

Kwiek Sportrooster Berg & Dal- Beek-Ubbergen – Ooij – Millingen a/d Rijn

2026-2027

2026	Augustus		September					Oktober					November					December					2027 Januari				
Dag/week	35	36	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53	53	1	2	3	4
Maandag	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
Dinsdag	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Woensdag	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Donderdag	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Vrijdag	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29

Docenten	vakantie	
----------	----------	--

2027	Februari				Maart					April					Mei					Juni					Juli		
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28
Maandag	1	8	15	22	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12
Dinsdag	2	9	16	23	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13
Woensdag	3	10	17	24	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14
Donderdag	4	11	18	25	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15
Vrijdag	5	12	19	26	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16

Activiteitsniveau 1-2	Dag	Tijd	Locatie	Docent	Nordic Walken				
Ontspannen bewegen	dinsdag	10:30-11:30	Kulturhus, Beek	Chiquita Zonneveld	Dag	Tijd	Locatie	Begeleiding	Tempo
Sportief wandelen	woensdag	09:30-11:00	Wisselend omgeving Beek	José Rijnbout	maandag	09:30-10:30	De Wolfsberg	vrijwilligers	3 tempo-groepen 2+3 en 4 km/uur
Sport en Spel niv 1	woensdag	08:45-09:45	De Duffelt, Mil a/d Rijn	Eveline Lunenburg					
Sport en Spel niv 1	woensdag	14:40-15:40	Kulturhus, Beek	Jasmijn Bruggeman					
Sport en Spel niv 1	woensdag	16:45-17:45	Kulturhus, Beek	Jasmijn Bruggeman					
Sport en Spel niv 1/2	vrijdag	09:00-10:00	De Duffelt, Mil a/d Rijn	Liz Bolman					
Ground control pilates	vrijdag	10:00-11:00	Kerstendal, Berg en Dal	Eveline Lunenburg	dinsdag	09:30-11:00	1 okt - 1april Hotel Erica Berg en Dal 1april - 1okt. Oortjeshekken Ooij	vrijwilligers	4-5km per uur
Pilates + Bewegen op muziek	vrijdag	11:10-12:10	Kerstendal, Berg en Dal	Eveline Lunenburg					
Niveau 3									
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	Jasmijn Bruggeman	woensdag	09:30-10:30	Hotel Erica Berg en Dal	vrijwilligers	3 tempo-groepen 2+3 en 4 km/uur
					Vrijdag	10.00-11.00	't Zwaantje	vrijwilligers	3-4 km/uur
					zaterdag	09:00-10:00	't Zwaantje	vrijwilligers	2-4 km/uur
					Zaterdag	09:00-10:30	't Zwaantje	vrijwilligers	4 km/uur
					zaterdag	09:00-10:30	't Zwaantje	Anja, Toin	Training
					zaterdag	09:00-11:00	't Zwaantje	Joke	training