



gemeente
Het Hogeland

Beweegaanbod

Gecombineerde
Leefstijlinterventie
Het Hogeland

Editie 2026

Bent u deelnemer aan de GLI Beweegkuur, GLI COOL of Rondje Gezond? In deze folder vindt u het beweegaanbod in de gemeente Het Hogeland.



Huis voor de Sport
Groningen

Blijf bewegen!

Wat is BeweegKuur en COOL GLI?

De BeweegKuur en COOL zijn erkende Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI). Ze richten zich op het verbeteren van de gezondheid van mensen met een matig gewichtsgelateerd gezondheidsrisico. Binnen deze programma's staat de combinatie van bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering centraal.

Beweegaanbod GLI gemeente Het Hogeland

Vanuit de verzekeraar wordt de begeleiding van het bewegen niet vergoed. Gemeente Het Hogeland ondersteunt graag het beweegaanbod voor deelnemers aan de Gecombineerde Leefstijlinterventie. Bent u deelnemer aan de GLI en woont u in de gemeente Het Hogeland? Dan kunt u 6 maanden lang voor 50% van de kosten sporten bij één van de onderstaande aanbieders. U mag contact opnemen met Maarten Westerhuis voor een verwijsbrief aan de beweegaanbieder.

Het aanbod geldt ook voor deelnemers die Rondje Gezond hebben afgerond.

Als u vragen heeft over het beweegaanbod of graag persoonlijk advies wilt, kunt u contact opnemen met Maarten Westerhuis van Beweegteam Het Hogeland.



Maarten Westerhuis
m.westerhuis@hvdsg.nl
06-41253214



Silvan Reilman
s.reilman@hvdsg.nl
06-45493864

Baflo

Organisatie	Fysiotherapie aan 't Wad
Activiteit	Fysiofitness
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	Kruisstraat 2a
Contactpersoon	0595-424586

Bedum

Organisatie	Mind en Motion
Activiteit	Fitness, groepslessen en E-Gym
Dag	Maandag tot en met zondag
Locatie	Verbindingsweg 3
Contactpersoon	06-15262987 Info@mind-Motion.nl

Organisatie	Zwembad de Beemden
Activiteit	Therapiezwemmen, MBVO zwemmen en aqua jogging, aqua spinning, aqua slim, aqua robic.
Dag	Maandag tot en met vrijdag en zondag
Locatie	Sportlaan 22
Contactpersoon	050-3012858 aquasporten@beemden.nl

Bedum

Organisatie	SV Bedum (voetbal)
Activiteit	Walking football heren
Dag	Woensdag 09.30 uur
Locatie	Sportlaan 12
Contactpersoon	Jan van Woudenberg 06-21550324 jan.van.woudenberg@gmail.com

Organisatie	SV Bedum (voetbal)
Activiteit	Walking football dames
Dag	Donderdag 13.30 uur
Locatie	Sportlaan 12
Contactpersoon	Jan van Woudenberg 06-21550324 jan.van.woudenberg@gmail.com

Bedum

Organisatie	Fysio den Ommelanden
Activiteit	E-Gym
Dag	<ul style="list-style-type: none">• Maandag 8-12 uur & 17- 21 uur bemand door fitcoach, 12-17 uur onbemand.• Dinsdag 8-12 uur & 17-21 uur bemand door fitcoach, 12-17 uur onbemand.• Woensdag 8-12 uur & 17-21 uur bemand door fitcoach, 12-17 uur onbemand.• Donderdag 8-12 uur & 17-21 uur bemand door fitcoach, 12-17 uur onbemand.• Vrijdag 8-12 uur bemand door fitcoach en 12-18 uur onbemand.• Zaterdag 8-12 uur bemand door fitcoach.
Locatie	Gezondheidscentrum Bedum De Vrije Gang 2a
Contactpersoon	088-0005757 fitcoachbedum@den-ommelanden.nl

Bedum

Organisatie	Fictoriesport
Activiteit	Wandelen en Bootcamp
Dag	In overleg.
Locatie	'T Holtstek 14
Contactpersoon	06-55398670 fictoriesportfysiotherapie@gmail.com

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren beweegles 55+
Dag	Woensdag 14.00 uur en 15.00 uur
Locatie	Sporthal De Beemden
Contactpersoon	Yvan Zomerdijk 06-57265111 yvan@eldersfit.nl

Bedum

Organisatie	Dansschool Marijke
Activiteit	Zumba, kracht, Stretch en poledance
Dag	Maandag tot en met zaterdag
Locatie	Boterdiep ZZ 27
Contactpersoon	050-2111820 marijke@dansschoolmarijke.nl

Eenrum

Organisatie	SWO Eenrum
Activiteit	Volksdansen 55+
Dag	Maandag 13.45 uur
Locatie	Dorpshuis Eenrum Hoofdstraat 4
Contactpersoon	huismansientje@gmail.com

Organisatie	Fysiotherapie aan t Wad
Activiteit	Fysiofitness
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	J.J. Willingestraat 12
Contactpersoon	0595-424586



Kloosterburen

Organisatie	Oude Manege Winsum
Activiteit	Senioren Gym
Dag	Maandag 11.00 uur
Locatie	Klooster en bureu Prof Poststraat 1
Contactpersoon	Henk Alsema 06-10793719 info@manegewinsum.nl

Leens

Organisatie

Oude manege Winsum

Activiteit

Senioren Gym

Dag

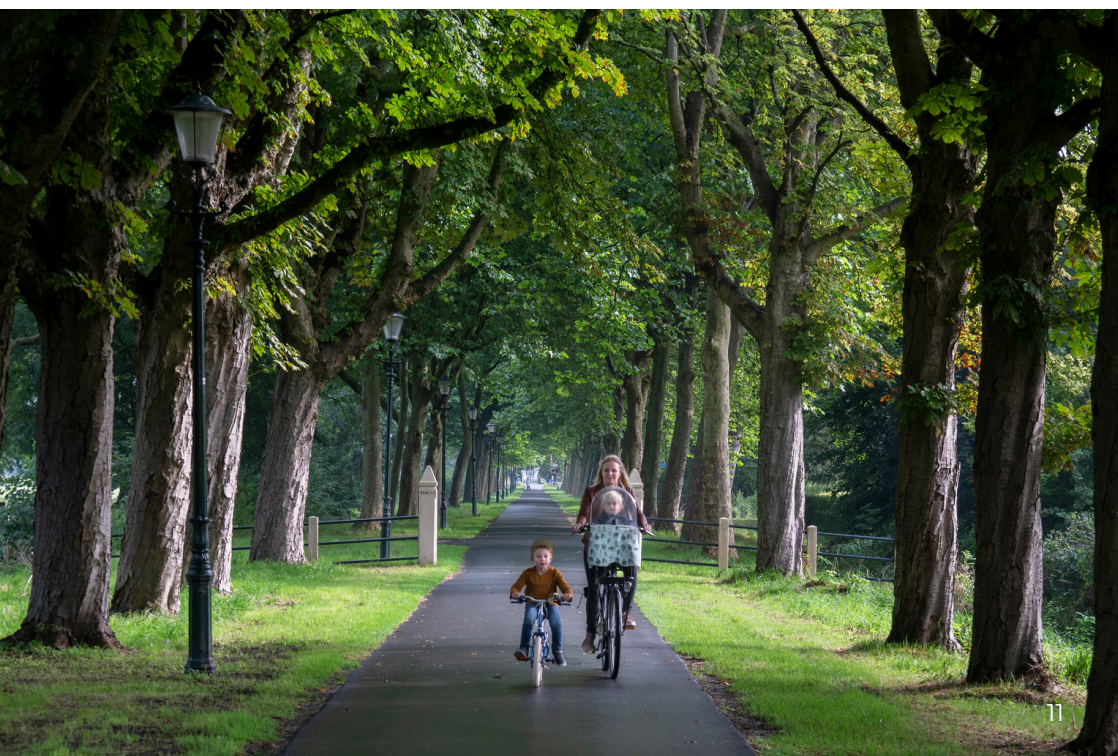
Maandag 09.30 uur

Locatie

Gymzaal Leens, Breekweg 4

Contactpersoon

Henk Alssema
06-10793719
info@manegewinsum.nl



Lauwersoog

Organisatie	Dorpsbelang Lauwersoog
Activiteit	Bewegen voor ouderen
Dag	Dinsdag 10.15 uur
Locatie	Schierzicht, Haven 8 (winterperiode) Beweegtuintuin naast de tennisbaan, strandweg 1 (zomerperiode)
Contactpersoon	Margrit Fraterman 06-16778422 margit.fraterman@gmail.com

Sauwerd

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren beweegles 55+
Dag	Dinsdag 14.15 uur
Locatie	Gymzaal Sauwerd, Oosterstraat 28
Contactpersoon	Yvan Zomerdijk 06-57265111 yvan@eldersfit.nl



Uithuizen

Organisatie

Elders Fit

Activiteit

Senioren beweegles 55+

Dag

Donderdag 13.00 uur

Locatie

Sporthal De Mencke, Sportlaan 4

Contactpersoon

Yvan Zomerdijk,
06-57265111
yvan@eldersfit.nl



Uithuizen

Organisatie	Bewegteam Het Hogeland
Activiteit	Wandelen
Dag	Donderdag 10.00 uur
Locatie	Huisartsenpraktijk, Hoofdstraat West 17
Contactpersoon	06-30515888 r.huizenga@hvdsg.nl

Organisatie	Fysio2Fit
Activiteit	E-gym, vrije fitness (waaronder Cardio)
Dag	Maandag tot en met zondag
Locatie	Industrieweg 12
Contactpersoon	0595-442161 info@fysio2fit.nl



Uithuizen

Organisatie	Tennisclub hefshuizen
Activiteit	Tennis
Dag	Dinsdag, donderdag en zaterdag
Locatie	Dingeweg 4b
Contactpersoon	info@tennisclubhefshuizen.nl

Organisatie	Arobus
Activiteit	Fitness
Dag	Maandag tot en met zondag
Locatie	Stationsplein 1
Contactpersoon	Info@arobus.nl



Uithuizen

Organisatie	De Waddendansers
Activiteit	Volksdansen (september t/m april)
Dag	Dinsdag 14.00 uur-16.00 uur
Locatie	Sporthal De Mencke, Sportlaan 4
Contactpersoon	Alette Vogel 06-33090575

Organisatie	Fysiotherapie aan t Wad
Activiteit	Fysiofitness
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	J.J. Willingestraat 12
Contactpersoon	0595-424586

Uithuizermeeden

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren beweegles 55+
Dag	Donderdag 14.30 uur
Locatie	Scherphornhal, Tjarietweg 2
Contactpersoon	Yvan Zomerdijk 06-57265111 yvan@eldersfit.nl





Warffum

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren beweegles 55+
Dag	Woensdag 10.30 uur
Locatie	Dorpshuis Op Roakeldais, Oostervalge 52A
Contactpersoon	Yvan Zomerdijk 06-57265111 yvan@eldersfit.nl



Wehe den Hoorn

Organisatie	Fysiotherapie de Marne
Activiteit	Medische fitness onder begeleiding
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	W.H. Timmersmastraat 1
Contactpersoon	0595-572007 Info@fysiodemarne.nl



Winsum

Organisatie	Elders Fit
Activiteit	Senioren beweegles 55+
Dag	Dinsdag 14.30 uur en 15.30 uur Donderdag 14.30 uur
Locatie	Sporthal de Tirrel
Contactpersoon	Yvan Zomerdijk 06-57265111 yvan@eldersfit.nl

Organisatie	Fysio2fit
Activiteit	E-gym, vrije fitness (waaronder Cardio)
Dag	Maandag tot en met zondag
Locatie	Het aanleg 1
Contactpersoon	0595-442161 info@fysio2fit.nl

Winsum

Organisatie	Wijffit
Activiteit	Small Group training
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	Netlaan 1a
Contactpersoon	info@manegewinsum.nl





Winsum

Organisatie	Sport Slim
Activiteit	E-gym en groepslessen
Dag	Maandag tot en met zondag
Locatie	Het aanleg 13
Contactpersoon	0595- 441239 info@sportslim.nl

Organisatie	Fysiotherapie de Marne
Activiteit	Fysiofitness
Dag	Maandag tot en met vrijdag
Locatie	Meeden 3a
Contactpersoon	0595-572007 info@fysiodemarne.nl

Zoutkamp

Organisatie	Bewegteam Het Hogeland
Activiteit	Wandelen
Dag	Vrijdag 10.00 uur
Locatie	Hunsingokade 2
Contactpersoon	06-30515888 r.huizenga@hvdsng.nl

Organisatie	Maynd en Fit
Activiteit	Fitness
Dag	Maandag tot en met zondag
Locatie	Reitdiepskade 21a, 9974PJ Zoutkamp
Contactpersoon	06-39113741 info@mayndandfit.nl





gemeente
Het Hogeland



Huis voor de Sport
Groningen

Blijf bewegen!