

# Sportrooster Groesbeek Kwiek 2023 - 2024

| 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          |
|----------------------|-----------|-------------|--------------------------|-----------------|
| Sport en spel niv. 2 | maandag   | 15:30-16:30 | Basisschool Breedeweg    | José Rijnbout   |
| Sport en spel niv. 2 | maandag   | 18:30-19:30 | Basisschool Op de Horst  | Anja Zaat       |
| Sport en spel niv. 2 | dinsdag   | 11:00-12:00 | Heuvelland H1 Groesbeek  | Roland Spaan    |
| Sport en spel niv. 2 | dinsdag   | 12:15-13:15 | Heuvelland H5 Groesbeek  | Roland Spaan    |
| Badminton            | woensdag  | 09:00-10:00 | Heuvelland Groesbeek     |                 |
| Sport en spel niv. 1 | woensdag  | 18:30-19:30 | Heuvelland H6 Groesbeek  | Demi Dahm       |
| Sportief wandelen    | donderdag | 08:30-10:00 | De Wolfsberg Groesbeek   | Joke Theunissen |
| Sport en spel niv. 2 | vrijdag   | 10:00-11:00 | Heuvelland H3 Groesbeek  | Toin Jongen     |
| Sport en spel niv. 2 | vrijdag   | 11:15-12:15 | Heuvelland H4 Groesbeek  | Toin Jongen     |
| Niveau 3             | Dag       | Tijd        | Plaats                   | Docent          |
| Sport en spel niv. 3 | maandag   | 10:00-11:00 | Sportzaal Biga Groesbeek | Joke Theunissen |
| Sport en spel niv. 3 | maandag   | 10:45-11:30 | De Meent, Groesbeek      | José Rijnbout   |
| Sport en spel niv. 3 | maandag   | 14:15-15:15 | Basisschool Breedeweg    | José Rijnbout   |
| Sport en spel niv. 3 | donderdag | 09:30-10:30 | Basisschool Op de Heuvel | José Rijnbout   |

## Nordic Walking

| Dag   | Tijd                           | Locatie  | Begeleider(s)                  | Tempo                                |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|
| maandag   | 09:30 - 10:30                  | De Wolfsberg 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 Holthurnsche Hof B & D<br>1 okt. tot 1 april<br>Oortjeshekken<br>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 en 4 km. p.uur   |
| vrijdag behalve 2 <sup>e</sup> vrijdag vd maand | 10:00 - 11:00<br>1 apr.- 1 okt | 't Zwaantje Oortjeshekken<br>Ooij  | vrijwilligers<br>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 Mook   | vrijwilligers                  | 2 - 4 km. per uur                    |
| zaterdag  | 09:00 - 10:30                  | 't Zwaantje Mook   | vrijwilligers                  | 4 km per uur                         |
| zaterdag  | 09:00 - 10:30                  | 't Zwaantje Mook   | Toin, Anja                     | Training                             |
| zaterdag  | 09:00 - 11:00                  | 't Zwaantje  | Joke                           | 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)

