

# Beweegzomer 2026

## Senioren (55+) 4 juli tot en met 16 augustus



Huis voor de Sport  
Groningen



Activiteit	Datum / tijd	Kosten	Locatie
<b>Themawandeling Doemkes</b> Themawandelingen op locaties rondom Appingedam	Wandeling Biessum maandag 13 juli 13:30 – 15:00 Wandeling Schildmeer maandag 20 juli 13:30 – 15:00 Wandeling Bierum maandag 27 juli 13:30 – 15:00 Wandeling Ekenstein maandag 3 augustus 13:30 – 15:00	€2,- per keer	Rondom Appingedam Meer informatie ( route e.d. ): <a href="http://www.leescafedoemkes.nl">www.leescafedoemkes.nl</a> Opgeven via Jan Langelaar E: <a href="mailto:jan.langelaar@home.nl">jan.langelaar@home.nl</a> of T: 06388919944
<b>Beweegpark Spijk</b> Beweeg mee in een van de beweegparken	ledere maandag 10:00-11:00 (herengroep) ledere woensdag 10:00-11:00 (damesgroep)	Gratis	Beweegtuin Spijk, Locatie aan de Zwarteweg. Vrije inloop
<b>Beweegpark Garrelsweer</b> Beweeg mee in een van de beweegparken	ledere dinsdag 9:00 - 10:00	Gratis	Dorpshuis Weersterheem, Stadsweg 76a Garrelsweer Vrije inloop
<b>Beweegpark Wilhelminapark Delfzijl</b> Beweeg mee in een van de beweegparken	ledere dinsdag 10:30 – 11:15	Gratis	Prins Bernardlaan/Wilhelminapark Vrije inloop
<b>Beweegpark Loppersum</b> Beweeg mee in een van de beweegparken	ledere woensdag 9:30 – 10:15	Gratis	Tegenover Fruitlaan 47 en 49 achter het Assieshof, Loppersum Vrije inloop
<b>Beweegpark Eenum</b> Beweeg mee in een van de beweegparken	ledere dinsdag 10:00 - 11:00	Gratis	Schansweg 2a Eenum Vrije inloop
<b>Wandelen Wagenborgen</b> Kom gezellig meewandelen met de wandelgroep	ledere woensdag 10:30 – 11:30	Gratis	Steunhörn, Hoofdweg 33. Opgeven via Gerrit Babois: <a href="mailto:g.babois@hvdsg.nl">g.babois@hvdsg.nl</a>
<b>Wandelen Middelstum</b> Kom gezellig meewandelen met de wandelgroep	ledere donderdag 10:30 -11:15	Gratis	Zonnehuis Hippolythushoes, Hippolythushof Vrije inloop
<b>Wandelen Delfzijl</b> Kom gezellig meewandelen met de wandelgroep	Woensdag 27 augustus 12:00 – 13:00	Gratis	Gezondheidsplein Molenberg, Schoolstraat 7. Opgeven via Gerrit Babois: <a href="mailto:g.babois@hvdsg.nl">g.babois@hvdsg.nl</a>
<b>Zwem- en polovereniging Azuro</b> Recreatief zwemmen	Woensdag 8,15 en 22 juli 19:00 - 20:00	Gratis	Zwembad Dubbelslag. Zwet 60, Delfzijl Opgeven via E: <a href="mailto:recreatief@zvazuro.nl">recreatief@zvazuro.nl</a>
<b>Oldstars tafeltennis</b> Gezelligheid en bewegen staat voorop. <b>Voor 55+</b>	ledere vrijdag (4 juli tot en met 16 augustus) 10:00 - 12:00	4x Gratis	De hippolythushal, Coendersweg 27a Middelstum Opgeven via Rob Andringa E: <a href="mailto:secretaris@midstars.nl">secretaris@midstars.nl</a>
<b>Body Fit Les</b> Versterken van spieren, lenigheid en balans	Maandag 6 juli, 3 en 10 augustus 09:30 - 10:30 Dinsdag 7 juli, 4 en 11 augustus 10:45 – 11:45	€4,- per les	Personal Health Coach. Reigerstraat 6, Appingedam Opgeven via Gerda Kamphuis T: 0638655553 of E: <a href="mailto:info@personalhealthcoach.nl">info@personalhealthcoach.nl</a>
<b>Body en mind les</b> Combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates.	Maandag 6 juli, 3 en 10 augustus 18:30 - 19:30 Dinsdag 7, 4 en 11 augustus 09:30 – 10:30	€4,- per les	<b>Ma:</b> Landgoed Ekenstein. Alberdaweg 70, Appingedam <b>Di:</b> Reigerstraat 6, Appingedam Opgeven via Gerda Kamphuis T: 0638655553 of E: <a href="mailto:info@personalhealthcoach.nl">info@personalhealthcoach.nl</a>
<b>Bootcamp les</b> Bewegen in de natuur	Maandag 4 juli, 8 en 15 augustus 19:45-20:45 Zaterdag 6 juli, 3 en 10 augustus 19:45-20:45	€4,- per les	Landgoed Ekenstein. Alberdaweg 70, Appingedam Opgeven via Gerda Kamphuis T: 0638655553 of E: <a href="mailto:info@personalhealthcoach.nl">info@personalhealthcoach.nl</a>
<b>Banenzwemmen Dubbelslag</b> Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Werk in je eigen tempo aan je conditie en fitheid, wanneer het jou uitkomt.	Maandag t/m zondag Kijk voor de tijden op: <a href="http://www.optisport.nl/dubbelslag-delfzijl">www.optisport.nl/dubbelslag-delfzijl</a>	€3.50- per keer	Zwembad Dubbelslag. Zwet 60, Delfzijl
<b>Aquavitaal</b> Een leuke en gezellige groepsles onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur.	Dinsdag 13.15-14.00 Donderdag 13.15-14.00	€6,- per les	Zwembad Dubbelslag. Zwet 60, Delfzijl
<b>Chairworkout</b> Onder begeleiding van Esther van Doormalen	Dinsdag 7 en 14 juli 19:30 – 20:30	€3,- per les	Dorpshuis Wirdum, Fromaweg 2, 9917 PK, Wirdum Opgeven via Esther van Doormalen E: <a href="mailto:info@chairworkout.net">info@chairworkout.net</a>

Wilt u meedoen aan één of meerdere activiteiten? Meldt u zich dan aan via de contactgegevens die bij de activiteit vermeld staan.