



Activiteit	Datum / tijd	Kosten	Locatie
Tennisvereniging TIOD Nieuwolda Voor alle senioren die op een leuke en laagdrempelige manier een balletje willen slaan.	Maandagochtenden vanaf 9.00 uur	Gratis	Tennisvereniging TIOD Nieuwolda, Dok 16a Nieuwolda. Voor de eerste paar keer geen kosten. Bij aanmelden mogelijkheid om aantal keer onder begeleiding individueel te tennissen om te kijken of het een sport is die bij u past. Aanmelden: Anneke Waalkens E: tiodnieuwolda@outlook.com of T: 06-13611288
Yoga Wij geven verschillende stijlen van rustig en ontspannen naar behoorlijk uitdagend.	Maandag t/m vrijdag & zondag	Gratis proefles	<i>J.A.Koningstraat 15 Winschoten</i> E: INFO@DEYOGASCHUUR.NL of T: 06-51966126
The Workout Crew Onze bootcamps zijn geschikt voor iedereen, ieder niveau en staan garant voor een constante mix aan uitdaging, sfeer en fun.	Iedere maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 19:00 - 20:00 uur Iedere zondagochtend in de even weken van 10:00 - 11:00 uur.	Gratis proefles	https://hansgehrkens.com/theworkoutcrew E: info@hansgehrkens.com of T: 06-41644075
Budocentrum Chikara Kickboksen, Karate en Judo.	Dinsdag, woensdag en donderdag tussen 19:00-21:00 uur	Gratis proefles	Proeflessen zijn gratis en kunnen eenvoudig online worden geboekt via: www.budocentrumchikara.nl E: info@budocentrumchikara.nl of T: 06-45680317
Budocentrum Chikara Een speciale groepstraining voor Parkinson patiënten. Na afloop van iedere training sluiten we met zijn allen gezellig af in ons sportcafé onder het genot van een kop koffie of thee.	Woensdagochtend 10.00 tot 11.15 uur	Gratis proefles	Proeflessen zijn gratis en kunnen eenvoudig online worden geboekt via: www.budocentrumchikara.nl E: info@budocentrumchikara.nl of T: 06-45680317
Doortrappen Groepsfietsstocht van +/- 20 km door de dorpen Drieborg, Nieuw Beerta & Bad Nieuweschan. De route is uitgezet door Pleun van der Graaf, een inwoner uit de buurt!	Woensdag 16 juli 19:00 uur	Gratis	Startlocatie: Oudedijk 8a, 9688 RV Drieborg Aanmelden: Eva Gnodde E: e.gnodde@hvdsg.nl of T: 06 26 74 58 64
Zwembaden In de zwembaden van gemeente Oldambt is het mogelijk om vrij te zwemmen.	Dagelijks	Vanaf €4,25	Informatie over de zwembaden, locaties, tijden en kosten op de website: www.gemeente-oldambt.nl/zwembaden



Activiteit	Datum / tijd	Kosten	Locatie
Nationale Wandeluitdaging! Met elkaar 20 weken wandelen, waarbij je elke week kan instappen om laagdrempelig te starten met wandelen. Ook als ervaren wandelaar ben je welkom om voor de gezelligheid mee te wandelen.	Wekelijks van dinsdag t/m donderdag op dezelfde tijd en locatie.	Gratis	Informatie over het aanmelden, locaties en tijden op de website: https://www.oldambtbeweegt.nl/sport-en-bewegen/de-nationale-wandeluitdaging/ E: I.jansen@hvdsg.nl of T: 06-26975364
Kuier en Keuvel Wandelen is gezond en samen wandelen is gezellig! Onder de naam "Kuier & Keuvel" organiseert Sociaal Werk Oldambt elke week een wandeling. De meeste wandelingen zijn zo'n 4 kilometer en we wandelen in een rustig tempo zodat iedereen kan meedoen. Iedereen is welkom en aanmelden is niet nodig.	Wekelijks een wisselend programma.	Gratis	Programma te vinden via: www.sociaalwerkoldambt.nl/nieuws/kuier-en-keuvel-wandelkalender-zomer-2025/ E: j.garst@sociaalwerkoldambt.nl of een whatsapp naar 06-11902881.
Pitch & Putt The best of golf!	Dagelijks	Vanaf € 17,-	Pitch&Putt Golf Oostwold Huningaweg 7 9682 PA, Oostwold https://oostwold.pitch-putt.net/ E: info@huningasheem.nl of T: 0597 – 552221
SUP-Verhuur Bij Jachthavens Blauwestad kun je 7 dagen per week terecht voor de verhuur van SUP's en kano's – ideaal voor een sportief én ontspannen uitje op het Oldambtmeer!	Dagelijks	€ 12.50 per uur	Watersportbedrijf Huninga's BV Jachthaven Midwolda Strandweg 1 9681 BK Midwolda Meer informatie: www.jachthavensblauwestad.nl E: info@watersporthuningas.nl of T: 06-52307528
Kano-Verhuur Bij Jachthavens Blauwestad kun je 7 dagen per week terecht voor de verhuur van kano's – Kom langs en ervaar de rust, ruimte en natuur vanaf het water!	Dagelijks	€20,- voor 2 uur	Watersportbedrijf Huninga's BV Jachthaven Midwolda Strandweg 1 9681 BK Midwolda Meer informatie: www.jachthavensblauwestad.nl E: info@watersporthuningas.nl of T: 06-52307528