastiaans@ziggo.nl
06-30834627
Geen website
Diverse locaties

Activiteiten Oostrum

Aanbieder: Verenigde Oostrumse Senioren

Informatie
VOS Oostrum is een vereniging van en voor senioren.
VOS organiseert activiteiten die zowel binnen als buiten kunnen plaats vinden. Er vinden activiteiten plaats op het gebied van sport, spel en andere vrijetijdsbestedingen.
Terugkerende activiteiten: Kienen, Biljarten, inloopmorgen, creatieve middag, fietstochten, wandelingen, bewegen.

Ok worden er losse activiteiten georganiseerd die zijn terug te vinden in de activiteitenkalender.

Marij Koch
secr.kbo.oostrum@hotmail.com
06-57856776
www.kbo-oostrum.nl
Diverse locaties

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Venray

Informatie
Een vereniging van en voor ouderen (50+).
Er worden Terugkerende en Extra activiteiten georganiseerd.

Terugkerende zijn: Kienen in de Kemphaan; Jeu de Boules; koffiedrinken in De Kemphaan; Fietsen; wandelgroep; Filmmiddagen; Sfeer middagen; bloemdecoraties; nog veel meer.

Extra activiteiten: zie het overzicht op de website.

Data en tijden
Zie op de website voor data, locaties en tijden.

Ernest Cruijsberg
secretariaat@kbovenray.nl
0478 585 861
www.kbovenray.nl
Diverse locaties

Activiteiten KBO

Aanbieder: KBO Wanssum

Informatie
Een vereniging die oog heeft voor senioren.
Een vereniging met vele activiteiten, veel gezelligheid, ondersteunend en een bron van belangrijke en nuttige informatie.

Voor een aantal geldt een contributie of een eigen bijdrage.
Deze contributie of eigen bijdrage moet naast de jaarlijkse KBO contributie betaald worden.
Vaste activiteiten: Samen Tafelen, Groenonderhoud, inloopmiddagen, Jeu de Boules, kienen, koersbal, Kunst en cultuur, wandelen en de zwerfboekenkast.

Daarnaast zijn er incidentele activiteiten waarover U tijdig een mededeling ontvangt.
Kosten
€20 per jaar.

Lillian Lucassen
secretariaat@kbowanssum.nl
06 13172540
www.kbowanssum.nl
Diverse locaties

Activiteiten AVOS

Aanbieder: seniorenvereniging AVOS

Informatie
Een vereniging van en voor senioren. AVOS biedt diverse activiteiten aan: Maandelijkse fietstochten van 30 km, Twee keer per jaar een lange fietstocht, Wandeltochten, nu na de corona wordt dit weer opgestart, Musea bezoeken, lezingen, excursies etc. **Niet alleen de fysieke activiteiten zijn belangrijk, maar ook de mentale gezondheid.**
Een uitgebreid activiteitenprogramma is te vinden op onze website.

Data en tijden
Maandelijkse fietstocht op de eerste woensdagmiddag van de maand, Lange fietstocht in mei in september. Overige activiteiten volgens een jaarprogramma

Kosten
€25 per jaar (€20 voor partner op hetzelfde adres).

Annemie Nieuwenstein
avos.bestuur@gmail.com
0478 586 778
https://www.avosvenray.nl/
de Kemphaan Venray

AVOS
ALGEMENE VENRAYSE ONAFHANKELIJKE SENIORENVERENIGING

Badminton

Aanbieder: BC Venray

Informatie
Bij ons kunnen de clubleden van 18 jaar en ouder op twee speelavonden komen badmintonnen.
De leeftijd varieert op dit moment tussen de 18 en 81 jaar.
Probeer het gewoon en geef je op!

Data en tijden
Maandag 19:30 - 22.00 uur en Woensdag 19:3 - 22.30 uur

Kosten
€166,- per jaar (€170,- per jaar voor 67+ers)

Frank Verheijen
info@bcvenray.nl
06-37614762
www.badmintonclubvenray.nl
Sporthal de Wetteling

Badmintonclub VENRAY

Balans & Fit

Aanbieder: Just Be Fit

Informatie
“Ouderen fitness” : Voldoende beweging voor ouderen is belangrijk om het lichaam in een goede conditie te behouden en het proces van ouder worden te vertragen. Spierversterkende oefeningen en conditietraining zorgen ervoor dat de algehele gesteldheid aanzienlijk verbeterd.
Donderdag: 11:30 - 12:15 uur

Daarnaast is er Senioren Fit:
maandag: 11:30 - 12:15 uur
Vrijdag: 11:00 - 11:45 uur

Voor tarieven: zie de website.

Juriën Beterams
info@justbefit.nl
06 - 83009596
www.justbefit.nl
Raadhuisplein 8 Meerlo

JustBe Fit
Gezondheidsstudio

Beweeginloop

Aanbieder: De Zorggroep

Informatie
De beweeg inloop is een laagdrempelige inloop voor ouderen uit de wijk, mensen met (beginnende) geheugenproblemen en mantelzorgers.
Tijdens deze middag beweeg je op mooie muziek. Het hele lichaam wordt op een dansante en makkelijke wijze in beweging gebracht. Hierdoor worden de spieren versoepeld. Tijdens de activiteit spelen 'met elkaar zijn' en humor een belangrijke rol. De activiteit is zowel zittend op een stoel of staand te volgen en wordt afgestemd op wat iedereen lichamelijk aankan. Het bewegen wordt verzorgd door Petra de la Roy van Petra OPTI-DANCE.

Data en tijden	**Kosten**
Woensdag 13.30 - 14.30 uur	€ 32,50 voor 10 keer
14:45 - 15:30 uur	€ 32.50 voor 10 keer
(inloop 13.00 uur met koffie)	

Mireille Boreas
mireille.boreas@dezorggroep.nl
06-57294096
-
De Tol: Sint Jozefweg 50, Venray

Dansen

Aanbieder: Janssen Dansen & Sporten

Informatie
LINE DANCE is uitermate geschikt voor mensen die geen partner hebben om mee te dansen. Zowel op originele country muziek als op populaire top 40 en pop muziek zal u diverse choreografieën aangeleerd krijgen.
ZUMBA GOLD heeft dezelfde workout als Zumba Fitness maar voor actieve ouderen. Ontwikkeld om de beginselen van het internationale dans- en fitness-programma Zumba onder de knie te krijgen. Zumba Gold creëert dezelfde partysfeer die Zumba juist zo leuk, anders én makkelijk te volgen maakt.

Data en tijden
Line Dance: Di 9:45 uur en Wo 9:45 uur.
Zumba Gold: Vr 09.45 uur.

Petra de la Roy & Jorianne Janssen
info@dansenensporten.nl
0478-510500
www.dansenensporten.nl
Raadhuisstraat 6 te Venray

Dansend in balans

Aanbieder: Gerty Jansen

Informatie
Bewegen is gezond voor iedereen en dat zouden we dagelijks moeten doen. Dat is een mooi streven, maar wat als bewegen niet zo makkelijk gaat? Dan is de danscursus ‘Dansend in Balans’ iets voor U.

Data en tijden
Maandagochtend: 09:00 - 10:00 uur in Jerusalem.

Gerty Jansen
info@dansendinbalans.nl
06-30499240
www.dansendinbalans.nl
Heuvelstraat 4 te Venray

Essentrics

Aanbieder: Dizzy Dance

Informatie
Essentrics is een effectieve, full body workout met vloeiende bewegingen en dynamische stretches, waarbij je al je 650 spieren aan het werk zet! Een veilige, goed doordachte training waardoor je spieren gelijktijdig verlengd én versterkt worden. Hierdoor krijg je meer bewegingsvrijheid, kracht en energie. Essentrics is voor mannen en vrouwen van elke leeftijd.

Data en tijden
Maandag, woensdag en vrijdag van 09:00 - 10:00 uur

Kosten
Vanaf €268,- per jaar. Introductielessen gratis.

Wilma Keijzers
info@dizzydance.nl
06-83564789
www.dizzydance.nl
Heuvelstraat 4 te Venray

Since 1991
DIZZY DANCE

Fitgym & ZitFitGym

Aanbieder: Janssen Dansen & Sporten

Informatie
"Rust roest" zegt een oud spreekwoord. Maar er zit veel waarheid in! Blijven bewegen is dus - op elke leeftijd - belangrijk. Een les fitgym bestaat uit een opwarming, gevolgd door lenigheids-, evenwichts- en spierversterkende oefeningen. Er wordt aandacht besteed aan alle spieren en gewrichten, van de nek tot vingers en enkels. Ideaal om de soepelheid van je lichaam te onderhouden! Deelnemers hebben geen specifieke conditie nodig, iedereen werkt mee naar eigen kunnen. De oefeningen worden aangepast aan de mogelijkheden of leeftijd van de groep. Een uurtje Fitgym & ZitFitGym geeft zowel fysiek als mentaal een boost!

Data en tijden
Donderdag 11.00 uur.

Kosten
€55,- per 10 lessen.

Petra de la Roy & Jorianne Janssen
info@dansenensporten.nl
0478-510500
www.dansenensporten.nl
Raadhuisstraat 6 te Venray

JANSSEN DANSEN & SPORTEN

Fitness

Aanbieder: LB Fitness

Informatie
Bij LB Fitness sport je in een kleinschalige veilige omgeving , waarbij er gecertificeerd personeel rondloopt om uw vragen te beantwoorden. Er kan gebruik gemaakt worden van trainingsschema's en de diverse diensten zoals fitness en groepslessen. Daarnaast zijn we gespecialiseerd in Personal training , waarbij je 1 op 1 met een personal trainer aan de slag gaat. Voor meer informatie kijkt u rond op onze website.

Data en tijden
Ma t/m Vr 9.00 - 13.00 & 18.00 - 21.00 uur, Za 9.00 - 13.00 uur.

Kosten
Vanaf €29,- per maand (1x per week sporten).

Lesley van Dooremolen - Barents
info@lbfitness.nl
-
www.lbfitness.nl
Nieuwhuisweg 2F te Venray

LB FITNESS.
PERSOONLIJK SPORTEN

Fitness

Aanbieder: Anytime Fitness Venray Centrum

Informatie
Welkom bij Anytime Fitness! Ons vriendelijke en deskundige personeel is opgeleid om u te helpen fit en vitaal te blijven, ongeacht hoeveel ondersteuning u daarbij nodig hebt. Onze lidmaatschappen zijn inclusief een gratis uitgebreid introductieprogramma, deelname aan kleinschalige (55+) groepslessen en onbeperkt toegang tot de club. Wij staan voor u klaar, om u te helpen uw persoonlijke doelen te bereiken. Laten we starten!

Data en tijden
24 uur per dag geopend.

Kosten
Vanaf €44,95- per maand. Nu 7-dagen pas gratis.

Marijn Janssen
venray-centrum@anytimefitness.nl
0478-200 000
www.anytimefitness.nl
Julianasingel 5 te Venray

ANYTIME FITNESS

Fitness

Aanbieder: SportZenter Resilience

Informatie
Gezond bewegen op de Milon Cirkel in een veilige en prettige omgeving met persoonlijke aandacht en begeleiding. Deze manier van bewegen is uitermate geschikt voor senioren en/of mensen met rugklachten of andere fysieke klachten zoals reuma.

Data en tijden
Ma t/m Vr 08.00 - 12.00 uur en 16.00 - 21.30 uur. Vrijdag - 22:00 uur
Za en Zo 08.30 - 12.30 uur.

Kosten
Vanaf €59,50,- per maand.

Petra Hendriks
info@sportzenter.nl
0478- 589574
www.sportzenter.nl
Mozartstraat 20A te Venray

Sport Zenter RESILIENCE

Fysiosport

Aanbieder: Fysiotherapie Buitenlust

Informatie
Een vorm van fitnesstraining in groepsverband met oefeningen die op u zijn afgestemd. U krijgt hierbij instructies en persoonlijke begeleiding van één van onze trainer en/of fysiotherapeuten. U oefent gericht en op maat op moderne fitnessapparatuur. FysioSport is ideaal om op een leuke en ontspannende manier aan uw conditie en gezondheid te werken.

Data en tijden
maandag - Vrijdag: 07:00-21:00 uur
zaterdag en zondag: 08:00 / 09:00 - 13:00 uur

Kosten
Kijk op de website voor een overzicht van de kosten.

Praktijk fysiotherapie Buitenlust
info@fysiotherapievenray.nl
0478 - 550 156
www.fysiotherapievenray.nl
Buitenlust 15 te Venray

BUITENLUST FYSIOTHERAPIE ACUPUNCTUUR FYSIOSPORT

Fysio Fitness

Aanbieder: Fysiotherapie Eindstraat

Informatie
Gezond bewegen onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut. U begint met een intakegesprek. Wij kunnen naar wens spierversterkende en lenigheids-bevorderende oefeningen uitleggen in onze sfeervolle oefenruimte.

Data en tijden
Diverse momenten in de week. Raadpleeg de website voor de exacte data en tijden.

Kosten
€50,- voor 10-rittenkaart

Fysiotherapie Eindstraat
info@fysiotherapie-eindstraat.nl
0478-550255
www.fysiotherapie-eindstraat.nl
Eindstraat 32 te Venray

Fysiotherapie
Eindstraat

MBVO

Aanbieder: Van Soest Fysiotherapie en Fitness

Informatie
Trainen in een groep én gezellig samenzijn, dat is MBVO bij Van Soest. Deze groepstrainingen zijn speciaal voor ouderen van 65-plus. U sport 45 minuten onder deskundige begeleiding. Een training bestaat uit 30 minuten trainen op de apparaten en 15 minuten vrije oefeningen of een circuit. Vooraf krijgt u een medische test om uw conditie te bepalen. Het is een gezellig samenzijn en na de training is er tijd voor nagenieten met een kopje koffie of thee.

Data en tijden
Dinsdag, Woensdag, Donderdag en vrijdag: 11.00 - 11.45 uur.

Kosten
€35,- per maand

Peter van Soest
info@vansoestfysiotherapieenfitness.nl
0478- 541 622
www.vansoestfysiotherapieenfitness.nl
Gezellenbaan 4 te Ysselsteyn

VAN SOEST FYSIOTHERAPIE & FITNESS

Gymnastiek (MBVO)

Aanbieder: Samen in Beweging

Informatie
Bij Samen in Beweging kunt u meedoen met de gymnastiek (ook met stoel) en Beweeg Bewust (gymnastiek voor mobiele senioren). Bewegen is onmisbaar. Er wordt gewerkt aan coördinatie, balans en uithoudingsvermogen. Het is goed voor u gezondheid en de sociale contacten die u dan heeft. Kom gerust een paar keer gratis meedoen. Heeft u vragen neem dan contact met mij op.

Data en tijden
Diverse momenten in de week. Raadpleeg de website voor de exacte data en tijden.

Kosten
Vanaf €129,- per jaar. U krijgt 2 gratis proeflessen.

Dien van Dinter
info@sameninbeweging.com
06-27559088
www.sameninbeweging.com
Diverse locaties in de gemeente Venray

samen in beweging

Gymnastiek (MBVO)

Aanbieder: St. Christoffel Venray

Informatie
Bij gymnastiekvereniging St. Christoffel gymmen mensen van alle leeftijden. De jongste ouderengymnasten zijn rond de 60, de oudste 90. Niet iedereen is even mobiel. Sommigen doen de oefeningen staand of met een bal, anderen zittend op een stoel, iedereen is welkom. We maken er altijd een gezellige en gezonde les van. En voor de twijfelaars: kom gerust eens vrijblijvend langs, om mee te kijken of om direct een proefles te volgen. Via onderstaande link vind u het lesrooster met alle lessen en de diverse locaties waar de lessen worden aangeboden. Aanmelden voor een proefles kan via onderstaande mailadres.

Data en tijden
Diverse momenten in de week. Raadpleeg de website voor de exacte data en tijden.

Kosten
Vanaf €75,50,- per half jaar.

Annemiek Manders
info@christoffelvenray.nl
-
www.christoffelvenray.nl/lessen/
Langeweg 101 te Venray

Hardlopen

Aanbieder: ATV Venray

Informatie
Je bent al aan het hardlopen, maar twijfelt over je techniek en loophouding, kom naar een hardlooptraining. Een gediplomeerde trainer helpt je op weg. Ook op oudere leeftijd kun je een start maken met hardlopen, kom in maart of september naar de cursus beginnen met hardlopen.

Data en tijden
Dinsdag en donderdag 19.00 uur, woensdag om 8.30 uur

Kosten
€149,80,- per jaar (eerste 4 weken gratis)

André Jansen
info@atvvenray.nl
06-27113413
www.atvvenray.nl
Sportlaan 1 te Venray

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Masters atletiek

Aanbieder: ATV Venray

Informatie
Masters is binnen de atletiek de benaming voor atleten vanaf 35 jaar en die kent geen bovengrens. Bovendien heeft medisch onderzoek uitgewezen dat mensen tot op zeer hoge leeftijd trainbaar blijven.
Dus wil je zelf ondervinden hoe uitdagend de baanatletiekonderdelen (ver- en hoog-)springen, kogelstoten en (speer- en discus-)werpen zijn, kom dat dan maar eens ervaren bij ATV Venray.

Data en tijden
Maandag en woensdag van 19.00 - 21.00 uur

Kosten
€214,50,- per jaar (eerste 4 weken gratis)

Stan Liebrand
info@atvvenray.nl
0478 - 585522
www.atvvenray.nl
Sportlaan 1 te Venray

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Tafeltennis - Fifty Fit

Aanbieder: TTV Red Stars

Informatie
Fifty Fit Tafeltennis is gezellig en sportief bewegen met tafeltennis.
De trainingen van 1.5 uur zijn gericht op het verbeteren of behoud van uw conditie en beweeglijkheid door middel van tafeltennisoefeningen.
Op ontspannen, plezierige en verantwoorde wijze.

Data en tijden
Dinsdag 9.00 - 10.30 uur & 14.00 - 16.00 uur, Donderdag 10.00 - 12.00 uur.

Kosten
€ 70,80,- per half jaar

Huub Thijssen
info@redstarsvenray.nl
0478 - 583 232 (na 18.00 uur)
www.redstarsvenray.nl
Zuidsingel 2A te Venray

Wandelen

Aanbieder: ATV Venray

Informatie
Wandelen is net zo gezond als een intensieve work-out en misschien zelfs beter. Kom en test jezelf door aan te sluiten bij het Recreatief wandelen.

Data en tijden
Dinsdag, vrijdag en zondag om 9.30 uur

Kosten
€48,80,- per jaar (eerste 4 weken gratis)

Marjan Kuipers
info@atvvenray.nl
0478-585 522
www.atvvenray.nl
Sportlaan 1 te Venray

ATV
Atletiek Triatlon Vereniging Venray

Wandelvoetbal

Aanbieder: De MAS (Merselse Alde Sterre)

Informatie
Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football, waarbij je een leven lang van voetbal kunt blijven genieten. Naast het voetballen zelf is het sociaal samenzijn een belangrijk onderdeel. Walking Football is daarom ook een leuke manier om in beweging te blijven en (nieuwe) mensen te ontmoeten.

Data en tijden
Vrijdagavond 18.30 - 20.15 uur.

Kosten
€ 100,00- per jaar

Herman Zegers
hazettiny@gmail.com
0478 - 852 378
www.svmerselo.nl
Grootdorp 99 te Merselo

S.V. MERSELO

Wandelvoetbal

Aanbieder: SV Oostrum

Informatie
Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football, waarbij je een leven lang van voetbal kunt blijven genieten. Naast het voetballen zelf is het sociaal samenzijn een belangrijk onderdeel. Walking Football is daarom ook een leuke manier om in beweging te blijven en (nieuwe) mensen te ontmoeten.

Data en tijden
Donderdagavond: 19:30 - 20:30 uur

Kosten
€30,- per jaar

Herman Jeuken
ellietaboost@gmail.com
06-28668378
www.svoostrum.nl
Sparrendreef 7 te Oostrum

Zwemmen

Aanbieder: Feel Fit Center Venray

Informatie
Bij Feel Fit Center Venray zijn diverse mogelijkheden om te zwemmen. Zwemmen is geschikt om uw conditie te verbeteren, uw spieren soepel te houden en calorieën te verbranden. Het aanbod bestaat uit AquaJoggen, AquaRobic, AquaVitaal, Baanzwemmen en Zwemles 18+.

Data en tijden
Diverse momenten in de week. Raadpleeg de website voor de exacte data en tijden.

Kosten
Vanaf €9,50,- per week. Introductielessen gratis.

Feel Fit Center Venray
venray@feelfitcenter.nl
0478 - 512 888
www.feelfitcenter.nl
Kempweg 70 te Venray

Notities

VENRAY

BEWEEGT