

A photograph of three elderly people in a room. In the foreground, the back of a person's head and shoulders are visible, wearing a striped sweater. In the center, an elderly woman with white hair and glasses, wearing a white lace top and patterned pants, sits in a chair holding a red ball. To her right, another elderly woman with short grey hair, wearing a light-colored top and dark pants, sits in a chair and smiles. The background shows a room with yellow walls, a water dispenser, and some equipment.

Beweegaanbod voor 65 jaar en ouder

Beweegboek 2026



venlo.fit

Bekijk uw wijk

Venlo-Noord	4
Venlo-Oost	6
Venlo-Zuid	8
Blerick, Hout-Blerick & Boekend	10
Tegelen, Steyl & Belfeld	16
Arcen, Lomm & Velden	22



Kom in beweging!

Sport en bewegen moet voor iedereen toegankelijk zijn. Door regelmatig te bewegen en uzelf te omringen met sociale contacten, blijft u vitaler. In dit boek vindt u het Beweegaanbod voor 65 jaar en ouder binnen de gemeente Venlo. U kunt bij veel aanbieders laagdrempelig bewegen. Kom in beweging en neem contact op met een van onze medewerkers die u kunnen ondersteunen bij het vinden van een passend aanbod.

* Houd er rekening mee dat de informatie in het beweegboek, niet altijd up-to-date kan zijn en dat sommige activiteiten of details inmiddels gewijzigd zijn.

Wat past bij u?

Om een passend en gericht aanbod te bieden, hebben we verschillende sport- en spelactiviteiten ingedeeld op intensiteit. Zo kunt u gemakkelijk zien wat bij u past in u wijk; deze indicatie vindt u terug in het overzicht.

Licht intensief



Matig intensief



Hoog intensief



Zeer hoog intensief



Maxime Elissen
Projectleider

m.elissen@venlo.nl
06-41578119



Siebe Munten
Projectmedewerker

s.munten@venlo.nl
06-14242700

Venlo-Noord

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
60+ Active Gym	One Gym	Maandag 11.00 – 11.45 uur	Diverse mogelijkheden	One Gym Venlo van Coehoornstraat 12 5916 PH Venlo	info@onegymvenlo.nl 06-18610959	★★★
Banenzwemmen	Rodan Zwemschool	Diverse mogelijkheden	€7,15 per keer	Rodan Sport & Lifestyle Noorderpoort 99 5916 PJ Venlo	077-7470005 zwemschool@rodan.nl	★★
Beweeggroep verzorgingshuis	De Zorggroep	Woensdag 15.15 – 16.15 uur	Op aanvraag	Meeuwbeemd Dokter Blumenkampstraat 4 5914 PW Venlo	Marlie van Eijk 06-42328049 eijkm@home.nl	★
Biljart	Biljartclub 't Klaoske	In overleg	Niet bekend	't Klaoske Agnes Huijnstraat 3 5914 PE Venlo	John Aerts 077-3240299 wittekerk@home.nl	★★
Fitness	Funqtio	Donderdag 11.30 – 12.30 uur	€10,- per keer	Praktijk vanNoord Veestraat 5 5914 RS Venlo	077-3589709 info@funqtio.nl	★★★★
Fitness / Milon Training	My35' Fitness	Diverse mogelijkheden	Diverse, mogelijkheden	My35' Kazernestraat 12 5928 NL Venlo	077-3030458 blerick@my35.nl	★★★★
Aquajogging / Fittertainment volwassenen	Rodan Zwemschool	Diverse mogelijkheden	Doelgroep lessen: €7,70 per keer	Rodan Sport & Lifestyle Noorderpoort 99 5916 PJ Venlo	077-7470005 zwemschool@rodan.nl	★★★★
Gymnastiek	Gym Maondag Maedjes	Maandag 19.00 – 20.00 uur	Niet bekend	Gymzaal De Meule Albert Cuypstraat 1A 5914 XE Venlo	Mieke Lamers 077-3510039 milam@home.nl	★★★

Venlo-Noord

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Gymnastiek	Samen in beweging	Dinsdag 10.00 - 11.00 uur	€5,- per keer	GSH De Bantuin Pastoor Kierkelsplein 20 5916 SW Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.nl	★★★★
Gymnastiek	Venlo.fit	Woensdag 09.30 - 10.30 uur	€2,- per keer	GSH de Windmeule Straelseweg 162A 5914 PE Venlo	Huub Brueren sportloket@venlo.nl	★★★
Linedance	Samen in Beweging	Dinsdag 09.30 - 10.30 uur	€5,- per keer	GSH De Windmeule Straelseweg 132 A 5914 PE Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.nl	★★★★
Scootmobiel rijden	Stichting VSC Mijn Scoottie	Dinsdag 13.30 - 15.30 uur Om de 3 weken een middag in het weekend	€1,- per keer	De Tuiterie Hulsfortweg 5 5912 PK Venlo	Marjos Papen 06-39343619 mijnscoottie@gmail.com	★
Schaken	Venlose Schaakvereniging	Donderdag 20.00 uur	€140,- per jaar	Stadsherberg Ald Weishoés Grote Kerkstraat 31 5911 CG Venlo	Bas van der Grinten 06-17860099 bvdgrinten@ziggo.nl	★
Senioren Fit	Rodan Sport & Lifestyle	Diverse mogelijkheden	€39,92 per maand	Rodan Sport & Lifestyle Noorderpoort 99 5916 PJ Venlo	Melanie Bouvrie 077-7703320 info@rodanvitaal.nl melanie@rodanvitaal.nl	★★★★★
Small Group Training	Rodan Sport & Lifestyle	Diverse mogelijkheden	€39,92 per maand	Rodan Sport & Lifestyle Noorderpoort 99 5916 PJ Venlo	Melanie Bouvrie 077-7703320 info@rodanvitaal.nl melanie@rodanvitaal.nl	★★★★★

Venlo-Oost

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Biljart	BiljartClub D'n Dörpel	Maandag t/m Woensdag en Vrijdag 13.00 - 18.00 uur	Niet bekend	D'n Dörpel Gulikstraat 202 5913 CZ Venlo	Reinier Gerrits 077-7850331	★★
Fitness 60+	Schaapskooi Venlo	Eigen invulling	€30,- per 4 weken	Sport & Health Club Postweg 42 5913 PC Venlo	077-3519465 info@shcschaapskooi.nl	★★★★
Fitness voor senioren	Jamz-Venlo	Dinsdag 10.00 - 11.00 uur	€8,- per keer	D'n Dorpel Gulikstraat 202 5913 CZ Venlo	Gladys Schunken 06-83715628 info@jamz-venlo.nl	★★
Golf	Golf aan de Postweg	Maandag t/m Vrijdag 09.00 - 16.00 uur	€100,- per jaar	Golf aan de Postweg Leutherweg 188 5915 CM Venlo	Martijn Koolen 06-40006680 webmaster@golfaandepostweg.nl	★★★★
Gymnastiek	Gymclub oët is oët	Dinsdag 20.00 - 21.00 uur	Niet bekend	Sporthal Rijnbeek Rijnbeekstraat 4 5913 GB Venlo	Marian de Groot 077-3516977 degrootf@ziggo.nl	★★★★
Gymnastiek Dames "De Bikkels"	Stichting de Treffer	Vrijdag 10.00 - 11.00 uur	Niet bekend	D'n Dörpel Gulikstraat 202 5913 CZ Venlo	Ans Vaes 06-11339171 vaasje35@gmail.com	★
Gymnastiek "Vallen en Opstaan"	Vallen en Opstaan	Dinsdag 19.30 - 20.30 uur	€120,- per jaar	Sporthal Rijnbeek Rijnbeekstraat 4 5913 GB Venlo	Toos Vestjens 06-49984983 m.vestjens@tiscali.nl	★★
Tafeltennis	TTV Venlo	Maandag 19.30 - 21.30 uur Woensdag 19.30 - 22.00 uur	€120,- per jaar	Sporthal Rijnbeek Rijnbeekstraat 4 5913 GB Venlo	Piet Martens 077-4732331 info@ttvvenlo.nl	★★★★

Venlo-Oost

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Tennis	TPC Venlo	Eigen invulling Vrijdag 60+ 12.00 - 14.00 uur	€25,- per uur/ per baan €205,- per jaar	Tennispark De Schaapsdijk Postweg 44 5913 PC Venlo	077-3517437 info@tpcvenlo.nl	★★★★★
Vital 60+	Next Level Personal Training	Eigen invulling	Diverse mogelijkheden	Next Level Personal Training Kaldenkerkerweg 182B 5915 AH Venlo	Rob Lemmen 06-29308989 info@nextlevel-pt.nl	★★★★★
VVV Memories	VVV Foundation	14.30 - 16.00 uur Iedere tweede Woensdag van de maand	Gratis	VVV-Venlo Kaldenkerkerweg 182 5915 AH Venlo	Kevin Noordhuis 06-43224981 knoordhuis@vvv-foundation.nl	★
VVV OldStars Wandelvoetbal	VVV Foundation	Woensdag 10.00 - 11.30 uur	€80,- per seizoen	VOS Merelweg 5 5915 BT Venlo	Kevin Noordhuis 06-43224981 knoordhuis@vvv-foundation.nl	★★★★★
VVV Same noa Vruuger	VVV Foundation	Verschillende momenten per jaar aangeboden Informatie via VVV Foundation	Gratis	Verschillende locaties in de gemeente	Joep Willemssen 06-43224985 j.willemssen@vvv-foundation.nl	★
Wandelen	Free Time Action	Woensdag 19.00 uur Zaterdag 08.30 uur	€17,50 per half jaar	Sportpark Merelweg Nachtegaalweg 4 5915 BV Venlo	freetime-action@freetime-action.nl	★★★★★

Venlo-Zuid

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Bewegen vanuit de stoel	Open inloop Incluzio Sociale Basis	Woensdag 11.00 – 11.45 uur	Gratis	De Zuidpilaar Reigerstraat 2 5912 XN Venlo	Heidi Bartels 06-82131701 h.bartels@buurtkrachtvenlo.nl	★
Biljart	Biljart vereniging Venlo-Zuid	Maandag t/m Vrijdag 13.00 – 17.00 uur	Niet bekend	De Zuidpilaar Reigerstraat 2 5912 XN Venlo	A. Schuurmans 06-10403825	★★
BioCircuit training & spier-versterkende training in groepen	Personal Fitness Nederland	Dagelijks 06.00 en 23.00 uur	€79,- per maand	Personal Fitness Nederland Venlo Via Crescendo 8 5912 AV Venlo	Jip van Kan 06-12305920 venlo@personalfitnessnederland.nl	★★
Dansend het weekend in	Theater de Garage	Vrijdag 20.30 – 21:30 uur Eenmalig in de maand	Gratis	Theater De Garage Saxenkampstraat 2 5912 EB Venlo	Marlie van Ulft 077-3514252 info@theaterdegarage.nl	★
Dru Yoga	Yogacentrum de Zonnegroet	Maandag & Donderdag 19.00 – 20.00 uur Woensdag 19.30 – 20.30 uur	1 proefles €17,95 3 proeflessen €34,95	Yogacentrum De Zonnegroet Hendrikxstraat 106A 5912 BZ Venlo	Stefan 077-3512851 info@yogalesvenlo.nl	★★★★
Dru Yoga Nida	Yogacentrum de Zonnegroet	Dinsdag 20.30 – 21.30 uur	1 proefles €17,95 3 proeflessen €34,95	Yogacentrum De Zonnegroet Hendrikxstraat 106A 5912 BZ Venlo	Stefan 077-3512851 info@yogalesvenlo.nl	★★★★
Fitness Circuit 55+	Bodystyle Healthcenter	Vrijdag 10.15 – 11.00 uur	Niet bekend	Bodystyle Healthcentre Tegelseweg 59 5912 BB Venlo	Kjell Manders 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl	★★★★★
Fit Workout 55+	Bodystyle Healthcenter	Dinsdag 10.00 – 11.00 uur Donderdag 10.30 – 11.30 uur	Niet bekend	Bodystyle Healthcentre Tegelseweg 59 5912 BB Venlo	Kjell Manders 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl	★★★★★

Venlo-Zuid

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Fit Workout 70+	Bodystyle Healthcenter	Donderdag 09.30 - 10.30 uur	Niet bekend	Bodystyle Healthcentre Tegelseweg 59 5912 BB Venlo	Kjell Manders 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl	★★★
Gymnastiek	De Zorggroep	Donderdag 13.45 - 14.30 uur	Niet bekend	Crescendo Via Crescendo 1 5912 AV Venlo	Ramon Neijns 06-34413352 ramon.neijns@dezorggroep.nl	★
Lu Jong Tibetaanse bewegingsleer	Yogacentrum de Zonnegroet	Dinsdag 19.00 uur Vrijdag 09:30 uur	1 proefles €17,95 3 proeflessen €34,95	Yogacentrum De Zonnegroet Hendrikxstraat 106A 5912 BZ Venlo	Stefan 077-3512851 info@yogalesvenlo.nl	★★★
Moderne dansles	Theater De Garage	Woensdagavond Gevorderden 19.10 - 20.10 uur Basis 20.15 - 21.15 uur	€11,- per keer	Theater De Garage Saxenkampstraat 2 5912 EB Venlo	Marlie van Ulft en Grace Bellel 077-3514252 info@theaterdegarage.nl	★★★
Scootmobiel rijden	Stichting VSC Mijn Scoottie	Dinsdag 13.30 - 15.30 uur Om de 3 weken een middag in het weekend	€1,- per keer	De Tuiterie Hulsfortweg 5 5912 PK Venlo	Marjos Papen 06-39343619 mijnscoottie@gmail.com	★
Tai Chi	Dragon&Lotus Tai Chi school	Woensdag 18.00 - 19.00 uur	Op aanvraag	Gymzaal Emmastraat Emmastraat 126 5912 BB Venlo	postmaster@yogavenlo.nl	★★★★
Wandelen	Wandeljefit	Woensdag & Vrijdag 09.30 uur	Gratis	Startlocatie is altijd anders	Jos van Wylick 06-13160207 josvanwylick@ziggo.nl	★★★★

Blerick, Hout-Blerick & Boekend

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Aquatrим	Zwembad de Wisselslag	Diverse mogelijkheden	10 badenkaart €45,-	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	077-3823007 dewisselslag@venlo.nl	★★
Aerobic/Gym	S.S.V. Venlo Spoorweg Sport Vereniging Venlo	Maandag 19.00 - 20.00 uur & 20.00 - 21.00 uur	€92,50 per jaar	't Wonder Kazernesstraat 1 5928 NL Venlo	Monique Nieuwenhuis 06-42457138	★★★★
Aquajoggen	Zwembad de Wisselslag	Diverse mogelijkheden	10 badenkaart €58,50	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	077-3823007 dewisselslag@venlo.nl	★★
Beweeg bewust	Samen in beweging	Donderdag 08.45 - 09.45 uur	€5,- per keer	GSH Muspelheim Vastenavondkampstraat 73 5922 AT Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.com	★★★★
Bewegen met parkinson	Fysiotherapie Jacobs	In overleg	Niet bekend	Fysiotherapie Jacobs Nieuwborgstraat 89 5922 VB Venlo	077-3823687 info@fysiotherapiejacobs.nl	★
Bewegen op muziek	Olympia	Diverse mogelijkheden	€60,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	Mieke Nabben 077-3825166 mieke.nabben.janssen@gmail.com	★★★★
Bewegen op muziek voor 50+	Aerobicclub de Twiggys	Donderdag 19.00 - 20.00 uur	€90,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	Marleen Hendricks 077-3870225 marleenhendricks35@gmail.com	★★★★
Bewegen Ruijsstraat	De Zorggroep	Donderdag 10.30 - 11.30 uur	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Linda Stevens linda.stevens@dezorggroep.nl	★★
Bewegen vanuit je stoel	Bewegen Ruijsdonck	Maandag 10.45 - 11.30 uur	Gratis	De Ruysdonck Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	077-7110032 sportloket@venlo.nl	★

Blerick, Hout-Blerick & Boekend

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Biljart	Zalzershaof	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	Zalzershaof Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Nico Lenaerts 077-3967608 juessen@home.nl	★★
Biljart	Zalzershaof	Dinsdag & Donderdag 13.00 - 17.30 uur	Niet bekend	Zalzershaof Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Nico Lenaerts 077-3967608 juessen@home.nl	★★
Biljart	Senioren Biljart vereniging de Egelantier	Maandag t/m Vrijdag 13.00 tot 17.00 uur	Niet bekend	Gemeenschapshuis De Egelantier Egelantierstraat 107 5925 AV Venlo	06-12551750 biljartdeegellantier@ziggo.nl	★★
Circuit training	Move4Women	Eigen invulling	€48,50 per maand	Move4Women van Laerstraat 45 5922 AA Blerick	Aysa Faraji 06-41661448 info@move4women.nl	★★★★
Circuit training voor ouderen	Tap-Out	Dinsdag 09.30 - 10.30 uur Woensdag 09.00 - 10.00 uur	€36,95 per 4 weken	Health & RacketClub Venlo Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Susan van Gerven susan@tap-out.nl	★★★★
Dames en Heren sportief	HBSV - Multi - Gym Volharding	Dinsdag 21.00 - 22.00 uur Woensdag 11.15 - 12.15 uur	€82,50 per half jaar	Zalzershaof Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Mark Bon info@volharding-hout-blerick.nl	★★★★
Dansen	Zumba Gold Blerick, M2TB	Maandag 9.30 - 10:00 uur Woensdag 19.00 - 20.00 uur	1 groepsles per week: €35,50 p/m onbeperkt: €46,50 p/m	Move2theBeat Van Laestraat 45 5922 AA Blerick	Aysa Faraji 06-41661448 info@move4women.nl	★★★★
Defensz	Mindboxsz	Diverse mogelijkheden	Op aanvraag	Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Stephan Zolobajlo info@szolutions.nl 06-20384392	★★★★

Blerick, Hout-Blerick & Boekend

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Duo Fiets	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Linda Stevens linda.stevens@dezorggroep.nl	★
Fitness	Bodystyle Blerick	Eigen invulling	Niet bekend	Bodystyle Blerick Witherenstraat 1 5921 GA Venlo	Kjell Manders 077-3518243 info@bodystyle-venlo.nl	★★★★★
Fitness (circuit-training 65+)	Health & RacketClub Venlo	Dinsdag & Woensdag 09.30 - 10.00 uur	€32,95 per maand	Health & RacketClub Venlo Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	balie@hrcvenlo.nl	★★★★
Fitness / milon training / functionele circuit training	My35' Fitness	Diverse mogelijkheden	Diverse mogelijkheden	My35' Kazernesstraat 12 5928 NL Venlo	077-3030458 blerick@my35.nl	★★★★
Fitplus	Tap-Out	Donderdag 09.00 - 10.00 uur	€36,95 per 4 weken	Health & RacketClub Venlo Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Susan van Gerven susan@tap-out.nl	★★★
Fit&Vitaal	Fysio Zuid Blerick	Dinsdag & Donderdag 09.15 - 10.00 uur	€44,95 per 4 weken	Anytime Blerick Antionuslaan 272A 5921 VW Blerick	blerick@anytimefitness.nl	★★★★
Fysio-fitness	Fysiotherapie Jacobs	In overleg	€40,- per maand	Fysiotherapie Jacobs Nieuwborgstraat 89 5922 VB Venlo	077-3823687 info@fysiotherapiejacobs.nl	★★★★★
Fly-wheel training	Fysiotherapie Jacobs	In overleg	€120,- per kwartaal	Fysiotherapie Jacobs Nieuwborgstraat 89 5922 VB Venlo	077-3823687 info@fysiotherapiejacobs.nl	★★★★★

Blerick, Hout-Blerick & Boekend

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Groepstraining fysio-fitness	Bewegingscentrum Schreurs	Woensdag 12.00 - 13.00 uur Zaterdag 09.00 - 10.00 uur	Tussen €8,75 en €10,- per training (5 of 10 weken)	Bewegingscentrum Schreurs van Boerlostraat 6 5923 AL Blerick	Sander Schreurs administratie@fysioschreurs.nl	★★
Gymnastiek	Samen in Beweging	Woensdag 10.30 - 11.30 uur	€5,- per keer	De Vijfprong Blariacumstraat 5 5922 VV Venlo	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.nl	★★★★
Hyrox Fit voor ouderen	Tap-Out	Maandag 09.00 - 10.00 uur	€36,95 per 4 weken	Health & RacketClub Venlo Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Susan van Gerven susan@tap-out.nl	★★★★★
Jeu de Boules	Jeu de Boulesclub de Ketsers	Eigen invulling	Gratis	De Vijfprong Blariacumstraat 5 5922 VV Venlo	a.schlooz@home.nl	★
Jeu de Boules	Pentanque Club Venlo	In overleg	Niet bekend	Pentanque Club Venlo Maashoflaan 7 5927 PV Venlo	06-42502695 pcv@ziggo.nl	★
Karate	Martial Arts Venlo	Dinsdag & Donderdag 10.00 - 11.00 uur	Tussen €38,- en €51,25 per maand	Martial Arts Venlo Urbanusstraat 2C 5921 HH Venlo	info@martialartsvenlo.nl 06-14707828	★★★★★
Koersbal	Zalzershaaf	Maandag en Woensdag	Niet bekend	Zalzershaaf Zalzerskampweg 64 5926 PL Hout-Blerick	Annemie Beurskens 06-20942392	★
Koersbal	De Zorggroep	14.00 - 15.00 uur 1e en 3e Dinsdag van de maand	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Linda Stevens linda.stevens@dezorggroep.nl	★

Blerick, Hout-Blerick & Boekend

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Mental Power Boxing (coaching of kleine groep)	Mindboxsz	Diverse mogelijkheden	Op aanvraag	Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Stephan Zolobajlo info@szolutions.nl 06-20384392	★★★★
Personal Training	Bewegingscentrum Schreurs	Op afspraak	€85,- of €80,- per keer (voor 5 of 10 keer)	Bewegingscentrum Schreurs van Boerlostraat 6 5923 AL Blerick	Sander Schreurs administratie@fysioschreurs.nl	★★★★
Roeien	Watersport- vereniging de Maas	Vrijdag 14.00 uur Zondag 10.00 uur	Niet bekend	Watersportvereniging De Maas Jachthavenweg 50 5928 NT Venlo	Hans van der Laan 06-46005666 havenmeester@wsvdemaasvenlo.nl	★★★★★
Pilates	Tap-Out	Vrijdag 09.00 - 10.00 uur	€36,95 per 4 weken	Health & RacketClub Venlo Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Susan van Gerven susan@tap-out.nl	★★★★
Sociëteit	Senioren vereniging de Molenbossen	Dinsdag & Donderdag 13.00 - 17.00 uur	Niet bekend	Molenbossen 614 5923AJ Venlo	077-3826712 g.smits105@gmail.com	★
Tafeltennis	TTC Asterix	In overleg	Niet bekend	Gymzaal Muspelheim Alberickstraat 51 5922 BN Venlo	077-3876101 info@ttcasterix.nl	★★★★
Tafeltennis	TTV de Meppers	Diverse mogelijkheden	Actieve leden €90,- per jaar	Maasbreesestraat 48A 5921 EM Venlo	Marjon Weijmans 06-51084011 secretariaattvdeimeppers@ gmail.com	★★★★
Tennis	TPC Blerick	In overleg	€150,- per jaar	TPC Blerick Heymansstraat 103 5927 NP Venlo	06-17857437 info@tcblerick.nl	★★★★★

Blerick, Hout-Blerick & Boekend

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Trainingsz	Mindboxsz	Diverse mogelijkheden	Op aanvraag	Heymansstraat 101 5927 NP Venlo	Stephan Zolobajlo info@szolutions.nl 06-20384392	★★★
Volleybal (Heren recreatie)	Olympia	Donderdag 20.15 - 21.15 uur	€160,- per jaar	Boulevard Hazenkamp Albert Verweystraat 6 5921 AZ Venlo	J. Gelissen 077-3821855 jmm.gelissen@ziggo.nl	★★★★★
Wandelen	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Linda Stevens linda.stevens@dezorggroep.nl	★★
Wandelen	Wandeljefit	Woensdag & Vrijdag 09.30 uur	Gratis	Startlocatie is afhankelijk van de wandeling	Jos van Wylick 06-13160207 josvanwylick@ziggo.nl	★★★★★
Wandelen Beweegroute	De Zorggroep	Donderdag 11.00 uur	Gratis	De Zorggroep Ruijsstraat 7 5921 VJ Venlo	Funs Geurts 06-44304240 f.geurts@woonwenz.nl	★★
Zelfstandig fysio-fitness	Bewegingscentrum Schreurs	Op afspraak	€25,- per maand, max. 2 trainingen per week	Bewegingscentrum Schreurs van Boerlostraat 6 5923 AL Blerick	Sander Schreurs administratie@fysioschreurs.nl	★
Zwemmen	Venlose Reddingsbrigade	Maandag 20.30 - 21.30 uur	€140,- per jaar	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	Miranda Puts 06-52849954 vrb@venlosereddingsbrigade.nl	★★
Zwemmen	Zwembad de Wisselslag	Diverse mogelijkheden	10 badenkaart €45,-	Zwembad de Wisselslag Drie Decembersingel 52 5921 AC Venlo	077-3823007 dewisselslag@venlo.nl	★★

Tegelen, Steyl & Belfeld

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Badminton	BC Good Luck	Maandag 20.00 – 22.30 uur Woensdag 09.00 – 10.30 uur	€20,- per maand	de Hamar Belfeld Stevensplein 2 951 DV Belfeld	J Kierkels 06-37236195 sawara@hetnet.nl	★★★★★
Bewegen aan tafel	De Zorggroep	Vrijdag 10.30 – 11.30 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Heren van Tegelen 6 5931 ME Tegelen	Susan Geraads susan.geraads@dezorggroep.nl	★
Bewegen op muziek	De Zorggroep	Woensdag 10.15 – 11.15 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Heren van Tegelen 6 5931 ME Tegelen	Caroline Theelen caroline.theelen@dezorggroep.nl	★★★★★
Bewegen voor ouderen	Golden Sports	Donderdag 10.00 – 11.00 uur	€5,- per keer	Gezondheidscentrum de Kern Bongerdstraat 231 5931 NE Tegelen	077-3732001 info@fysioteamtegelen.nl	★★★★
Biljart	Buurtkracht Venlo / Open Inloop	Dinsdag & Donderdag 09:30 – 12:00 uur Woensdag 13.30 – 15.30 uur	Gratis	Cultureel Centrum de Haandert Haanderstraat 6 5932 CN Tegelen	Juan Florez 06-82528872 j.florez@buurtkrachtvenlo.nl	★★
Biljart	BV Steyl	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Piet Beijers 06-20930184 pietenfiet@ziggo.nl	★★
Biljart	BV Spechten	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	stroeken51@gmail.com	★★
Biljart	OBK	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glazenap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Pierre Franssen 077-3734409 pierrefranssen.91@gmail.com	★★

Tegelen, Steyl & Belfeld

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Biljart	BV Heibloempje	Diverse mogelijkheden	Niet bekend	De Glaznap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Ton Bors 06-28495289 aabors@live.nl	★★
Driebanden	BV Glaznap	Woensdag 19.00 - 00.00 uur	Niet bekend	De Glaznap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Paul Sloesen 06-16526379 paul.sloesen@home.nl	★★
Driebanden	OBK	Woensdag 19.00 - 00.00 uur	Niet bekend	De Glaznap Spechtstraat 58 5932 VK Tegelen	Pierre Franssen 077-3734409 pierrefranssen.91@gmail.com	★★
Duo Fiets	De Zorggroep	In overleg	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Heren van Tegelen 6 5931 ME Tegelen	Caroline Theelen caroline.theelen@dezorggroep.nl	★
Dynamic Tennis	BC Good Luck	Maandag, Dinsdag & Woensdagavond	€20,- per maand	de Hamar Belfeld Stevensplein 2 951 DV Belfeld	J Kierkels 06-37236195 sawara@hetnet.nl	★★★★
Fysio-fitness	FysioTeam Tegelen	Diverse mogelijkheden	Diverse mogelijkheden	Grotestraat 11A 5931 CS Tegelen Bongerdstraat 231 5931NE Tegelen	Lisette Driessen 077-3732001 077-8510216 info@fysioteamtegelen.nl	★★★★
55+ fitness / valpreventie / fysiofitness / MyCircle	Body & Beats Lifestyle Fitness Centre	Eigen invulling	Vanaf €39,90 Incl. gratis koffie en thee	Fitnesscentrum Body & Beats Erkenkamp 9 5931 BR Tegelen	077-7600606 info@bodyandbeats.nl	★★★★
Gym	Sportclub 55+	Maandag 19.30 - 20.30 uur	Niet bekend	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Els Smeets 077-3731932 elsje@dbot.nl	★★★★

Tegelen, Steyl & Belfeld

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Gym en bewegen	Jongerencentrum Picus	Woensdag	Niet bekend	Jongerencentrum Picus Spechtstraat 54 5932 VK Tegelen	Angelique Heijmans - Kierkels 077-3737104 n.heijmans@ziggo.nl	★★★
Gym Fit	Buurtkracht Venlo	Dinsdag 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder en Ger Merieke: 06-26265852 Ger: 06-18443360 m.dekunder@buurtkrachtvenlo.nl	★★★★★
Stoelgymnastiek	De Zorggroep	Maandag 10.45 - 11.45 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Heren van Tegelen 6 5931 ME Tegelen	Caroline Theelen caroline.theelen@dezorggroep.nl	★★★
Gym / Volleybal	Gymclub Uniek	Donderdag 20.00 - 21.00 uur	Niet bekend	Tegelse Tafeltennis Club Hoogstraat 38A 5931 CG Tegelen	Will Canjels 06-24372977 willcanjels@hotmail.com	★★★
Gymnastiek	Gymclub Iduna	Dinsdag 19.00 - 20.00 uur	Niet bekend	Sportzaal Steyl St. Sebastianusstraat 4 5935 AX Steyl	Ria Alberts 077-3737805 p.j.g.alberts@hetnet.nl	★★★
Gymnastiek	Vlug en lenig Gymclub	Donderdag 19.00 - 20.00 uur	Niet bekend	Gymzaal Hoogstraat Hoogstraat 38A 5931 CG Tegelen	Gerdie Doumen 06-29048471 hay.doumen@home.nl	★★★
Gymnastiek	Gymclub Maandagavond	Maandag 19.30 - 20.30 uur	Niet bekend	De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	M. Vastert 077-3732258 mariavastert@ziggo.nl	★★★
Gymnastiek	Samen in beweging	Maandag 18.00 - 19.00 uur	Niet bekend	Gymzaal Hoogstraat Hoogstraat 38A 5931 CG Tegelen	Dien van Dinter 06-27559088 info@sameninbeweging.com	★★★

Tegelen, Steyl & Belfeld

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Gymnastiek	Groep dames	Maandag 21.00 - 22.00 uur	Niet bekend	Gymzaal Sebastianus St. Sebastianusstraat 4 5935 AX Steyl	Marie Jose Faassen 06-22331366 bart@faassen.nl	★★★
Gymnastiek	Gymclub VOMO	Woensdag 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	Sporthal Gulick De Drink 7 5932 CP Tegelen	Ad Canthers 06-44390903 adhelene@gmail.com	★★★
Gymnastiek	Gymclub de Heide	Maandag 18.30 - 19.30 uur	Niet bekend	Gymzaal De Nieuwe Munt Lingsterhofweg 124 5931 KX Tegelen	Marjan van Nistelrooy - Sillekens 077-3260309 marjan.vannistelrooy@gmail.com	★★★
Gymnastiek	Venlo.fit	Dinsdag 10.30 - 11.30 uur	Gratis	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Ger Hendriks 06-18443360 g.hendriks@venlo.nl	★
Jeu de Boules	Buurtkracht Venlo	Dinsdag 14.00 - 16.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder 06-26265852 m.dekunder@buurtkrachtvenlo.nl	★
Koersbal	Buurtkracht Venlo	Maandag 14.00 - 16.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder 06-26265852 m.dekunder@buurtkrachtvenlo.nl	★
Koersbal	Buurtkracht Venlo / Open Inloop	Dinsdag 10.30 - 15.30 uur	Gratis	Cultureel Centrum de Haandert Haanderstraat 6 5932 CN Tegelen	Juan Florez 06-82528872 j.florez@buurtkrachtvenlo.nl	★
Koersbal	De Zorggroep	Vrijdag 14.00 - 16.00 uur	Op aanvraag	De Nieuwe Munt Heren van Tegelen 6 5931 ME Tegelen	Susan Geraads susan.geraads@dezorggroep.nl	★

Tegelen, Steyl & Belfeld

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Milon Cirkel	Body Movement	Eigen invulling	Vanaf €84,99 per 4 weken incl. gratis koffie/thee en sauna	Body Movement Hulsterweg 80 5931 JH Tegelen	Jolanda van Geel 077-3740644 06-57026728 info@bodymovement.nl	★★★★★
Senioren Fit	Body Movement	Diverse mogelijkheden	Vanaf €47,99 per 4 weken incl. gratis koffie/thee en sauna	Body Movement Hulsterweg 80 5931 JH Tegelen	Jolanda van Geel 077-3740644 06-57026728 info@bodymovement.nl	★★★★
Thai Chi	Buurtkracht Venlo	Dinsdag 09.00 - 10.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder 06-26265852 m.dekunder@buurtkrachtvenlo.nl	★★★★★
Vitaal Fit	Anytime Fitness Tegelen	Dinsdag & Vrijdag 09.30 - 10.00 uur	Op aanvraag	Anytime Fitness Tegelen Nachtegaalstraat 49 5932 CA Tegelen	Mathilde Grabert 06-15313287 tegelen@anytimefitness.nl	★★★★
Wandelen	Buurtkracht Venlo / Open Inloop	Dinsdag 10.00 - 11.00 uur	Niet bekend	Cultureel Centrum de Haandert Haanderstraat 6 5932 CN Tegelen	Juan Florez 06-82528872 j.florez@buurtkrachtvenlo.nl	★★
Wandelen	TLV Tegelen	Woensdag 13.45 uur	Niet bekend	TLV Tegelen Windhond 253 5932 AN Tegelen	06-42824778 secretaristlvtegelen@gmail.com	★★
Wandelen	WSV Door Wandelen Fit Belfeld	In overleg	€48,- per jaar	Startlocatie is afhankelijk van de wandeling	info@doorwandelenfit.nl	★★★★★
Wandelvoetbal	Buurtkracht Venlo	Dinsdag 11.00 - 12.00 uur	Gratis	Sporthal Gulick De Drink 7 5932 CP Tegelen	Herman van de Eertwegh 06-82300417 h.vandeeertwegh@buurtkrachtvenlo.nl	★★★★★

Tegelen, Steyl & Belfeld

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Yoga	Buurtkracht Venlo	Maandag 10.00 - 16.00 uur	Niet bekend	't Prônk-Eppelke Pronkhof 21 5951 CW Belfeld	Merieke de Kunder / Hans M: 06-26265852 H: 06-25416652 m.dekunder@buurtkrachtvenlo.nl	★★★★
Zumba	Zumba Gold Team	Maandag 19.30 - 20.30 uur	Niet bekend	Jongerencentrum Picus Spechtstraat 54 5932 VK Tegelen	Tanya Prauser 06-22256532 tanya@live.nl	★★★

Arcen, Lomm & Velden

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Bridge	Brica Bridgeclub Arcen	Maandag & Vrijdagavond	Niet bekend	MFA De Schans Burgemeester van Soest Jansbekenplein 3 5944 BE Arcen	Thea Schuurmans 077-4731862	★
Country / Linedance	MBVO	Woensdag 14.00 - 15.00 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Marianne Smits 077-4721830 bestuur@kbovelden.nl	★★★★
Fysio Fit	Vita Compleet	In overleg	Niet bekend	Vita Velden Rozenhof 16 5941 EX Velden	077-4722495 info@vita-compleet.nl	★★
Gymnastiek	MBVO	Donderdag 10.15 - 11.05 uur	Niet bekend	MFA De Schans Burgemeester van Soest Jansbekenplein 3 5944 BE Arcen	Dhr. Haelermans hhaelermans@telfort.nl	★★★★
Gymnastiek	Venlo.fit	Donderdag 09.00 - 10.00 uur	Gratis	Pastoorshof Kapelstraat 19 5943 AE Lomm	Ger Hendriks 06-18443360 g.hendriks@venlo.nl	★★★★
Gymnastiek	MBVO	Donderdag 09.30 - 10.30 uur 10.30 - 11.30 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Margriet van der Stegen 06-30289266 bestuur@kbovelden.nl	★★★★
Jeu de Boules	De Kromme Herk	Diverse mogelijkheden	€40,- per jaar	De Kromme Herk Schandelosweg 7 5941 CG Velden	Theo Perfors secr.krommeherk@gmail.com	★★
Koersbal	KBO Velden	Vrijdag 14.00 - 16.30 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Maria Vergeldt - Fitten 077-4722370 bestuur@kbovelden.nl	★

Arcen, Lomm & Velden

Activiteit	Aanbieder	Dag/tijdstip	Kosten	Locatie	Contact	Niveau
Wandelen	Lopersgroep ALV	Vrijdag & Zondag 09.30 - 11.30 uur	€15,- per jaar	Theo Lommen Sportpark Schandelosweg 1A 5941 CP Velden	077-4723714 lopersgroep-alv@sv-velden.nl	★★★★
Wandelfootbal	IVO	Zaterdagmiddag	€46,31 per jaar	Theo Lommen Sportpark Schandelosweg 1A 5941 CP Velden	ivo@sv-velden.nl	★★★★
Wandelfootbal	DEV Arcen	Woensdagavond & Zaterdagmiddag	Niet bekend	DEV Arcen Lingsforterweg 5944 BE Arcen	Lei Pingen 06-53579410 secretariaat@omni-arcen.nl	★★★★
Zitdansen	MBVO	Donderdag 14.00 - 15.00 uur	Niet bekend	Sporthal de Vilgaard Schandelosweg 1 5941 CP Velden	Francis op 't Veld 077-3730470 bestuur@kbovelden.nl	★

