

Kwiek Sportrooster Berg & Dal - Beek-Ubbergen - Ooij - Millingen a/d Rijn 2025 – 2026

2025	aug.	september					oktober					november				december					2026 januari				
dag/week	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	1	2	3	4	5
maandag	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26
dinsdag	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	20		6	13	20	27
woensdag	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	18	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28
donderdag	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	19	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
vrijdag	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	20	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30

2026	februari				maart					april					mei					juni					juli
dag/week	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27
maandag	2	9	16	23	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29	
dinsdag	3	10	17	24	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30	
woensdag	4	11	18	25	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		1
donderdag	5	12	19	26	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2
vrijdag	6	13	20	27	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3

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	woensdag	09:00 - 10:00	Heuvelland Groesbeek	
Sportief wandelen	woensdag	09:30 - 11:00	Wisselend Omgev. Beek	José Rijnbout
Sport en spel niv. 1	woensdag	08:45 - 09:45	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	Liz Bolman
Ground Control Pilates	vrijdag	10:00 - 11:00	Kerstendal Berg en Dal	Eveline Lunenburg
Pilates & Bew.op muziek	vrijdag	11:10 - 12:10	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	Liz Bolman

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 per uur
dinsdag	09:30-11:00	1 okt - 1 april Hotel Erica Berg en Dal 1 april - 1 okt. Oortjeshekken Ooij	vrijwilligers	4 - 5 k. per uur
woensdag	09:30-10:30	Hotel Erica Berg en Dal	vrijwilligers	3 tempo-groepen 2 + 3 en 4 km per uur
vrijdag	10:00-11:00	't Zwaantje Mook	vrijwilligers	3 - 4 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	Anja, Toin	Training
zaterdag	09:00-11:00	't Zwaantje Mook	Joke	Training