

MBvO-seniorensport

Bewegen is belangrijk, ook wanneer je ouder wordt. Daarom is er in Assen MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)-seniorensport. Naast het fitter en sterker worden, is MBvO-seniorensport ook een moment om nieuwe mensen te ontmoeten.

Elke week bewegen veel inwoners van 55+ op verschillende locaties in Assen. Speciaal opgeleide docenten begeleiden de lessen. Zie een overzicht van al onze sportactiviteiten, locaties, lesdagen en -tijden en bijbehorende contributies op de achterzijde.

Kosten

Het lesgeld voor een heel seizoen (september- mei/juni) wordt in 4 termijnen geïnd via automatische incasso (oktober, december, februari en april).

Sport en cultuurfonds

Heb je een laag inkomen? Dan kan je mogelijk de jaarcontributie vergoed te krijgen vanuit het sport en cultuurfonds in Assen. Denk je er voor in aanmerking te komen? Meld je dan bij Ruth Scholtus van Vaart Welzijn. Zij doet de aanvraag.

Proefles

Wil je eerst kijken of MBvO-seniorensport iets voor je is? Meld je dan vrijblijvend aan voor een proefles.

Inschrijven

Inschrijven voor een activiteit kan door het invullen van een inschrijfformulier, verkrijgbaar bij de docente.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer weten over MBvO-seniorensport? Neem dan contact op met Ruth Scholtus ☎ 06-47647074 of ✉ mbvo-seniorensport@vaartwelzijn.nl of kijk op de website van Vaart Welzijn; www.vaartwelzijn.nl

Locaties MBvO-seniorensport in Assen		
Fysioruimte Wilhelminaziekenhuis	Europaweg Zuid 1	9401 RK Assen
MFA Pittelo	Amstelstraat 14	9406 TH Assen
Podium Zuidhaege	Zuidhaege 2	9401 NZ Assen
Sporthal Marsdijk	Kleuvenstee 3A	9403 LT Assen
Sporthal Peelo	Scharmbarg 31	9407 EA Assen
Wijkcentrum 't Markehuus	Scharmbarg 35	9407 EA Assen
Wijkcentrum De Schulp	Buizerdstraat 10	9404 BB Assen
Wijkgebouw de MaasStee	Maasstraat 25	9406 RA Assen
Woonzorg De Ankerhof 'de Boeg' (voor bewoners)	Van Heuven Goedhartlaan 6	9406 CE Assen
Woonzorg De Peelerhof	Walakker 1	9407 BS Assen
Zwembad De Bonte Wever	Stadsbroek 17	9405 BK Assen

Seizoen 2024-2025

MBvO / Seniorensport	Aantal lessen	Locatie	Dag	Tijd	Lesgeld heel seizoen*	Bedrag per termijn*	Start
Aerobic	34	de MaasStee	maandag	09.00-10.00	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Aerobic Keepfit	34	MFA Pittelo	maandag	20.00-21.00	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Aquagym, groep 1	32	de Bonte Wever	maandag	09.00-09.30	€ 168.00	€ 42.00	2-9-2024
Aquagym, groep 2	32	de Bonte Wever	maandag	09.30-10.00	€ 168.00	€ 42.00	2-9-2024
Aquagym, groep 3	32	de Bonte Wever	maandag	10.00-10.30	€ 168.00	€ 42.00	2-9-2024
Aquagym, groep 4	32	de Bonte Wever	maandag	10.30-11.00	€ 168.00	€ 42.00	2-9-2024
BOM (bewegen op muziek)	34	de MaasStee	maandag	13.30-14.30	€ 150,00	€ 37.50	2-9-2024
BOM (bewegen op muziek)	34	de MaasStee	maandag	14.50-15.50	€ 150,00	€ 37.50	2-9-2024
BOM (bewegen op muziek) voor mensen met Parkinson	34	de MaasStee	maandag	16.00-17.00	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Country line-dance, groep 1	38	de MaasStee	vrijdag	09.15-10.15	€ 168.00	€ 42.00	6-9-2024
Country line-dance, groep 2	38	de MaasStee	vrijdag	10.30-11.30	€ 168.00	€ 42.00	6-9-2024
NIEUW!! Dynamic tennis**	34	Peelohal	maandag	14.00-15.00	€ 150.00	€ 37.50	16-9-2024
Gymnastiek de Peelerhof	34	de Peelerhof	maandag	14.45-15.45	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Gymnastiek Ankerhof***	34	de Ankerhof	maandag	10.30-11.30	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Gymnastiek MaasStee	34	de MaasStee	maandag	10.00-11.00	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Gymnastiek	34	Podium Zuidhaege	woensdag	09.30-10.30	€ 150.00	€ 37.50	4-9-2024
Gymnastiek	34	MFA Pittelo	maandag	19.00-20.00	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Gymnastiek	34	't Markehuus	woensdag	09.15-10.15	€ 150.00	€ 37.50	4-9-2024
Gymnastiek	34	't Markehuus	woensdag	10.15-11.15	€ 150.00	€ 37.50	4-9-2024
Yoga	34	de MaasStee	maandag	11.00-12.00	€ 150.00	€ 37.50	2-9-2024
Ontspannen bewegen	34	Podium Zuidhaege	woensdag	10.30-11.30	€ 150.00	€ 37.50	4-9-2024
Pilates groep 1	34	de MaasStee	dinsdag	09.00-10.00	€ 150.00	€ 37.50	3-9-2024
Pilates groep 2	34	de MaasStee	dinsdag	10.30-11.30	€ 150.00	€ 37.50	3-9-2024
Sport en Spel	32	Marsdijkhal	donderdag	09.00-10.30	€ 172.00	€ 42.00	5-9-2024
Sport en Spel / gym, gr 1	33	de Schulp	donderdag	13.30-14.30	€ 146.00	€ 35.50	5-9-2024
Sport en Spel / gym, gr 2	33	de Schulp	donderdag	14.30-15.30	€ 146.00	€ 35.50	5-9-2024
Sportgroep CVA	38	Fysioruimte WZA	woensdag	18.30-19.30	€ 168.00	€ 41.00	4-9-2024
Zing je Fit, o.a. voor mensen met Parkinson, Reuma, MS, post COVID	34	Podium Zuidhaege	woensdag	10.30-11.30	€ 150.00	€ 36.50	4-9-2024

* het lesgeld voor een heel seizoen wordt in 4 termijnen geïnd via automatische incasso; in oktober, december, februari en april

** Bij voldoende deelname wordt dit een wekelijkse activiteit. Op 16-9 gratis kennismaking les. Materiaal is aanwezig.

** alleen voor bewoners van de Ankerhof



vaart welzijn