

# Sportrooster Kwiek 2023 - 2024 Berg & Dal - Beek-Ubbergen - Ooij - Millingen a/d Rijn

2023	aug. september						oktober						november					december					2024 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	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29	
dinsdag	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30	
woensdag	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31	
donderdag	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		
vrijdag		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		

2024	februari					maart					april					mei					juni					juli
dag/week	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
maandag		5	12	19	26		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	1	
dinsdag		6	13	20	27		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	2	
woensdag		7	14	21	28		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	
donderdag	1	8	15	22	29		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	
vrijdag	2	9	16	23		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	

De datum in deze vakjes is er géén les

## Activiteiten

Activiteit+niveau1-2	Dag	Tijd	Plaats	Docent
Ontspannen Bewegen	dinsdag	10:30 - 11:30	Kulturhus, Beek	Chiquita Zonneveld
Badminton		09:00 - 10:00	Heuvelland Groesbeek	
Sportief wandelen	woensdag	09:30 - 11:00	Wisselend Omgev. Beek	José Rijnbout
Sport en spel niv. 1	woensdag	08:30 - 09:30	De Duffelt, Mil. a/d Rijn	Eveline Lunenburg
Sport en spel niv. 1	woensdag	14:40 - 15:40	Kulturhus Beek K1	Osama Arrogi
Sport en spel niv. 1	woensdag	16:45 - 17:45	Kulturhus Beek K2	Osama Arrogi
Sport en spel niv. 1/2	vrijdag	09:00 - 10:00	De Duffelt, Mil. a/d Rijn	Eveline Lunenburg
Pilates & Bew.op muziek	vrijdag	12:00 - 13:00	Kerstendal Berg en Dal	Eveline Lunenburg
Niveau 3	Dag	Tijd	Plaats	Docent
Sport en spel niv. 3	dinsdag	13:15 - 14:15	De Sprong Ooij	Anja Zaat
Sport en spel niv. 3	woensdag	13:30 - 14:30	Kulturhus Beek K3	Osama Arrogi
Sport en spel niv. 3	vrijdag	10:15 - 11:15	De Duffelt, Mil. a/d Rijn	Eveline Lunenburg

## Nordic Walking

Dag	Tijd	Locatie	Begeleider(s)	Tempo
maandag	09:30 - 10:30	DeWolfsberg Groesbeek	vrijwilligers	3 tempo-groepen 2 + 3 en 4 km. p. uur
maandag	11:30 - 12:30	't Zwaantje	vrijwilligers	2 - 3 km. per uur
dinsdag	09:30 - 11:00	Hotel Erica B&D 1 okt.-1 april Oortjeshekken Ooij 1 april-1 okt.	vrijwilligers	4 - 5 km. per uur
woensdag	09:30 - 10:30	Hotel Erica Berg en Dal	vrijwilligers	3 tempo-groepen 2 + 3 en 4 km. p. uur
woensdag	09:30 - 10:30	't Zwaantje Mook	vrijwilligers	3 tempo-groepen 2+3 3n 4 km. p. uur
vrijdag behalve 2 <sup>e</sup> vrijdag vd maand	10:00 - 11:00	't Zwaantje	vrijwilligers	3 - 4 km. per uur
2 <sup>e</sup> vrijdag vd maand	10:00 - 11:30	Zie locatie info website	vrijwilligers	4 - 5 km. per uur
zaterdag	09:00 - 10:00	't Zwaantje	vrijwilligers	2 - 4 km. per uur
zaterdag	09:00 - 10:30	't Zwaantje	vrijwilligers	4 km. per uur
zaterdag	09:00 - 10:30	't Zwaantje	docenten	Training
zaterdag	09:00 - 11:00	't Zwaantje	docent+vrijw.	Training

**Voorzitter:**  
Lianne Poels  
[liannepoels@loics.nl](mailto:liannepoels@loics.nl)  
**Secretaris:**  
Henk Hubbers  
[htm.hubbers@gmail.com](mailto:htm.hubbers@gmail.com)  
**Secretariaat:**  
Rianne Kuijpers  
[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)

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

