

# 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 je buurtteam van Vaart Welzijn. Zij doen 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 Esther de Hesse, ☎ 06-51178679 of ✉ [mbvo-seniorensport@vaartwelzijn.nl](mailto:mbvo-seniorensport@vaartwelzijn.nl) of kijk op de website van Vaart Welzijn; [www.vaartwelzijn.nl](http://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 Het Schakelveld	Witterhoofdweg 1-A	9405 HX Assen
Sporthal Marsdijk	Kleuvenstee 3A	9403 LT Assen
Wijkcentrum 't Markehuus	Scharmbarg 35	9407 EA Assen
Wijkcentrum De Schulp	Buizerdstraat 10	9404 BB Assen
Wijkgebouw de Componist	Paganinilaan 15	9402 VH Assen
Wijkgebouw de MaasStee	Maasstraat 25	9406 RA Assen
Woonzorg De Ankerhof 'de Boeg'	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 2023-2024

MBvO / Seniorensport	Aantal lessen	Locatie	Dag	Tijd	Lesgeld heel seizoen*	Bedrag per termijn*	Start
Aerobic	34	de MaasStee	maandag	09.00-10.00	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Aerobic Keepfit	34	MFA Pittelo	maandag	20.00-21.00	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Aquagym, groep 1	32	de Bonte Wever	maandag	09.00-09.30	€ 164.00	€ 41.00	4-9-2023
Aquagym, groep 2	32	de Bonte Wever	maandag	09.30-10.00	€ 164.00	€ 41.00	4-9-2023
Aquagym, groep 3	32	de Bonte Wever	maandag	10.00-10.30	€ 164.00	€ 41.00	4-9-2023
Aquagym, groep 4	32	de Bonte Wever	maandag	10.30-11.00	€ 164.00	€ 41.00	4-9-2023
Badminton	38	MFA Schakelveld	dinsdag	19.30-21.30	€ 136.00	€ 34.00	5-9-2023
BOM (bewegen op muziek)	34	de MaasStee	maandag	13.30-14.30	€ 146,00	€ 36.50	4-9-2023
BOM (bewegen op muziek)	34	de MaasStee	maandag	15.00-16.00	€ 146,00	€ 36.50	4-9-2023
BOM (bewegen op muziek) voor mensen met Parkinson	34	de MaasStee	maandag	16.00-17.00	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Country line-dance, groep 1	38	de MaasStee	vrijdag	09.15-10.15	€ 164.00	€ 41.00	1-9-2023
Country line-dance, groep 2	38	de MaasStee	vrijdag	10.30-11.30	€ 164.00	€ 41.00	1-9-2023
Gymnastiek de Peelerhof	34	de Peelerhof	maandag	14.45-15.45	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Gymnastiek Ankerhof	34	de Ankerhof	maandag	10.30-11.30	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Gymnastiek MaasStee	34	de MaasStee	maandag	10.00-11.00	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Gymnastiek	34	Podium Zuidhaege	woensdag	09.30-10.30	€ 146.00	€ 36.50	6-9-2023
Gymnastiek	34	MFA Pittelo	maandag	19.00-20.00	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Gymnastiek	34	't Markehuus	woensdag	09.15-10.15	€ 146.00	€ 36.50	6-9-2023
Gymnastiek	34	't Markehuus	woensdag	10.15-11.15	€ 146.00	€ 36.50	6-9-2023
Yoga	34	de MaasStee	maandag	11.00-12.00	€ 146.00	€ 36.50	4-9-2023
Ontspannen bewegen	34	Podium Zuidhaege	woensdag	10.30-11.30	€ 146.00	€ 36.50	6-9-2023
Pilates groep 1	34	de MaasStee	dinsdag	09.00-10.00	€ 146.00	€ 36.50	5-9-2023
Pilates groep 2	34	de MaasStee	dinsdag	10.30-11.30	€ 146.00	€ 36.50	5-9-2023
Sport en Spel	32	Marsdijkhal	donderdag	09.00-10.30	€ 168.00	€ 42.00	7-9-2023
Sport en Spel / gym, gr 1	33	de Schulp	donderdag	13.30-14.30	€ 142.00	€ 35.50	7-9-2023
Sport en Spel / gym, gr 2	33	de Schulp	donderdag	14.30-15.30	€ 142.00	€ 35.50	7-9-2023
Sportgroep CVA	38	Fysioruimte WZA	woensdag	18.30-19.30	€ 164.00	€ 41.00	6-9-2023
Volleybal ex-hartpatiënten	38	de Componist	woensdag	17.00-18.00	€ 136.00	€ 34.00	6-9-2023
Zing je Fit, o.a. voor mensen met Parkinson, Reuma, MS, post COVID	34	Podium Zuidhaege	woensdag	10.30-11.30	€ 146.00	€ 36.50	6-9-2023

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



**vaart welzijn**