

## Aanbod bewegsgroepen Dalfsen

Aanbod	aanbieder	dag	tijdstip	tijdsduur	plaats/kern	startlocatie	kostenindicatie	Meer informatie	Opmerking
Varianetics	ASC Gym en Dance	Maandag Donderdag	20.30 9.00	1	Dalfsen	Trefkoele	4 euro per maand	<a href="http://www.ascgymdance.nl">www.ascgymdance.nl</a> <a href="mailto:secretariaat@ascgymdance.nl">secretariaat@ascgymdance.nl</a>	Gebruik van onder andere gewichten, dynabands, stokken, ballen, touwtjes, en steps. circuitjes. Het is een les op muziek met een niet te hoog tempo.
Sport Fit	ASC Gym en Dance	Woensdag	20.30	1	Dalfsen	Trefkoele	4 euro per week	<a href="http://www.ascgymdance.nl">www.ascgymdance.nl</a> <a href="mailto:secretariaat@ascgymdance.nl">secretariaat@ascgymdance.nl</a>	
Walking voetbal	Fc dalfsen/ ASC voetbal	Donderdag	10.30	1	Dalfsen	Sportpark Gerner	25 per jaar	<a href="mailto:tcsenioren@svdalfsen.nl">tcsenioren@svdalfsen.nl</a> Wim van der Vegt	
Senior fit	Fitness Kontrast	Maandag Vrijdag	9.00 10.15	1 1	Dalfsen	Fitness contrast haersolteweg 23	max 13.50 per week	<a href="http://www.kontrastdalfsen.nl">www.kontrastdalfsen.nl</a> 0529-434447	Met gehele week gebruik maken van fitnessfaciliteiten/ groepslessen/ begeleiding
Senior Actief	Fitness Kontrast	Dinsdag	13.30	1	Dalfsen	Fitness contrast haersolteweg 23	max 13.50 per week	<a href="http://www.kontrastdalfsen.nl">www.kontrastdalfsen.nl</a> 0529-434447	
Cardiofit	Fitness Kontrast	Mandag Woensdag Vrijdag	10.15 9.00 9.00	1	Dalfsen	Fitness contrast haersolteweg 23	max 13.50 per week	<a href="http://www.kontrastdalfsen.nl">www.kontrastdalfsen.nl</a> 0529-434447	

Deze informatie is samengesteld door buurtsportcoach ouderen, Annely Pluim. Mocht u opmerkingen, aanvullingen of vragen hebben. Mail mij gerust! [a.pluim@dalfsen.nl](mailto:a.pluim@dalfsen.nl)

senior spinning	Fitness Kontrast	Maandag Dinsdag	13.30 14.45	1	Dalfsen	Fitness kontrast Haersolteweg 23	max 13.50 per week	www.kontrastdalfsen.nl 0529-434447	
Pilates	Fitness Kontrast	Dinsdag	20.00	1	Dalfsen	Fitness kontrast Haersolteweg 23	max 13.50 per week	www.kontrastdalfsen.nl 0529-434447	
Persoonlijke begeleiding Fitness	Fitness Kontrast	In overleg			Dalfsen	Fitness kontrast Haersolteweg 23		www.kontrastdalfsen.nl 0529-434447	Kontrast heeft "fysio Mobilae" in huis en kennis over chronische ziektebeelden/laagdrempelig sporten voor optimale begeleiding tijdens individuele sportmomenten/ trainingsschema's
Fit en Vitaal	Fitness Profit Gym	maandag	11.00	1	Dalfsen	Kampmansweg 8b	max 7.25 per week *	www.profitgym.nl 0529-726061	Profit gym heeft mogelijkheden om doelgroeplessen / wandelgroep te starten bij genoeg belangstelling * Met gehele week gebruik maken van fitnessfaciliteiten/ groepslessen/ begeleiding
Persoonlijke begeleiding Fitness	Fitness Profit Gym	In overleg			Dalfsen	Kampmansweg 8b		www.profitgym.nl 0529-726061	Profit gym heeft samenwerking met fysio Balans/ kennis om sporters met chronisch zieken/ gezondheidsproblemen goed te kunnen begeleiden. Persoonlijke training/ trainingsschema's

Deze informatie is samengesteld door buurtsportcoach ouderen, Annely Pluim. Mocht u opmerkingen, aanvullingen of vragen hebben. Mail mij gerust! a.pluim@dalfsen.nl

Aqua Power (zwemmen)	Optisport Dalfsen (binnen zwembad)	Maandag donderdag	9.00	0.45	Dalfsen	Haersolteweg 23	max 7.60 per week	www.optisport.nl/dalfsen dalfsen@optisport.nl 0629441605 Ronald Hoornstra	
Aqua pilates (zwemmen)	Optisport Dalfsen (binnen zwembad)	Vrijdag	9.00	0.45	Dalfsen	Haersolteweg 23	max 7.60 per week	www.optisport.nl/dalfsen dalfsen@optisport.nl 0629441605 Ronald Hoornstra	
Vrij zwemmen buitenbad	Zwembad Gerner (buitenbad)	dagelijks			Dalfsen	Haersolteweg 14	Per keer voor 65+ "3.30 euro Ook abonneuten mogelijk.	<a href="http://www.dalfsen.nl/home/zwembaden">www.dalfsen.nl/home/zwembaden</a> 0529-431882	Alleen in het zomerseizoen geopend. Mei-september
Pilates	Pilates Dalfsen	maandag	10	1	Dalfsen	Pleijendal 89 (in gebouw van fysiotherapiedalfsen)	max 8 euro per week	www.pilatesdalfsen.nl	Veel ervaring met verschillende chronische aandoeningen/ laagdrempelig bewegen.
Jeu de boules	Boule '88					Bij gemeentehuis Dalfsen		0529-433329	
Fietsen	Saam Welzijn	Laatste dinsdag van de maand	13.30		Dalfsen	Trefkoele	Op aanvraag	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	

Deze informatie is samengesteld door buurtsportcoach ouderen, Annely Pluim. Mocht u opmerkingen, aanvullingen of vragen hebben. Mail mij gerust! [a.pluim@dalfsen.nl](mailto:a.pluim@dalfsen.nl)

Golden Sport 55+ (sporten in de buitenlucht)	Saam Welzijn	donderdag	9.00	1	Dalfsen	Trefkoele	Per week 4,50 euro	www.goldensports.nl info@sportservice-groep.nl 0686210143	
Fit en Vitaal 50+	Saam Welzijn	maandag	18.00	1	Dalfsen	Trefkoele	Ong 5,50 euro per week	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Gymnastiek	Saam welzijn	Dinsdag Vrijdag vrijdag	9.30 9 10.30	1 1 1	Dalfsen	Trefkoele WZS Rosengaerde WZC Rosengaerde	ong 2,50 euro per week	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Koersbal	Saam Welzijn	dinsdag	9.30	2	Dalfsen	Trefkoele	Op aanvraag	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Pilates	Saam Welzijn	dinsdag	10.30	1	Dalfsen	Trefkoele	Ong. 7 euro per week	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Stijldansen	Saam welzijn	maandag	15.30	1	Dalfsen	Parochiehuis Emmastraat 21	Ong 3,50 per week	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	

Deze informatie is samengesteld door buurtsportcoach ouderen, Annely Pluim. Mocht u opmerkingen, aanvullingen of vragen hebben. Mail mij gerust! a.pluim@dalfsen.nl

Tai chi	Saam welzijn	maandag	9.30 10.30 11.30	1 1 1	Dalfsen	Trefkoele	Ong 6 euro per week	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Yoga	Saam Welzijn	donderdag	9.45	1	Dalfsen	Trefkoele	Ong 7 euro per week	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Zwemmen	Saam Welzijn	Woensdag	11.15	1	Ommen	Zwembad Carrousel (er worden vervoersmogelijkheden onderling geregeld)	Op aanvraag	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Biljarten	Saam Welzijn	donderdag	19.00	2	Dalfsen	Trefkoele	Op aanvraag	www.saamwelzijn.nl 0529-793013	
Wandelmaatjes project	Saam Welzijn	Op afspraak			Dalfsen			www.saamwelzijn.nl 0529-793013	Er worden wandelmaatjes gezocht om mee te wandelen in een groep of individueel
Fysio Fitness	Fysiotherapie "Balans"	gehele week			Dalfsen	Ruitenborghstraat 28a	Op aanvraag	www.balansfysiotherapie.nl 0529-432130	

Deze informatie is samengesteld door buurtsportcoach ouderen, Annely Pluim. Mocht u opmerkingen, aanvullingen of vragen hebben. Mail mij gerust! a.pluim@dalfsen.nl

fysio Fitness	Fysiotherapie Dalfsen			Dalfsen	Pleijendal 89-91	Op aanvraag	www.fysiotherapiedalfsen.nl 0529-431609	
Persoonlijke/individuele training aan huis/ Of in de sportschool	Verschillende particuliere aanbieders	Op afspraak		Op locatie/ Thuis/ sportschool		25-60 euro per uur		Neem voor meer informatie over individuele training contact op met de buurtsportcoach.

**KERN GEZOND**  
GEMEENTE DALFSEN

## Recreanten groepen voor elke leeftijd. (Seniorengroepen) Kern Dalfsen

Aanbod	Aanbieder	Website	Mailadres / telefoonnr
Badminton	bc Trefzeker	<a href="http://www.bctrefzeker.nl">www.bctrefzeker.nl</a>	0529-430949 <a href="mailto:secretariaat@bctrefzeker.nl">secretariaat@bctrefzeker.nl</a>
Tennis	DLTC Gerner	<a href="http://www.dltc-gerner.nl">www.dltc-gerner.nl</a>	0529-432615 <a href="mailto:ledenadministratie@dltc-gerner.nl">ledenadministratie@dltc-gerner.nl</a>
Tafeltennis	DTV '84	<a href="http://www.dtv84.nl">www.dtv84.nl</a>	
Volleybal	Hands up	<a href="http://www.handsupdalfsen.nl">www.handsupdalfsen.nl</a>	<a href="mailto:handsupdalfsen@hotmail.com">handsupdalfsen@hotmail.com</a>
Voetbal	SV Dalfsen	<a href="http://www.svdalfsen.nl">www.svdalfsen.nl</a>	<a href="mailto:info@svdalfsen.nl">info@svdalfsen.nl</a>
Voetbal	ASC Dalfsen	<a href="http://www.asc62.nl">www.asc62.nl</a>	<a href="mailto:secretaris@asc62.nl">secretaris@asc62.nl</a>
Ijsclub/skeelers	Stokvisdennen	<a href="http://www.stokvisdennen.nl">www.stokvisdennen.nl</a>	<a href="mailto:info@stokvisdennen.nl">info@stokvisdennen.nl</a>
Hockey	Mixed hockeyclub Dalfsen	<a href="http://www.mhcdalfsen.nl">www.mhcdalfsen.nl</a>	<a href="mailto:secretaris@mhcdalfsen.nl">secretaris@mhcdalfsen.nl</a>
Handbal	SV Dalfsen	<a href="http://www.scdalfsen-handbal.nl">www.scdalfsen-handbal.nl</a>	<a href="mailto:dalfsen@handbal.nl">dalfsen@handbal.nl</a>
Wielrennen	Toerclub Dalfsen	<a href="http://www.toerclubdalfsen.nl">www.toerclubdalfsen.nl</a>	<a href="mailto:info@toerclubdalfsen.nl">info@toerclubdalfsen.nl</a>
Trimmen	Trimclub 40+	-	<a href="mailto:t.h.sport@live.nl">t.h.sport@live.nl</a>
Karate	Wado RYU	<a href="http://www.wado-overijssel.nl">www.wado-overijssel.nl</a>	<a href="mailto:hmschoemaker@home.nl">hmschoemaker@home.nl</a>

### Lokale beweegtips/ Vrij en onbeperkt toegankelijk

- Uitkijktoren Dalfsen(Frankenweg 1) 20 meter hoog. Vrij toegankelijk --> Training van balans, spierkracht, uithoudingsvermogen en genieten van de prachtige natuur.
- Beweegtuin met fitnessstoestellen(Plaatskamp). Vrij toegankelijk/ zonder begeleiding → Training spierkracht, spiergroepen, uithoudingsvermogen

*Deze informatie is samengesteld door buurtsportcoach ouderen, Annely Pluim. Mocht u opmerkingen, aanvullingen of vragen hebben. Mail mij gerust! [a.pluim@dalfsen.nl](mailto:a.pluim@dalfsen.nl)*