

## SPORTROOSTER: Berg en Dal - Beek - Ooij - Millingen 2022 – 2023

2022	aug.						september					oktober					november					december					2023 januari				
dag/week	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5					
maandag	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30					
dinsdag	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31					
woensdag	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25						
donderdag		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26						
vrijdag		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27						

2023	februari					maart					april					mei					juni					juli	
dag/week	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	
maandag		6	13	20	27		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	
dinsdag		7	14	21	28		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	
woensdag	1	8	15	22		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	
donderdag	2	9	16	23		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	
vrijdag	3	1	17	24		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	

De datum in deze vakjes is er géén les!

### Activiteiten

Activiteit+niveau1-2	Dag	Tijd	Plaats	Docent
Sport en spel niv. 1	maandag	18:15 - 19:15	Kerstendal, Berg en Dal	Sanne van Kampen
Ontspannen bewegen	dinsdag	10:30 - 11:30	Kulturhus, Beek	Chiquita Zonneveld
Badminton	woensdag	09:00 - 10:00	Heuvelland Groesbeek	
Sport en spel niv. 1	woensdag	08:30 - 09:30	De Duffelt, Mil. a/d Rijn	Eveline Lunenburg
Sport en spel niv. 2	woensdag	11:00 - 12:00	Kulturhus, Beek K3	Irene Reimerink
Sport en spel niv. 2	woensdag	16:00 - 17:00	Morgen fit, Ooij	Osama Arrogi
Sport en spel niv. 1	woensdag	17:15 - 18:15	Kulturhus, Beek K2	Osama Arrogi
Sport en spel niv. 1	woensdag	14:40 - 15:40	Kulturhus, Beek K1	Osama Arrogi
Pilates en Bew. op muz.	vrijdag	10:15 - 11:15	Kerstendal Berg en Dal	Eveline Lunenburg
Sport en spel niv. 1	vrijdag	09:15 - 10:15	De Duffelt, Mil. a/d Rijn	Irene Reimerink
<b>Niveau 3</b>	<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Plaats</b>	<b>Docent</b>
Sport en spel niv. 3	dinsdag	13:15 - 14:15	De Sprong, Ooij	Anja Zaat
Sport en spel niv. 3	vrijdag	10:30 - 11:30	De Duffelt, Mil. a/d Rijn	Irene Reimerink

### Wandelactiviteiten

Sportief wandelen/Nordic Walking	Starttijd	Plaats	Docenten/vrijwilligers	
SW/NW 1 - 2	maandag	09:30	VCM, Malden	vrijwilligers
NW 2 - 3	maandag	09:30	De Wolfsberg	vrijwilligers
NW 2 - 3	maandag	11:30	Zwaantje	vrijwilligers
NW 1 - 2	dinsdag	09:30	Oortjeshikke	vrijwilligers
SW 1 - 2	woensdag	09:30	Kerkberg, Beek	José Rijnbout
NW 1 - 2 - 3	woensdag 1 uur	09:30	Hotel Erica	vrijwilligers
NW 1 - 2 - 3	woensdag	11:30	Zwaantje	vrijwilligers
SW 1 - 2	donderdag	08:30	De Wolfsberg	Joke Theunissen
NW 1 - 2 - 3	donderdag	09:30	Zweefvliegveld	vrijwilligers
NW 1 - 2 - 3	2 <sup>e</sup> vrijd. vd maand	10:00	Zie info website	vrijwilligers
NW 1 - 2 - 3	zaterdag 1+1,5 uur	09:00	Zwaantje	vrijwilligers
SW/NW 1-2	zaterdag	09:30	Zweefvliegveld	vrijwilligers
NW 1	zaterdag 2 uur	09:00	Zwaantje	docent
NW 1 - 2	zaterdag 1,5 uur	09:00	Zwaantje	docenten
NW 3	zaterdag	11:00	Zwaantje	Marian Schijf
Techniekles 1 - 2 - 3	zaterdag	09:00	Zwaantje	Marian Schijf

### Voorzitter:

Lianne Poels  
[liannepoels@loics.nl](mailto:liannepoels@loics.nl)

### Secretaris:

Henk Hubbers  
[htm.hubbers@gmail.com](mailto:htm.hubbers@gmail.com)  
 Rianne Kujpers  
[kwiekal@kpnmail.nl](mailto:kwiekal@kpnmail.nl)

### Penningmeester:

Paul Scheltinga  
[kwiekal@kpnmail.nl](mailto:kwiekal@kpnmail.nl)  
**Ledenadministratie:**  
 Henny Grutters  
[hennygrutters@kpnplanet.nl](mailto:hennygrutters@kpnplanet.nl)  
 Franka Lamers  
[frankalamers19@gmail.com](mailto:frankalamers19@gmail.com)  
 Ed van de Veer  
[e.vd.veer@hccnet.nl](mailto:e.vd.veer@hccnet.nl)

### Website:

[www.kwiekactieveleefstijl.nl](http://www.kwiekactieveleefstijl.nl)

