

SPORTEN & BEWEGEN



Lekker sporten en bewegen in Assen

De temperaturen moeten nog wat stijgen, maar het is bijna zomer. Alles groeit en bloeit weer in de gemeente Assen. De zon schijnt, de avonden worden langer en iedereen gaat weer naar buiten. Daar zijn we ook wel aan toe. Helemaal na twee jaar van coronabeperkingen.

Vandaar dat dit hét moment is om in beweging te komen. Sporten, wandelen, fietsen: alles kan en mag en iedereen komt weer in actie. Heerlijk in de frisse lucht met de wind in je haren. Bewegen was nog nooit zo lekker. Zeker in de gemeente Assen.

BUITEN SPORTEN

In Assen zijn heel veel mogelijkheden om buiten te sporten en te bewegen. Zowel bij de

verenigingen en sportaanbieders als in de openbare ruimte. Daarnaast kun je in Assen geweldig wandelen en fietsen. In en door de hele gemeente vind je mooie routes die vaak in je eigen wijk starten. Bovendien gebeurt er veel in de gemeente. Zo staan in de komende weken en maanden mooie evenementen op het programma waaraan iedereen kan deelnemen.

SPORTAKKOORD

Ook worden er allerlei initiatieven opgezet om sporten en bewegen te stimuleren en daarmee een positieve bijdrage te leveren aan maatschappelijke ontwikkelingen. Dit naar aanleiding van het Asser Sportakkoord dat in 2020 is afgesloten en waarbij allerlei partijen samenwerken om van Assen een geweldige sportstad te maken. Een Sportstad voor iedereen, wie je ook bent of wat je achtergrond ook is.

DOE MEE

Sport, bewegen en vitaliteit staan in Assen dan ook steeds nadrukkelijker op de kaart. Daarom nodigt Assen Sportstad je uit om ook in actie te komen. Pak je fiets, trek je wandelschoenen aan, kom in beweging en sport mee.

Het mag weer én het is voor iedereen goed. Om gezond te blijven, je fit en vitaal te voelen of even lekker te ontspannen. Sport en bewegen doet iets met je, op ieder niveau. Ontdek het zelf op je eigen manier, in je eigen tempo en geniet van sporten en bewegen in Assen.

ONTDEK ASSEN

SCAN DE
QR-CODE



INHOUD

SPORTEN & BEWEGEN

IN

GEMEENTE ASSEN



5

ASSEN SPORTSTAD GROEIT DOOR



6

ZATERDAG 18 JUNI: TT-RUN



15

OLDSTARS BOKSEN IN ASSEN



24

EVENEMENTEN IN ASSEN

DÉ SPECIALIST IN BUITENVERBLIJVEN

Onze houten buitenverblijven worden gemaakt in eigen NL productiefabriek



De grootste overdekte showroom van Nederland vindt u in Emmen!

Groot assortiment, deskundige adviseurs, springkussen voor de kids, gezellige koffiehoeek met diverse lekkernijen, gratis parkeren



Tuinhuizen | Blokhutten | Moduhout | Traditionele houtbouw | Overkappingen | Screens
Schuren | Glaswanden | Veranda's | Tuinkamers | Serres | Bestrating & Tegels | Schuttingen



Eigen Nederlandse
productiefabriek



Sterk en onbegrensd
in maatwerk



Korte levertijden
en levergarantie



Eigen
montageteams



Deskundige
adviseurs



Grootste overdekte
showroom van NL



Lekker weer naar buiten

Na een lange winter en een voorjaar dat af en toe best koud en onstuimig was, is het bijna zomer. Dit betekent ook dat het buitensportseizoen weer is gestart. Overal in Assen zie je mensen sporten en bewegen en iedereen geniet weer van alles wat mogelijk is in onze gemeente. En dat is veel. Want Assen is een geweldige sportstad.

Gelukkig zijn er geen beperkingen meer. Hoewel het coronavirus nog niet is verdwenen, zijn de maatregelen afgeschaald en is vrijwel alles als vanouds. Evenementen die de afgelopen twee jaar niet of in beperkte mate konden doorgaan, staan weer op het programma. Overal worden activiteiten georganiseerd en ook op de sportvelden is het genieten.

Iedereen in actie
Iedereen komt dan ook weer in actie in Assen waar allerlei mogelijkheden zijn om te sporten en te bewegen. In de gehele gemeente zijn verenigingen en faciliteiten te vinden en ook als je niet lid bent van een sportclub of sportschool zijn er volop andere opties. En wat te denken van de natuur en in rond Assen. Maak een wandeling of fiets eens een van de prachtige rou-



tes in de gemeente. Ontdek hoe mooi Assen is.

ONTSPANNEN
Alles kan en mag weer en dat is extra prettig. Lekker sporten en bewegen is niet alleen ontspannen en genieten; het helpt je ook om gezond, fit en vitaal te blijven.

Daarnaast vergroot je door te sporten het aantal contacten in de directe omgeving. Mensen zijn geen eilandjes en die persoonlijke verbinding hebben we ook nodig. Zeker na twee jaar van coronamaatregelen, afstand houden en allerlei beperkingen.

INSPIREREN
Doe dus ook mee. Kom in actie en geniet van alles wat weer mogelijk is. In Assen kan heel veel en er zijn allerlei manieren om in beweging te komen én te blijven. In deze krant staan heel veel voorbeelden, dus laat je inspireren. Veel sport- en beweegplezier!



Geweldige prestatie Team Assen

Een groep van 70 leerlingen, studenten en personeel van alle VO-scholen en het Drenthe College hebben op 2 juni deelgenomen aan de Alpe d'HuZes. Ze hebben stuk voor stuk een geweldige prestatie geleverd en samen maar liefst €152.000 opgehaald.

De één deed dat fietsend of op een handbike, de ander deed dat (hard)lopend. Allen met hetzelfde doel. Zoveel mogelijk geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker en het verbeteren van leven van mensen met kanker.

OPTIMALE VOORBEREIDING
De leerlingen van CS Vincent van Gogh, Dr. Nassau College, Goma-

rus College Assen, Pro Assen en het Drenthe College zijn al vroeg begonnen met de voorbereidingen voor deze speciale uitdaging. Dankzij o.a. Ramon Lieuwes, Robert Barkhof, Christel de Jong en Marianne Gebbink zijn de leerlingen optimaal voorbereid. Online meetings, informatieavonden, trainingen en het beklimmen van de VAM berg; niks kon deze leer-

lingen stoppen om zich zo goed mogelijk voor te bereiden.

De samenwerking tussen alle scholen in Assen, leerlingen, studenten en docenten laat zien dat school en sporten verbindt. Hopelijk kan deze samenwerking vaker worden gezocht en maken we op deze manier Assen nog sterker.

EVENEMENTENKALENDER

In Assen is de komende weken van alles te doen en te beleven. Natuurlijk de Motul TT Assen, maar ook het Dutch Tournament Zitvolleybal, de TT Run, de Drentse Fiets4daagse en de Appie-Dam Week. Hieronder een greep uit de kalender

JUNI		
18	TT-Run	TT Circuit
18	Sportsymposium en kennismarkt	TT Circuit
24-26	Motul TT Assen 91st Edition	TT Circuit
25	TT KidsFestival	Koopmansplein
JULI		
1-3	Dutch Tournament	Stadsbroekhal
5-7	Jacks Racing Day	TT Circuit
19-22	Drents Fiets4daagse	De Bonte Wever
AUGUSTUS		
5-7	Mini European Junior Cycling Tour	Assen
8-12	Appie-Dam Week	Assen-Oost
SEPTEMBER		
16-25	Nationale Sportweek Assen	Assen
17	4Mijl van Assen	Marsdijk
16-18	Classic GP Assen	TT Circuit

Kijk voor meer sportactiviteiten op www.Assensportstad.nl of volg onze socials. Verenigingen kunnen hun evenement aanmelden via www.Assensportstad.nl

Maak direct een afspraak op grando.nl!

GRANDO
KEUKENS & BAD

KOKEN. BADEN.
GENIETEN.

Betaalbaar keuken- en baddesign!

"Wij helpen u graag met een advies op maat."

Léon Kunnen, Grando Assen
Borgstee 10-B, Tel.: 0592-749009, grando.nl/assen

Zakenvriend van KWF

Lauwersoog

Strandweg 1 — 9976 VS
+31 (0)519 349 133
sales.lauwersoog@siblu.nl
chalet.siblu.nl

IRM Rêve d'été - vanaf € 58.730,-

Geen verhuurverplichting op ons park

Chalet verkoop

Bezoek ons showterrein aan het Lauwersmeer!

IRM Eleganzia - € 46.310,-

Nu ruim 50 nieuwe kavels beschikbaar

IRM Amorosa - € 54.630,-

ASSEN SPORTSTAD

Een leven lang sportief en vitaal

Bijna anderhalf jaar zijn we onderweg met Assen Sportstad, nadat in januari 2021 het Programmabureau is geïnstalleerd. In de tussenliggende periode is er veel waarover met regelmaat is gecommuniceerd. De vindbaarheid van sport en bewegen in Assen is terug.



In mei is het rapport 'Een leven lang sportief en Vitaal' Assen vastgesteld. Dit rapport is tot stand gekomen met dank aan vele betrokken bestuurders en vrijwilligers van sportverenigingen.

DOEL

Het doel van het rapport is de koers op het gebied van sport en bewegen voor Assen op de

langere termijn inzichtelijk te maken. Welke kansen liggen hier en wat is daarvoor nodig: (financiële) middelen en organisatiekracht.

Om het belang van sport en bewegen voor Assen te benadrukken, is het rapport eind mei aan de fractievoorzitters van de gemeenteraad overhandigd.

STICHTING

Eén van de pijlers uit het rapport is het advies om een Stichting Assen Sportstad op te richten. Deze Stichting kan de spil zijn in

het realiseren van de ambities uit het Asser Sportakkoord. Een belangrijk onderdeel hiervan is de inzet van professionals en het verruimen van de ambtelijke inzet op sport en bewegen. Dit draagt eraan bij dat iedere inwoner van Assen in de toekomst kan sporten en bewegen op eigen niveau.

PLANNEN

Het is aan de nieuwe raad en het nieuwe college om de noodzakelijke middelen vrij te maken. Hierover zal binnenkort meer duidelijk worden. Vooruitlopend daarop worden in de komende maanden de plannen verder uitgewerkt. Dit gebeurt in samenwerking met alle betrokkenen van het Sportakkoord. Hou de website www.assensportstad.nl en de berichtgeving via onze social media zoals facebook en Instagram in de gaten.



Asser Sportakkoord wordt steeds groter

De gemeente Assen heeft in september 2020 samen met 100 betrokken partijen het Asser Sportakkoord ondertekend. Een initiatief waarbij sportverenigingen, sport- en zorgaanbieders, professionals, vrijwilligers en het onderwijs én de gemeente samenwerken om van Assen een geweldige sportstad te maken.

In de afgelopen maanden hebben nog meer partijen zich aangesloten waardoor de unieke alliantie weer groter is geworden. Ook Fysiotherapiepraktijk Peelo in Assen heeft het Asser Sportakkoord ondertekend omdat zij het stimuleren van sport en bewegen ondersteunen en het een warm hart toedragen!

POSITIEVE BIJDRAGE

Sport en bewegen kan aansluiten bij de maatschappelijke ontwikkelingen en daar tegelijkertijd een positieve bijdrage aan

leveren. Het Sportakkoord kan ervoor zorgen dat kinderen meer en beter gaan bewegen en het sportakkoord kan gaan bijdragen aan een verbonden samenleving binnen een maatschappij die meer en meer individualiseert. Fysiotherapie Peelo in Assen kan en wil hier graag aan bijdrage aan leveren!

Wil je participeren in het Asser Sportakkoord? Heb je tips of adviezen? Kijk op www.assensportstad.nl.

Activiteiten voor jeugd en jongeren

Vanuit het Asser Sportakkoord (ASA) is Erik Holtman als projectleider Nationaal Programma Onderwijs Sport eind maart begonnen om een plan te schrijven voor sport en bewegen in de gemeente Assen.

Want wat hebben we met elkaar sport en bewegen gemist door de coronabeperkingen! We stemmen doelen af met de thematrekkers van het Sportakkoord, we zijn in overleg met jeugd, aanbieders en docenten bewegingsonderwijs om samen tot een mooi programma te komen.

We proberen zoveel mogelijk aansluiting te zoeken bij activiteiten en projecten die al bekend zijn en die te verruimen of te verdiepen. Het budget vanuit het NPO stelt ons in staat om meer te doen, extra inzet te plegen om zo meer



jongeren weer lekker te laten sporten en bewegen.

Heeft u een goed idee voor Assen en voldoet het aan de voorwaarden (www.nponderwijs.nl/gemeenten/bestedingsdoelen) voor sportactiviteiten?

Mail dan naar Erik Holtman om het idee te bespreken. Uiterlijk juli weten we wat we willen gaan doen en kunnen we starten met de uitvoering. Fijn om na alle beperkende maatregelen nu volle bak aan de slag te kunnen! Email: helpdesk@sportpas.nl

Assen Sportstad Programmabureau



Het programmabureau is hét bureau van Assen Sportstad. Hier kun je terecht met al je vragen. Het programmabureau bestaat uit Regisseur Anita ter Veld en Rita Buikema, coördinator uitvoering. Daarnaast zijn Justus de Groot en Karin Poelstra sinds april aan het team toegevoegd als uitvoerend medewerkers Asser Sportakkoord. Heb je vragen, tips of nieuws: stuur een berichtje naar het bureau via uitvoering@assensportstad.nl.

ZATERDAG 18 JUNI TT-RUN

Nog één keer knallen!

Op zaterdag 18 juni is het weer zover: de TT-Run. Duizenden hardlopers komen dan in actie op het heilige asfalt van 'the Cathedral of Speed'. Jeugd, recreanten, fanatieke sporters, bedrijven- en vriendenteams, sporters met een beperking; alles en iedereen komt in beweging. Een unieke belevenis. Voor de laatste keer. En uiteraard is publiek van harte welkom.



De TT-Run 2022 wordt om meerdere redenen een onvergetelijke editie. In 2020 kon het evenement geen doorgang vinden vanwege de coronapandemie. Vorig jaar bleef het lang onzeker, maar mocht er binnen de beperkende maatregelen uiteindelijk toch worden gelopen. Met maximaal 1000 deelnemers, starten in groepjes, met onderlinge afstand en zonder publiek.

EINDELIJK

Nu is gelukkig weer alles mogelijk. En dat betekent dat duizenden deelnemers weer onbeperkt kunnen genieten op het TT Circuit. "Eindelijk weer een 'gewone' TT-Run waarbij iedereen welkom is. Daar hebben we lang naar uitgekeken," zegt Frank Beekman, race-director van de TT-Run. "Wat dat betreft was het de afgelopen jaren erg passen en meten. Binnen alle beperkingen is het vorig jaar gelukt een Run te organiseren, maar het was toch wel een andere belevenis."

PROGRAMMA

Op zaterdag 18 juni start de TT-Run om 09:00 uur met de loop voor basisschoolleerlingen en jeugd. Zij leggen 1000 of 1500 meter af. Vervolgens begint om 10:00 uur de Run voor skaters/skeleraars, handbikers en sporters met een step of loopfiets.

Om 12:00 is de start van de 100% recreatieve Run waarbij ook plaats is voor deelnemers met een beperking. Daaraan nemen ook bewoners en cliënten deel van diverse zorg- en dagbestedingsinstellingen zoals Cosis, VanBoeijen en KoBus. Jetta Klijsma, Commissaris van de Koning in Drenthe, geeft het startsein van deze Run van 4,4 kilometer.

Om 13:30 uur start de wedstrijd voor recreanten en bedrijven. Zij lopen één, twee of drie ronden over het TT Circuit. In afstand komt dit overeen met respectievelijk 4,4, 8,8 of 13,2 kilometer.

BIJZONDERE ERVARING

"En in tegenstelling tot vorig jaar loopt iedereen weer gewoon door elkaar," zegt Beekman die in totaal ruim 3000 deelnemers verwacht. "Dat is altijd een prachtig beeld. Zeker op de startgrid en in de Geert Timmer bocht. Voor alle deelnemers is het iedere keer een bijzondere ervaring om de magie van het circuit te beleven. Bovendien zitten we een week voor de TT en veel teams van de MotoGP zijn al aan het opbouwen. Die racesfeer is al duidelijk voelbaar."

BELEEFMARKT

Inschrijven is nog steeds mogelijk, maar ook als je niet actief deelneemt, is een bezoek zeker de moeite waard. Publiek is van harte welkom op de Hoofdtribune en de toegang is gratis. Daarnaast wordt op het middenterrein een beleef- en kennismarkt georganiseerd over toegankelijk en inclusief sporten. Op deze markt kun je kennis

maken met diverse unieke sporten zoals showdown, zitvolleybal en rolstoelbasketbal. Ook kun je via een beleefparcours ervaren hoe het is om te sporten met een beperking.

SAMEN ACTIEF VOORUIT

Deze markt is een onderdeel van het programma en het symposium dat Assen Sportstad op 18 juni organiseert, op initiatief van het Asser Sportakkoord. "Dit sluit heel mooi aan bij onze insteek en slogan: 'samen actief vooruit'," zegt Beekman. "Vanaf de start van de TT-Run hebben wij ons sterk gemaakt voor een evenement dat voor iedereen toegankelijk moet zijn om zo actief de TT-beleving te delen. Dus ook voor sporters met een beperking."

"Iedereen moet kunnen sporten. Daarom zetten we iedereen in beweging met hart voor de sport en de maatschappij. Met je hart hard vooruit. Ook op de TT Run 2022."

INFORMATIE

Inschrijven voor de TT-Run kan op www.tt-run.com. Een racelicentie kost 25 euro. Bij je inschrijving is alles inbegrepen. Zoals parkeren, toegang tot het TT Circuit,

tijdsregistratie, sanitair en overige deelnemersvoorzieningen zoals een medaille. Basisschoolleerlingen kunnen gratis meedoen aan de Kids Run en voor deelnemers van het voorgezet onderwijs is er een reductie.

DE LAATSTE TT-RUN

De TT-Run 2022 is helaas de laatste editie van het geweldige hardloopevenement. De organisatie heeft besloten om na dit jaar met de Run te stoppen. Na 13 edities valt het doek.

Een van de belangrijkste redenen is dat de subsidie vanuit de overheid niet toereikend is om alle kosten te kunnen dekken. Daarnaast hebben ook de coronamaatregelen veel impact gehad.

GRENS

"Dan moet je op een bepaald moment een keuze maken en een grens trekken," zegt Frank Beekman. "Na dit jaar stopt het dus. Natuurlijk is dat jammer. Vooral voor de deelnemers en voor Assen. Het is en blijft toch een uniek evenement op een magische locatie. Helaas is het op deze manier niet meer te doen."

WAARDIG AFSLUITEN

Dit neemt niet weg dat Beekman en zijn team nog een maal alles uit de kast trekken om er een fantastische TT-Run van te maken. "Wij willen waardig afsluiten, ook voor onze ruim 100 vrijwilligers voor wie het een bijzonder moment zal zijn. Sommige vrijwilligers zijn al sinds de eerste editie in 2010 betrokken. Samen hebben we iets heel moois neergezet. En samen gaan we er alles aan doen om de 13e editie van de TT-Run onvergetelijk te maken."



18 JUNI OP HET TT CIRCUIT ASSEN

Sportsymposium en kennismarkt

Assen Sportstad stimuleert dat iedere inwoner, die dat wil, op eigen niveau kan sporten en bewegen. Assen is een gezonde stad waar iedereen, maar dan ook echt iedereen zich maximaal kan ontwikkelen. Om jou als bestuurder en sporter te inspireren én klaar te stomen voor het nieuwe sportseizoen organiseert Assen Sportstad op 18 juni op het TT Circuit Assen, tijdens de TT-Run, een sportsymposium en kennismarkt.

Het sportsymposium en kennismarkt wordt georganiseerd door Assen Sportstad op initiatief van het Asser Sportakkoord. Een mooie dag waar je inspiratie en ideeën deelt en kennis ophaalt die je in de praktijk op de club direct kunt toepassen. Een goed begin dus van een nieuw sportseizoen. Zowel bestuurders als sporters zijn van harte welkom. De toegang is gratis.

LEZINGEN

Laat je inspireren door interessante lezingen en brainstorm tijdens tafelgesprekken met lokale experts. Bijvoorbeeld over vraagstukken als 'Hoe maak je jouw vereniging nog vitaler?' en 'Hoe creëer je een veilig sportklimaat?'. Deze twee vragen staan 's morgens centraal tijdens twee lezingen.

SPREKERS

Boukje Smeets, sportinnovator bij de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), geeft vanuit hun visie '6x vooruit in hockey' tips om jouw sport kwalita-

tief sterker te maken, hoe sporters zich kunnen blijven ontwikkelen én hoe het plezier in de sport te verhogen. Op basis van deze theorie geeft Boukje handreikingen om de volgende stap naar een vitalere vereniging te zetten.

Dr. Nicolette Schipper-van Veldhoven, lector Sportpedagogie bij de Hogeschool Windesheim, deed jarenlang onderzoek naar hoe verenigingen een pedagogisch en veilig sportklimaat

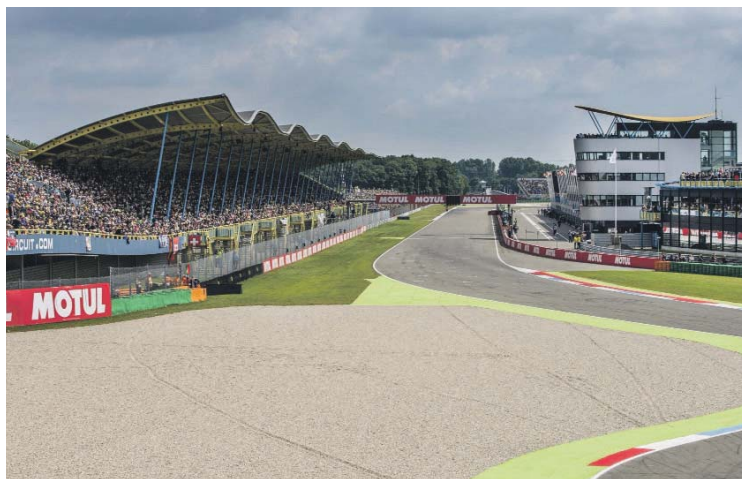
kunnen organiseren. Zij deelt haar ervaringen en geeft praktische tips hoe je een veilig sportklimaat creëert.

TAFELGESPREKKEN

's Middags organiseren we een aantal tafelgesprekken over 'inclusief sporten'. Hoe maak jij sporten nog toegankelijker binnen jouw vereniging? Deel jouw ervaring en kennis en bevrraag lokale experts over onderwerpen als sporten met een fysieke of verstandelijke beperking of met overgewicht.

BELEEFMARKT

Naast de lezingen en tafelgesprekken is er de hele dag een beleefmarkt. Hoe ervaart iemand met een handicap zijn of haar sport? Hoe het is om te leven en sporten met autisme? Ervaar unieke sporten, zitvolleybal, showdown, een beleefcircuit en nog veel meer!



KOM OOK OP 18 JUNI!

Zowel bestuurders als sporters zijn van harte welkom. De toegang is gratis. Voor de lezingen dien je je wel aan te melden door te mailen naar

r.buikema@assen.nl. Voor de tafelgesprekken en de beleefmarkt is aanmelden niet nodig. Wij hopen jou op zaterdag 18 juni te ontmoeten!

PROGRAMMA SPORTSYMPOSIUM & KENNISMARKT

MINI SYMPOSIUM: LEGENDS CLUB

09.30-10.30 uur

1. 'Hoe maak je als bestuurder je vereniging nog vitaler?' Lezing Boukje Smeets (KNHB).

11.15-12.15 uur

2. 'Hoe stimuleren we een cultuurverandering naar een pedagogisch en veilig sportklimaat?' Lezing dr. Nicolette Schipper-van Veldhoven (lector Sportpedagogie, Hogeschool Windesheim).

TAFELGESPREKKEN INCLUSIEF: LEGENDS CLUB

13.45-14.45 uur Tafelgesprekken.

Je kunt aan vijf verschillende onderwerpen deelnemen.

Roeli Prikken:	Bewegen met overgewicht
Karin Poelstra:	Buurtsportcoach Verstandelijk Beperking
Milan Forsten:	Een fysieke beperking en wat kom je tegen?
Eddy Hiemink:	De inclusieve club en Model inzet van vrijwilligers
Jaap de Jonge:	Stichting Asser Regenboog Alliantie

BELEEFMARKT: TT TERREIN

09.30-14.30 uur

Een presentatie van uniek sporten: beleef en ervaar het uniek sporten waaronder: rolstoelbasketbal, zitvolleybal en showdown, maar ook om mee te maken hoe het is om te leven met autisme.

Demo Showdown op Kennismarkt TT Circuit

Assen Sportstad organiseert op 18 juni op het TT Circuit Assen een sportsymposium en kennismarkt. Bij de kennismarkt over toegankelijk en inclusief sporten is ook Showdown Vereniging Cannonballs Assen aanwezig voor een demo van de sport Showdown.

Showdown is een mix van tafeltennis en air-hockey. De spelers staan achter een tafel met een opstaande rand, een soort bak. Aan beide korte kanten zit een netje dat dienst doet als doel. Je verdedigt het doel met een houten of kunststof batje waarmee je ook de bal naar de overkant slaat. Een beschermende handschoen is erg handig. Iedereen speelt met een geblindeerde bril, waardoor iedereen even slecht ziet.

SVCA

Showdown Vereniging Cannonballs Assen (SVCA) bestaat sinds 2015. SVCA is opgericht door een aantal spelers die al in Zwolle traiden en dichterbij huis wilden sporten. De meeste leden doen mee aan de landelijke competitie en het Nationaal Kampioenschap. Ook doen spelers regelmatig mee aan toernooien in Nederland en het buitenland.

MEER INFORMATIE?

Ook nieuwsgierig naar deze aangepaste sport voor blinden en slechtzienden? Je mag op 18 juni kennismaken met een aantal leden en proberen hoe jij het doet aan de showdowntafel.

Kun je niet uit 18 juni, maar wil je een keer uitproberen of showdown iets voor je is of gewoon kijken wat de sport nou eigenlijk inhoudt? Loop een keer binnen



op woensdagavond bij FWPA aan de Overcingellaan 17, Assen. SVCA biedt iedereen de mogelijkheid om kennis te maken met showdown en de sport uit te proberen. Om de keuze te vergemakkelijken mogen nieuwkomers vier keer gratis meespelen

voor ze de beslissing nemen om lid te worden.

Meer informatie kun je opvragen via e-mailadres info@cannonballs.nl. Of kijk op www.facebook.com/cannonballsassen.

RIOOL VERSTOPT?

GEEN STRESS, BEL RRS!



BEL 0598-69 65 30
OF GA NAAR WWW.RRS.NL

**GRATIS
AANMELDEN**



De voordelen van Stadsparkeren

Na aanmelding kunt u niet alleen in Assen, maar ook in meer dan 160 andere gemeenten gebruik maken van Stadsparkeren. U parkeert hier eenvoudig en voordelig met uw pas, smartphone (Stadsparkeren App) en mobiele telefoon (bellen of sms'en).

Bij de aangesloten garages kunt u zonder daadwerkelijk te moeten stoppen in- en uitrijden op basis van kentekenherkenning. Met Stadsparkeren betaalt zowel op straat als in de garage, per minuut en maandelijks achteraf via automatische incasso.

De voordelen van de Asser(gasten)pas

- ✓ Landelijk parkeren
- ✓ Zowel voor inwoners als bezoekers
- ✓ U betaalt achteraf, per minuut
- ✓ Abonnement niet verplicht

Gratis aanmelden

► www.parkerenassen.nl

www.parkerenassen.nl

ZATERDAG 2 JULI:

Open Dag The Pioneers

De honk- en softbalvereniging The Pioneers bestaat al meer dan 50 jaar. En al die jaren zitten we op het Dijkveldpad in Assen. De eerste weg rechts na de rotonde naar Loon, waar The Pioneers de beschikking heeft over twee prachtige velden en een nieuw clubgebouw en kleedkamers.

Honkbal is wereldwijd een van de meest beoefende sporten. In Amerika is het zelfs dé belangrijkste sport en ook in de Caraïben en Azië spelen en volgen miljoenen mensen baseball.

In Nederland is honkbal een relatief kleine sport die vooral in de Randstad wordt beoefend. Maar sinds 1971 staat ook Assen met The Pioneers stevig op de honkbalkaart.



TEAMS

The Pioneers heeft diverse teams. Pupillen (vanaf 8 jaar) Aspiranten (vanaf 13 jaar) en junioren (vanaf 16 jaar). En een recreantenteam bestaande uit dames en heren van 18 jaar en ouder dat mixed-pitch softbal speelt. Jammer genoeg geen herenteam meer, maar we doen er alles aan om dat weer op te bouwen.

BASEBALLS

Een nieuwe sport is Baseball5. Deze vorm van baseball wordt gespeeld zonder knuppel en handschoenen, want je gebruikt een kleine rubber bal en een relatief klein veld. Hierdoor is het laagdrempelig, toegankelijk en overal door iedereen te spelen. Meer informatie is te vinden op de website www.playbaseball5.nl.

BUURTEN EN SCHOLEN

Om Baseball ook in Assen bekend te maken, heeft The Pioneers aan de sportcoaches van Vaart Welzijn een Baseball5 opleiding gegeven. Ook heeft de jeugd in diverse wijken op buursportdagen kennis gemaakt met Baseball5.

Daarnaast is de sport ook op de Koningsdag Spelen op de basis-



scholen geïntroduceerd en zijn lessen gegeven aan diverse klassen van de middelbare scholen Quintus en Terra. Iedereen is erg enthousiast en leert de regels heel snel. Je kan direct aan de slag en dan is de stap naar het groter werk met handschoenen en knuppel snel gemaakt.

KOM EENS LANGS

Wil jij ook kennismaken met The Pioneers. Stuur dan een mailtje naar info@thepioneers.nl. Of kom gewoon langs op een training. Er is altijd wel een handschoen en je mag vrijblijvend meedoen.

DE TRAININGSTIJDEN ZIJN:

Woensdag 16:00-17:00
Donderdag 19:00-20:30
Woensdag 19:30-21:00

Pupillen honkbal: 8-11 jaar
Aspiranten honkbal: 12-15 jaar
Recreanten softbal vanaf 18 jaar

En binnenkort starten we op dinsdag van 19:00-20:30 weer met juniorenhonkbal

Op zaterdag 2 juli organiseert The Pioneers een Open Dag. Je bent van harte welkom om te komen kijken en met ons kennis te maken. Kijk voor meer informatie op www.thepioneers.nl.

LOOPGROEP KLOOSTERVEEN

Wekelijks trainen zonder contributie

Hardlopen dicht bij huis. Gezellig in een groep. Nieuwe mensen leren kennen. De omgeving beter leren kennen. En kosteloos je conditie op peil brengen. Het kan allemaal bij Loopgroep Kloosterveen.



Loopgroep Kloosterveen bestaat al sinds 2002. Een aantal gepassioneerde hardlopers besloot in de nieuwe wijk Kloosterveen een laagdrempelige loopgroep te beginnen. Gratis en zonder verplichtingen de inwoners van Kloosterveen met elkaar in contact te brengen en sportief bezig te zijn. Nu 20 jaar later houden we nog steeds vast aan deze waarden.

ELKE MAANDAG

Elke maandagavond van 19:30 tot ongeveer 20:30 uur wordt er getraind bij Loopgroep Kloosterveen door zowel de beginnende als gevorderde hardloper. We starten

vanuit het centrum van de Kloosterveste tegenover de ingang van de roltrappen. De begeleiders zijn ervaren hardlopers (geen trainers).

Wekelijks trainen circa 50 lopers in drie verschillende niveaugroepen door de wijk. In de loop der jaren zijn er verschillende activiteiten ontstaan waaraan ook deelgenomen kan worden. In januari beginnen we altijd met een beginnersgroep.

Ook organiseren we 3 keer per jaar een 1 kilometer testloop om de voortgang van een ieder te

checken en of er vooruitgang is geboekt. Op 4 en 5 mei halen we al jaren het bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar Assen

ACTIVITEITEN

Daarnaast worden andere activiteiten georganiseerd, zoals de jaarlijkse wadlooptocht naar Ameland. Aan het eind van het jaar nemen we onder het genot van een hapje en een drankje en een lokale spreker het jaar door. Dit alles wordt bekostigd uit sponsoring en giften.

Ook via sponsorkliks worden de nodige euro's binnengehaald. Zo kunnen we nog steeds kosteloos

wekelijks trainen, zonder contributie te heffen.

VEILIGHEID

Veiligheid staat bij ons altijd voorop. In de maanden september tot en met april is het verplicht om tijdens de training een reflecterend hesje te dragen. Deze wordt éénmalig gratis door ons verstrekt. De hesjes zijn via subsidie van STILA aangeschaft. Via de gemeente Assen hebben we een bijdrage gekregen voor een #frisstart. Deze hebben we gebruikt om na de coronapandemie de lopers in en rondom Kloosterveen weer aan het lopen te krijgen.

AANMELDEN

Na de lockdown hebben we een tijdje geen trainingen kunnen geven. Toen alles weer mocht is er een campagne opgezet. Inmiddels hebben we weer wekelijks een mooie groep, die ook buiten de trainingstijden zelf met elkaar een rondje gaan rennen. Je kunt je gedurende het gehele jaar aanmelden. In januari 2023 wordt weer gestart met een beginnersgroep.

Heb je interesse om ook een keer mee te lopen, kijk voor meer informatie op www.loopgroep-kloosterveen.nl



SPORT- EN BEWEEGCAMPUS

ASSEN

Mbo-opleidingen

- Medewerker Sport en Recreatie (*niveau 2*)
- Sport- en Bewegingsleider (*niveau 3*)
- Sport- en Bewegingscoördinator (*niveau 4*)

Een unieke regionale samenwerking tussen Alfa-college en Drenthe College in Assen. Wij bundelen onze krachten om mbo-studenten Sport- en Bewegen op te leiden voor de toekomst. Vitaliteit is belangrijker dan ooit.



Meedoen in Assen

Sinds dit jaar is de gemeente Assen het project 'Meedoen in Assen' gestart. Tot en met half december kunnen volwassen Assenaren met een minimum inkomen een sport en cultuur voucher aanvragen via meedoeninassen.nl. Met deze vouchers wordt de toegang tot sport en cultuur vergroot.

Inmiddels is de webwinkel al enige tijd geopend voor sport-aanbieders. Zij kunnen zich opgeven als aanbieder. Eén van deze aanbieders is Fysiotherapie de Molengaard/Paramedics in hun Sport & Leefstijlcentrum aan de Bremstraat in het winkelcentrum Vredeveld.

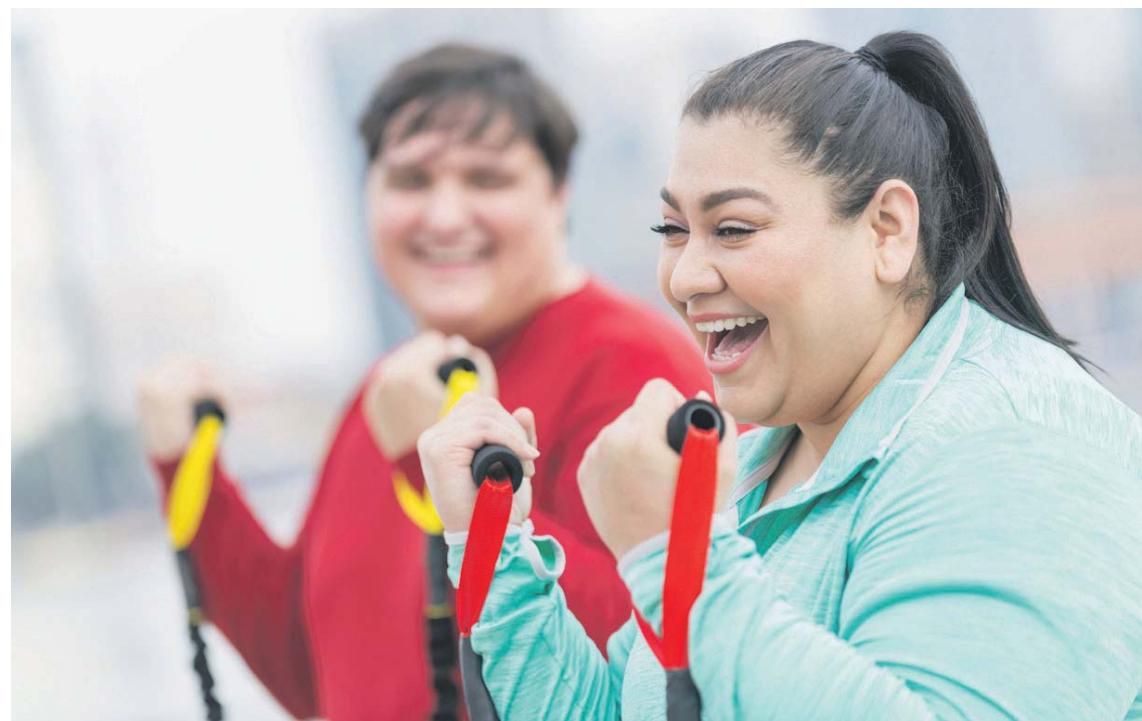
VERANDERING

Mensen die de aanvraag doen bij de Molengaard/Paramedics krijgen een half jaar lang hulp bij sport en leefstijl en worden

begeleid door een leefstijlcoach om samen een gedragsverandering teweeg te brengen. Dit betekent dat we niet voor snelle resultaten gaan, maar we bieden jou de tools om zelf bewustere keuzes te maken op het gebied van sport & leefstijl.

COMPLEET PAKKET

We spraken Ruben Jongman, werkzaam bij de Molengaard /paramedics en actief binnen het Sportakkoord-thema Inclusief & Toegankelijk.



"Toen wij begonnen aan het project van Meedoen in Assen hadden wij niet gedacht dat er zoveel aanvragen binnenkwamen. We hoopten op een stuk of 10 aanmeldingen."

Inmiddels staat de teller op ruim 31 aanmeldingen, waardoor je dit dus met recht een succesverhaal kan noemen.

Op de vraag waarom er zoveel aanmeldingen zijn kan Ruben kort zijn: "We bieden een mooi compleet pakket aan dat gedurende een half jaar loopt. Wij zijn supporter van de gezonde leefstijl en bieden mensen als extra support een extra duwtje in de rug. Dit is iets wat hartelijk ontvangen wordt en zorgt voor de juiste inzet en resultaten."

MEER INFORMATIE

Deze actie duurt tot en met half december 2022 en is alleen bedoeld voor volwassenen. Hopelijk wordt de webwinkel een succes en krijgt Meedoen zijn Assen een vervolg. Meedoen in Assen is er voor volwassenen met een inkomen tot netto 120% van de bijstandsnorm. Kijk voor meer informatie op www.meedoeninassen.nl.

Subsidies en fondsen

We willen graag dat iedereen in Assen voldoende gelegenheid krijgt om te kunnen bewegen en sporten. Soms vormt geld daarbij een belemmering. Daarom zijn er diverse subsidieregelingen en fondsen om Assenaren een steuntje in de rug te geven. Ook sportaanbieders kunnen hiervan gebruik maken om initiatieven op te starten.

FRISSE START

Vrijwilligersorganisaties zoals jeugdclubs, sportverenigingen, gezelligheidsverenigingen en cultuurorganisaties zijn belangrijk voor de sociale basis in Assen. Covid-19 heeft de afgelopen jaren een grote invloed gehad op deze organisaties en de activiteiten. Het is van belang dat zij hun belangrijke bijdrage aan onze samenleving kunnen blijven leveren.

Voor de Subsidieregeling 'Frisse start vrijwilligers' ten behoeve van activiteiten die de sociale basis in wijken en buurten, en daarmee het gewone leven versterken, stellen wij voor de periode 1 april 2022 tot en met 31 december 2023 een bedrag van maximaal € 84.863 beschikbaar. Kijk voor meer informatie op www.assen.nl/frisse-start.

MEEDOEN IN ASSEN

Meedoen in Assen en een regeling om mensen met weinig eigen geld en inkomen mee te laten doen. Volwassenen met een inkomen tot netto 120% van de bijstandsnorm komen hiervoor in aanmerking. Zij ontvangen om te besteden aan Sport & cultuur vouchers in webwinkel.

Als vereniging, stichting of winkel in Assen kunt u zich aanmelden via de website www.meedoeninassen.nl. U ontvangt dan een bevestiging van uw aanmelding en (na goedkeuring) uw eigen inloggegevens. Daarmee kunt u het gehele kalenderjaar inloggen en uw aanbod beheren.

U bepaalt zelf welke producten u aanbiedt. Dit kan bijvoorbeeld een abonnement of lidmaatschap zijn voor uw vereniging, of een product uit uw winkel. Bepaal zelf de prijs en geef desgewenst een aankoopnotitie of verlooptdatum op.

SUBSIDIE UNIEK SPORTEN ASSEN

Uniek sporten is een online sportcommunity voor aangepast sporten die vraag en aanbod van gehandicaptensport in kaart brengt. Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking kunnen via Uniek Sporten geholpen worden een geschikte sport te vinden in eigen regio. Ook verenigingen en sportaanbieders die aangepast sporten willen aanbieden, kunnen er terecht.

U kunt een subsidie Uniek sporten aanvragen als uw organisatie gevestigd is in de gemeente Assen. Daarnaast moeten de personen die gebruik maken van het aanbod uniek sporten hetzelfde bedrag aan contributie betalen als deelnemers aan het reguliere aanbod van de organisatie.

Kijk voor meer informatie op www.assen.nl/producten/subsidie-uniek-sporten.

MEER INFORMATIE?

Heeft u vragen over de beschikbare subsidies en/of de voorwaarden? Kijk voor meer informatie op www.assensportstad.nl of mail naar uitvoering@assensportstad.nl.



Onder de naam **Raadsma ToegangsBeheer (RTB)** biedt Raadsma alle mogelijke deurtechnieken en elektronische toepassingen. RTB maakt het mogelijk de toegangsrechten van personen vooraf en op afstand te regelen ten behoeve van veiligheid, beveiliging en comfort.

In onze moderne RTB showroom in Leeuwarden ontvangen onze adviseurs u graag om u te laten zien wat er allemaal mogelijk is.

KENNIS IS KUNNEN



Dokkum . Heerenveen . Leeuwarden . Groningen . Emmeloord . t. (0519) 29 23 25 . www.raadsma.nl



Dé fietsspecialzaak van Assen



- ✓ De beste merken
- ✓ Deskundige monteurs
- ✓ 25+ jaar ervaring
- ✓ Stadsfietsen
- ✓ E-bikes
- ✓ Racefietsen
- ✓ Mountainbikes
- ✓ (elektrische) Bakfietsen
- ✓ Driewielers

Zendmastweg 1, Assen
0592 356 757

Brunelstraat 3, Assen
0592 331 710

HET MEEST COMPLETE ALL-IN SPORTABONNEMENT VAN ASSEN!

LET'S GET FIT!

All-inclusive sporten

Welkom in De Bonte Wever, wij bieden een compleet aanbod van verschillende sport- en ontspanningsfaciliteiten in een ongedwongen sfeer met professionele begeleiding en aandacht. Door onze complete all-in sportabonnementen is het voor jou als sporter makkelijk om naar wens te wisselen tussen zwemmen, fitness en groepslessen. Daarnaast kun je heerlijk ontspannen in het zwemparadijs met buitenbad en sauna- en rustruimte.

Groepslessen & aquasporten met persoonlijke aandacht

Naast groepslessen als Spinning®, Zumba®, yoga, Pump Your Body en small group trainingen op de fitnessvloer bieden we nog veel meer verschillende groepslessen en aquasporten aan. Stuk voor stuk afgestemd op de specifieke behoeften van onze leden. Voor elk doel bestaat bij ons een les die gefocust is op bijvoorbeeld; vet verbranden, spierversterking of conditietraining.



JOUW VOORDELEN VAN EEN SPORTABONNEMENT BIJ DE BONTE WEVER

- ▶ Onbeperkt fitness
- ▶ Onbeperkt groepslessen
- ▶ Onbeperkt aquasporten
- ▶ Gratis fittesten en begeleiding
- ▶ Gratis trainingsschema's
- ▶ Gratis gebruik Virtuagym; het online fitnessprogramma
- ▶ Gratis zwemmen
- ▶ Gratis gebruik sauna en stoombad (gekleed)
- ▶ Gratis drankjes
- ▶ Gratis parkeren

Benieuwd welk sportabonnement het beste bij jou past? Bekijk onze website www.debontewever.nl/fitness

Wil je liever eerst ons fitnesscentrum ontdekken? Maak dan gebruik van de 7-dagen sportpas en beslis daarna of je lid wilt worden.

1-3 JULI STADSBROEKHAL ASSEN

Wereldtop in actie op Dutch Tournament

Op vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 juli is de Stadsbroekhal in Assen weer het decor van het Dutch Tournament Zitvolleybal. De complete wereldtop komt dan in actie mét daarbij uiteraard de Nederlandse teams. En dat betekent absoluut spektakel.



Het Dutch Tournament is een begrip in het internationale zitvolleybal. Het toernooi in Assen is na het WK, EK en Paralympics het grootste zitvolleybaltoernooi ter wereld.

NATIONS LEAGUE

In 2020 kon het event helaas geen doorgang vinden door de coronapandemie. Vorig jaar organiseerde Assen voor Paravolley Europe de Golden Nations League, waarbij 13 landenteams in actie kwamen. Daaronder ook de vrouwenteams van Amerika en Rusland die voor een schitterende finale zorgden.



14 TOPTEAMS

Nu, in 2022 staat het Dutch Tournament Zitvolleybal weer prominent op de agenda. En wel op 1, 2 en 3 juli in de Stadsbroekhal te Assen. Na twee coronajaren hebben de teams er enorm veel zin. Hoe blij de teams zijn dat er weer gespeeld kan worden, blijkt wel uit het aantal inschrijvingen. Maar liefst 7 dames- en 7 herenteams hebben zich aangemeld voor het toernooi. De complete wereldtop komt dan ook naar Assen.

Bij de vrouwen bestaat het deelnemersveld uit de landenteams van USA, Canada, Groot-Brittannië, Brazilië, Italië, Duitsland en Nederland. Bij de mannen strijden de teams van USA, Canada, Kazachstan, Brazilië, Groot-Brittannië, Duitsland en Nederland.

nië, Brazilië, Italië, Duitsland en Nederland. Bij de mannen strijden de teams van USA, Canada, Kazachstan, Brazilië, Groot-Brittannië, Duitsland en Nederland.

DRIE DAGEN TOPSPORT

Met deze geweldige bezetting wordt het een prachtig evenement in Assen. Publiek is vanzelfsprekend van harte welkom. Kom kijken en geniet van drie dagen topzitvolleybal. Vrijdag 1 juli beginnen de wedstrijden om 13.00 uur, zaterdag 2 juli om 09.00 uur en zondag 3 juli om 09.00 uur. Kijk voor meer informatie op www.facebook.com/DutchTournament.

UNIEK SPORTEN

Sport is voor iedereen

De gemeente Assen vindt dat sport en bewegen voor iedereen mogelijk moet zijn. Dus ook voor mensen met een beperking. Want Sport is belangrijk voor iedereen. Niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat sport verbindt!



Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Uniek Sporten helpt je bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt.

VRAAG EN AANBOD

Uniek sporten is een online sportcommunity voor aangepast sporten die vraag en aanbod van gehandicaptensport in kaart brengt. Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking kunnen via Uniek Sporten geholpen worden

een geschikte sport te vinden in de eigen regio. Ook verenigingen en sportaanbieders die aangepast sporten willen aanbieden, kunnen er terecht.

WEBSITE

Ben je op zoek naar een leuke sport? Kijk dan op de website: www.unieksporten.nl. Op de site kun je gericht zoeken naar het aangepast sport- en beweegaanbod in Assen. Ook vind je een overzicht van alle verenigingen die sporten aanbieden voor sporters met beperking.

Hieronder vallen ook sporters met een visuele of auditieve beperking.

Daarnaast kun je bij Uniek Sporten ook terecht voor informatie over sportaccommodaties, het vinden van een sportmaatje, tips over vervoer, vrijwilligers en financiële middelen.

REGIONAAL

Bij Uniek Sporten wordt gewerkt vanuit regionale samenwerkingsverbanden die het sportaanbod voor mensen met een beperking bevorderen. Dit gebeurt via contactpersonen in de eigen regio. Zij helpen je graag verder en een antwoord is dus nooit ver weg.

Uniek Sporten is een initiatief van Fonds Gehandicaptensport. Meer informatie vind je op: www.unieksporten.nl.



Sporten voor mensen met een LVB

Mensen met een LVB (Licht verstandelijke beperking) hebben soms moeite met aansluiten bij een sportvereniging en het maken en onderhouden van vriendschappen. Sinds kort is er in de regio Assen een eigen club: Vrij en Tijd.

Binnen Vrij en Tijd bedenken mensen met een LVB zelf wat ze leuk vinden. Dat kan van alles zijn binnen de thema's Sportief, Culinaire, Muzikaal, Digitaal en Creatief. Zo wordt er soms gewandeld, ze gaan gezellig bowlen, een soos, gamen, badminton; er gebeurt heel veel. Dit organiseren de deelnemers zelf, samen met bijvoorbeeld de buurtsportcoach of met ondersteuning vanuit Physis, Cosis of Vanboeijen.

KOM GEZELLIG MEEDOEN

Vrij en Tijd is voor iedereen met een LVB. Je hoeft dus niet zorg af te nemen bij één van de genoemde organisaties. Heb jij een LVB of kén je iemand met een LVB? Kom dan gezellig met ons meedoen. We wandelen regelmatig samen en ook bezoeken we verschillende sportclubs waar we een keer meedoen om te kijken of het wat voor ons is.

Binnenkort wandelen we de TT-run en organiseren we een fiets-tochtje met picknick. Samen hebben we het gezellig, komen we in beweging en maken we nieuwe vriendschappen.

Je vindt ons ook op facebook: www.facebook.com/vrijentijd.



SPORTSERVICE

Wat heb jij als club nodig? Hier liggen kansen!

Dankzij het Sportakkoord zijn er veel ondersteuningsmogelijkheden beschikbaar voor sportverenigingen met als doel de clubs te versterken. Als club geef jij aan waar jouw behoefte ligt. Dit kan zijn een trainersopleiding binnen de club, een bijeenkomst over specifieke thema's of procesbegeleiding ter ondersteuning van het bestuur, etc.

Het NOC*NSF, sportbonden, provinciale organisaties zoals o.a. Sport Drenthe en andere experts worden hierbij ingeschakeld. Veel is gratis en soms wordt er een bijdrage gevraagd. Sommige aanvragen zijn specifiek voor de eigen situatie zoals bijvoorbeeld een trainersopleiding of procesbegeleiding voor het bestuur. Sommige zijn generiek en dus sport- en club-overstijgend.

MASTERCLASS

Wanneer het sport overstijgend is, stelt de organiserende vereniging haar workshop of opleiding open voor andere sportclubs. Dit zorgt voor een mooie kruisbestuiving zoals het afgelopen seizoen tijdens de Masterclass Vrijwilligers Management. De sportverenigingen

vv LEO, HVA, Sudosa-Desto, Me-teoor, MTB Assen en Golfvereniging De Drentsche hebben deze Masterclass gevolgd. Hieronder de ervaringen van enkele clubs:

DE DRENTSCHE

Maarten Jan Brolsma: "De aandacht en waardering voor vrijwilligers is dankzij de Masterclass verder aangescherpt bij de Drentsche Golf & Country Club BV. Voor elke ALV leveren de commissies een jaarverslag in met een beschrijving van hun activiteiten. Nieuw is een extra ALV in het jaar waar de commissies hun plannen voor het volgende jaar presenteren. Mede dankzij de Masterclass is er ook extra aandacht voor de 'starters accommodatie' op de baan."



SUDOSA-DESTO

Alfred Barkhuis: "Sudosa-Desto heeft met twee bestuursleden deelgenomen aan de sportservice Vrijwilligers Management. Naast het bijwonen van de Masterclass, was kennisuitwisseling met andere Assense sportverenigingen over vrijwilligersmanagement zeer waardevol."

"Sudosa-Desto gaat met drie onderwerpen verder aan de slag. Zoals het organiseren van een inhoudelijke vrijwilligersavond om met elkaar te kijken wat er goed gaat en waar we nog verbeteringen zien. Ook gaan we bij thuiswedstrijden nog meer in gesprek met leden en contact leggen met nieuwe gezichten over vrijwilligers-taken. En een informatieavond

organiseren voor nieuwe leden om inzicht te geven wat we allemaal doen binnen de vereniging."

Wil je meer weten over de Sportservice van het Asser Sportakkoord? Kijk op www.assensportstad.nl of stuur een email naar: Rita Buikema, r.buikema@assen.nl



Meld je aan voor de Nationale Sportweek Assen

In de afgelopen jaren hebben we gedurende de Nationale Sportweek de Sportweek Assen gevierd. Dit jaar willen we dat weer doen, van 16 tot en met 25 september. Samen met alle sportverenigingen en aanbieders gaan we er weer een prachtige week van maken.

De opening vindt plaats tijdens de 4Mijl van Assen op zaterdag 17 september. Tijdens deze dag is er een sportmarkt waar alle sportaanbieders zich kunnen presenteren op het plein. Deze aftrap leidt naar een week vol met sport- en beweegmogelijkheden. Elke dag beweging in Assen.

Tijdens schooltijd, in de wijken, bij de verenigingen, tijdens de werkdag en alles wat daartussen zit. En voor alle doelgroepen.

MOOIE KANS

Voor verenigingen en andere sportaanbieders is deze week een mooie kans om leden en vrijwilligers te werven, de jeugd en andere doelgroepen weer aan de club te binden, sportaanbod onder de aandacht te brengen en meer. Voor vragen, goede ideeën of het aanmelden van jouw vereniging/organisatie kun je altijd mailen naar uitvoering@assensportstad.nl

Cursus Besturen met Impact

De voetbalvereniging vv Leo wil graag in samenwerking met de sportclubs in Assen en Assen Sportstad de sportservice 'Besturen met Impact' organiseren. Wat houdt de cursus in?

De opleiding staat in het teken van de bestuurder. In vier avonden ontwikkel je als bestuurder vaardigheden en vergaar je kennis om nog beter te besturen. Zodat je meer plezier ervaart bij het vervullen van je bestuursfunctie. Het besturen van een vereniging is soms best ingewikkeld en blijft een constante zoektocht. De ervaring leert dat het nuttig is om hierover in gesprek te gaan met andere bestuurders. Gesprekken waarin bestuursleden elkaar inspireren en van elkaar kunnen leren. De opleiding faciliteert dit gesprek.



PRAKTISCHE INFORMATIE

De opleiding start, bij voldoende animo, in het najaar en bestaat uit vier avonden. Elke avond start om 19.00 uur en eindigt uiterlijk 22.00 uur. De opleiding is opgebouwd langs de volgende thema's: persoonlijk leiderschap, verbinden, strategische besturen en maatschappelijk ondernemerschap. De totale tijdsinvestering inclusief de bijeenkomsten is om en nabij de 40 uur.

WAT LEER JE?

De opleiding is opgebouwd aan de hand van bovengenoemde thema's. Op deze thema's maak je sowieso stappen. Daarnaast bepaal je zelf wat je precies wilt leren. Dit leerproces gaat door nadat je de opleiding hebt afgerond. En wanneer je een positieve bijdrage kunt leveren aan het leerproces van een medecursist is de opleiding helemaal geslaagd.

OPLEIDINGSKOSTEN

De opleiding wordt aangeboden door de sportservice van het Asser Sportakkoord mits je vereniging alle avonden aanwezig is. Uitzonderingen daargelaten. Bij afwezigheid zonder reden wordt € 100,00 per vereniging in rekening gebracht. Deze regeling is vooral bedoeld om de kwaliteit van de cursus voor elke vereniging en elke deelnemer beter te waarborgen.

Voor meer informatie kun je terecht bij Rita Buikema; e-mail: r.buikema@assen.nl



OLDSTARS BOKSEN BIJ BOKSVERENIGING ASSEN

'Boksen is een ideale sport voor ouderen'

Sporten en bewegen is goed voor iedereen. Dit geldt zeker ook voor ouderen. Daarom zijn in samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds initiatieven ontwikkeld op het gebied van OldStars beweegvormen. Een concept met allerlei sporten voor senioren. Een daarvan is OldStars boksen dat sinds maart bij Boksvereniging Assen wordt gegeven. Met succes. Want sindsdien komen mannen en vrouwen in de leeftijd van 60+ wekelijks in actie.

"Het gaat inderdaad mooi," zegt bokstrainer Jack Bos die samen met Tessa Rodermond de groep senioren traint. "In eerste instantie zijn we begonnen met een training op de vrijdagmiddag. Maar op verzoek van de groep zelf hebben we nu ook op dinsdag een trainingsuur toegevoegd. Ze wilden graag meer en dat doen we natuurlijk graag."

CLINIC

Het startte allemaal begin dit jaar. "Toen werden we benaderd door de Boksbond en het Ouderenfonds met de vraag om OldStars boksen aan te bieden," zegt Bos. "Vervolgens hebben we in maart een clinic gehouden. Op de eerste training hadden we al 12 mensen. Allemaal 60+ en ook 6 dames. De meeste deelnemers deden niks aan sport en niemand had bokservaring. We zijn aan de slag gegaan en ze vonden het meteen geweldig. Vrijwel iedereen is ook doorgegaan naar de wekelijks trainingen."

HELE LICHAAM

De groep komt wekelijks in actie in de Aubussonhal Assen. "We starten altijd met een warming-

up en daarna volgt de training," legt Bos uit. "Niet alleen boksen, maar allerlei oefeningen. Rekken, strekken, springen; alles komt voorbij. Veel mensen denken nog wel eens dat boksen vooral 'rammen' is, maar dat is echt niet zo. Balans, voetenwerk en coördinatie zijn heel belangrijk. Je gebruikt en traint dus je hele lichaam."

"Daarom is boksen een ideale sport voor ouderen om fit en soepel te blijven. Veilig is het ook. We hanteren aangepaste regels, stoten tegen het hoofd of het lichaam is niet toegestaan en uiteraard is alles afgestemd op de groep. Iedereen traint dan ook in zijn of haar eigen tempo en binnen de mogelijkheden. De nadruk ligt vooral op plezier en verantwoord en lekker bewegen."

ZELFVERTROUWEN

Dat de aanpak werkt, blijkt uit het enthousiasme van de deelnemers én de persoonlijke ontwikkeling. "Naast het feit dat we nu twee keer in de week trainen, vind ik het vooral mooi dat iedereen merkt dat de conditie verbetert. Ik zie ook dat mensen meer zelfvertrouwen krijgen. Ze voelen zich fitter en zekerder. En het is natuurlijk ook best leuk als je een vrouw van 70 bent op een vrijdagdag kunt vertellen dat je iedere week bokst. Dat staat de familie toch te kijken."

DERDE HELFT

Talenten heeft Bos nog niet ontdekt. "Hoewel, een van de oude

heren kan gigantisch hard stoten. Anderen zijn juist heel voorzichtig, die aaien bijna. Daar zit veel verschil in en dat mag ook. Het gaat vooral om het plezier en ook het sociale aspect speelt een rol. Daarom is er na afloop van de training een 'derde helft'. Dan drinken we koffie of thee. Dat is altijd gezellig."

De trainingen worden gegeven op vrijdagmiddag van 13:30 tot 14:30 uur in de Aubussonhal Assen. En voor wie dat wil, is er de mogelijkheid om op dinsdag van 17:00 tot 18:00 te trainen. "In principe gaan we het hele jaar door. Mensen die ook belangstelling hebben, kunnen zich melden."

OLDSTARS

OldStars is een concept van het Nationaal Ouderenfonds om ouderen te stimuleren actief aan de slag te gaan met sporten en bewegen. Bij de OldStars beweegvormen zijn de regels iets aangepast om het voor de oudere sporters plezierig en haalbaar te maken.

Inmiddels lanceerde het Ouderenfonds al succesvol 15 aangepaste spelvormen voor 55-plussers. Zoals OldStars walking voetbal, OldStars walking hockey, OldStars tafeltennis, OldStars walking basketball, OldStars tennis, OldStars walking handball en OldStars walking rugby en OldStars boksen.

Met OldStars boksen biedt het Ouderenfonds, in samenwerking met de Nederlandse Boksbond, een aangepaste spelvorm aan voor boksen op latere leeftijd. De beweegvormen zijn aangepast op de 55-plusser en naast bewegen staat het ontmoeten en sociaal contact centraal. www.oldstars.nl

**80 JAAR**

Boksvereniging Assen is een van de weinige aanbieders van OldStars boksen. De trainingen worden gegeven door Jack Bos en zijn kleindochter Tessa Rodermond. Beiden hebben veel ervaring. Ook hebben zij deelgenomen aan een cursus van het Ouderenfonds. "Dat is ook noodzakelijk om de training te mogen geven," legt Bos uit. "Je hebt toch te maken met een speciale doelgroep en de nadruk ligt op verantwoord bewegen."

Opmerkelijk is overigens dat Bos met zijn 80 jaar niet alleen trainer is, maar ook de oudste van de groep. "Toch ben ik nog heel fit. Ik boks al 68 jaar en geef ook al 50 jaar training. Daarnaast sport ik veel. Fietsen, hardlopen, mountainbiken en natuurlijk boksen. Dat houdt je ook fit. Daar ben ik het bewijs van."

schoonmaakkracht®



Asito Drenthe B.V.
T: 038 - 465 55 21
drenthe@asito.com

www.asito.com

schoonmaakkracht



Samen maken we er iets moois van !



Australiëweg 8
9407 TE Assen
0592 - 342098
www.dialgb.nl



Facilitaire ontzorging *meer dan alleen verhuizen!*

- Van volledige inrichting tot gehele leegruiming
- In- en verkoop kantoormeubilair en toebehoren
- Kantoorinrichtingen uit voorraad leverbaar
- Ervaren verhuizers
- Handyman werkzaamheden
- Professionele dienstverlening

Voor info, opdrachten of bestellingen: bel of mail ons!



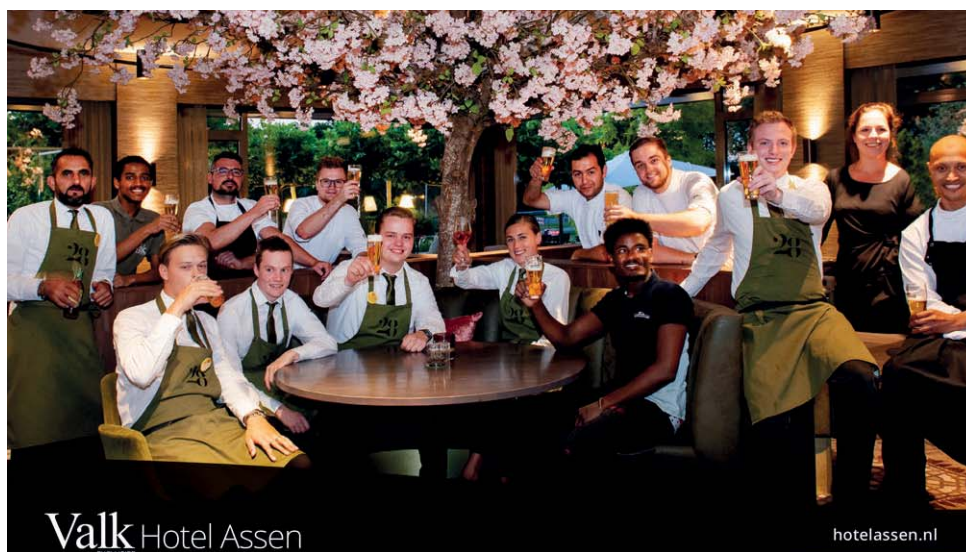
+31 (06) 55 168 369



info@texomas.nl



www.texomas.nl



Valk Hotel Assen

hotelassen.nl

vier de overwinning

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------|
| • 189 luxe hotelkamers & suites | • fitness | • lazy sunday brunch | • eigen moestuin |
| • wellness | • vergaderingen, feesten & congressen | • live cooking buffet | • fietsverhuur |
| • zwembad | • restaurant 28Dining | • high wine | |
| | | • high tea | |

Exclusief, voor ons allemaal





Baggel Beweegt groot succes!

Sinds het begin van dit jaar is in de wijk Baggelhuizen het project gestart 'Baggel Beweegt!'. Elke maandagmiddag organiseren we voor kinderen tussen de 6 en 13 jaar allerlei leuke sport- en spelactiviteiten.

Met Baggel Beweegt maken kinderen op een speelse manier kennis met de sporten die er allemaal zijn. Plezier staat voorop. De sportactiviteiten worden gegeven door enthousiaste studenten van het Drenthe College en Alfa-college, onder begeleiding van de Buurtwerker Sport van Vaart Welzijn. Op deze manier kunnen de studenten het vak van lesgeven leren en zijn de kinderen in beweging. Leerzaam voor iedereen!

SUCCES

Van begin af aan is Baggel Beweegt! een groot succes. Wekelijks doen er rond de 40 kinderen mee in de gymzaal van MFA Schakelveld. Daarnaast leren de kinderen uit de wijk elkaar op deze manier beter kennen en spelen ze op straat vrolijk verder. Nu de zon weer vaker schijnt gaat de groep ook regelmatig de wijk in om samen te bewegen.

KOM LANGS!

Wil je een keer meedoen? Kom dan gewoon langs op maandag van 15:15 - 16:15 uur bij MFA Schakelveld aan de Witterhoofdweg in Assen. Opgeven is niet nodig. Wil je meer informatie? Stuur een mail naar r.admiraal@vaartwelzijn.nl.

Toffe activiteiten bij de Wijkexpeditie

Sinds dit voorjaar worden er vanuit AAN (Asser Activiteiten Na school) in verschillende wijken in Assen Wijkexpedities georganiseerd. Deze gratis expedities zijn bedoeld voor kinderen tussen de acht en twaalf jaar.



Tijdens deze Wijkexpedities maken de kinderen in groepjes een ontdekkingsstocht. Op de route komen ze van alles tegen en worden allerlei toffe activiteiten georganiseerd. Zowel creatieve als sportieve activiteiten waarin bepaalde thema's centraal staan. Zoals kunst en cultuur, milieu en natuur en uiteraard sport en gezondheid. Daarnaast maken de deelnemers op een laagdrempelige manier kennis met hun wijk.

BASEBALL

Eén van deze toffe activiteiten die is georganiseerd was Baseball5.

Dit werd verzorgd door honk- en softbalvereniging The Pioneers uit Assen. Baseball5 is een kortere en kleinere variant van de sporten honkbal en softbal waarbij je weinig tot geen materiaal nodig hebt. Dit maakt dat je Baseball5 bijna overal en altijd kan spelen. Dus een uitstekende manier om de deelnemers in de wijken kennis te laten maken met deze balsport.

SCHOOLJAAR 2022-2023

De organisatie en coördinatie van AAN valt onder de welzijnsorganisatie Vaart Welzijn.

Bij de naschoolse activiteiten wordt samengewerkt met diverse aanbieders in de gemeente Assen.

Vanaf het schooljaar 2022-2023 zal AAN steeds zichtbaarder worden in de wijken. Binnen iedere wijk zullen bij centrale herkenbare plekken verschillende activiteiten plaatsvinden, passend bij de behoeftes van de kinderen die er wonen. Ook spelen ouders/opvoeders in de wijken een belangrijke rol. 'Samen opgroeien, wijkgericht ontmoeten' is daarbij het speerpunt.

In de loop van dit jaar zal er meer informatie bekend worden over deze ontwikkelingen. Kijk voor meer informatie op www.vaartwelzijn.nl. Of mail naar: aan@vaartwelzijn.nl.



KINDPAKKET ASSEN:

IEDER KIND DOET MEE!

Natuurlijk wilt u dat uw kind overal aan mee kan doen. Maar vanzelfsprekend is dat niet. Soms door gebrek aan geld. Weet dan: Kindpakket Assen helpt!

Kindpakket Assen is er speciaal voor gezinnen waar niet zoveel geld is. Met het Kindpakket kan uw kind meedoen! Wij vinden het belangrijk dat alle kinderen zonder zorgen naar school kunnen gaan, dat ze kunnen sporten, muziek kunnen maken en van hun vrije tijd kunnen genieten.

VAN SPORT TOT JAS

Wil uw kind graag op voetbal, muziekles, turnen of judo of doet het graag aan theater? Heeft uw kind daarvoor een fiets, sportkleding of dansschoenen nodig? Of moet er een instrument worden gehuurd?

Eindelijk samen een dagje uit, een warme winterjas of een nieuw dekbed, een verjaardagsbox met slingers en traktaties? Dit zijn allemaal zaken waar het Kindpakket Assen bij kan helpen

HOE DOET U EEN AANVRAAG?

Een aanvraag doen is heel makkelijk. Vul het digitale aanvraagformulier in op www.assen.nl/kindpakket. Nadat wij de aanvraag ontvangen hebben, neemt een vrijwilliger van Stichting Leergeld contact met u op en bespreekt de aanvraag. Daarnaast wordt een inkomenscheck gedaan. (die is maximaal 2 jaar geldig).

Komt u in aanmerking? Dan zorgen wij voor een goede afhandeling!

REGELS

Er wordt geen geld overgemaakt op uw (privé) rekening. Het Kindpakket Assen werkt met kindpassen en vouchers waarmee de benodigde spullen kunnen worden aangeschaft. Contributies

worden rechtstreeks aan de (sport)vereniging overgemaakt. Reeds aangegane verplichtingen en achterstallige rekeningen worden niet met terugwerkende kracht vergoed.

SAMENWERKENDE PARTIJEN

Het Kindpakket is een samenwerking tussen 5 stichtingen: Stichting Leergeld, het Jeugdfonds

Sport & Cultuur, het Nationaal Fonds Kinderhulp, Jarige Job en Humanitas. Zij vormen samen één loket waar u uw aanvraag kunt indienen. Het Kindpakket wordt door de gemeente Assen gesubsidiëerd en ondersteund.

Kijk voor meer informatie op www.assen.nl/kindpakket.



WANDELEN IN ASSEN

Mooie plekjes vol historie en inspiratie

Drenthe is dé fietsprovincie bij uitstek. Maar: in onze regio kun je ook fantastisch wandelen. Zeker in Assen. Door en rondom de stad zijn verschillende wandelroutes waarbij je onderweg mooie plekjes en verborgen pareltjes ontdekt met bijzondere verhalen. Plekken waar je geniet, inspiratie opdoet en nieuwe energie krijgt. En wil je even tot rust komen, dan heet de horeca in Assen je van harte welkom.



Een aanrader is bijvoorbeeld de Stadswandeling Assen Stad der Paleizen van zo'n drie kilometer. De route start bij het Drents Museum aan de Brink en is bewege-wijzerd aan de hand van witte zeshoekige bordjes met bruine opdruk.

PALEIZEN

Onderweg ontdek je de mooiste 'paleizen' en maak je kennis met de historie van Assen. De geschiedenis begint met het nonnenklooster Maria in Campis in 2160. Een uitzonderlijk begin, want Assen kent hierdoor niet zoals de meeste provinciale hoofdsteden een stedelijk verleden. Je begint de bewegwijzerde wandeling op de plek waar het klooster ooit stond.

Dit klooster van de Cisterciënzer Orde komt oorspronkelijk uit de omgeving van Coevorden in de periode van 1234 tot 1246. Wegens drassigheid in deze omgeving werd tussen 1260 en 1271 het klooster verplaatst naar het gebied van het huidige Drents Museum. Na invoering van de kerkhervorming in Drenthe werd het klooster rond 1600 opgeheven.

STADSRECHTEN

Na eeuwen van weinig activiteit kreeg Assen ondanks zijn geringe aantal inwoners (600) in 1809 stadsrechten van Lodewijk Napoleon, koning van Holland. En in 1814 werd het de provinciehoofdstad. De gegoede burgerij van de stad liet hier vervolgens haar 'paleizen' bouwen die je tijdens de wandelroute ontdekt.

ROUTE

Het is ook mogelijk de route aan de hand van de bewegwijzering, op andere plaatsen op te pakken. Je kunt de route inkorten vanaf Vaart NZ over de Kolk richting Gymnasiumstraat en Dr. Nassaulaan. Dit deel is ook bewegwijzerd met bordjes. Kijk voor meer informatie op www.drenthe.nl/routes. Op de website kun je ook de volledige route downloaden.

ASSERBOS EN DE OUDE BEGRAAFPLAATSEN

Ook heel bijzonder is de wandelroute door het Asserbos en de oude begraafplaatsen. Deze route start bij het Duurzaamheidscentrum aan de Bosrand 2 in Assen.

Deze wandeling van zo'n 7 kilometer brengt je langs de mooiste lanen en padjes van het honderd hectare grote Asserbos. Je komt langs schitterende vijvers en kronkelende beekjes. Onderweg kun je een kijkje nemen op drie monumentale begraafplaatsen aan de bosrand.

Het Asserbos is een oase van rust en een stukje prachtige natuur op slechts enkele wandelminuten afstand van het centrum van Assen. Het bos heeft een geschiedenis die regelrecht te-

ruggaat naar de middeleeuwen. Neem vooral de tijd. Er is onderweg heel veel te zien.

INFORMATIE

De route is goed begaanbaar in alle jaargetijden. Er kan bij het startpunt geparkeerd worden. Honden zijn toegestaan, mits aangelijnd. Tussen 14.00 - 23.00 uur mogen honden loslopen. Honden zijn niet toegestaan op de begraafplaatsen. Kijk voor meer informatie op www.drenthe.nl/routes. Op de website kun je ook de volledige route downloaden.

WIL JE MEER ROUTES?

SCAN DE QR-CODE



Nieuw in Assen!

Kabouter Stijn's KABOUTERPAD

Stijn's Kabouterpad: een route van 2 kilometer met fantastisch leuke beweg opdrachten voor kinderen. Op Landgoed Valkenstijn aan de Adelaarsweg 1 in Assen.

Landgoed Valkenstijn is een groene oase van bijna 10 hectare in het centrum van Assen-Oost. Het landgoed heeft oude bomen, lanen, houtwallen en grote weides. Landgoed Valkenstijn wordt door veel wijkbewoners graag bezocht, maar ook veel wandelaars genieten van de natuur en de prachtige plekjes.

KABOUTERPAD

Dit geldt zeker ook voor kinderen en hun ouders. Want sinds dit voorjaar is er een Kabouterpad gerealiseerd met een gift van de NAM. En dat is niet



voor niets want Stijn de kabouter houdt van wandelen, van dieren en van de natuur.

Ga jij samen met ons op zoek naar de kabouters op Landgoed Valkenstijn? Volg dan de paaltjes van Stijn de Kabouter en doe de opdrachten. Er zijn paaltjes met een nummer en paaltjes zonder nummer. Bij ieder nummer hoort een opdracht.

BUURTSCHUUR

De folder met opdrachten kan dagelijks (van 9.00 tot 16.00 uur) bij de Buurtschuur van de kinderbeoerderij op landgoed Valkenstijn opgehaald worden. Klaar met spelen? Dan ga je terug naar de start in de buurtschuur en lever je de opdrachten weer in. Als de buurtschuur open is, kan je eventjes binnen zitten en krijg je een bekertje ranja.



Asser Boys al meer dan 100 jaar van maatschappelijk belang

Asser Boys is opgericht op 13 oktober 1919. Op 13 oktober 2019 werd het 100-jarig jubileum gevierd. Gelukkig nog net voor de coronacrisis. Asser Boys heeft vanaf het begin het voetbal aangeboden tegen de laagst mogelijke kosten. Iedereen die wil voetballen moet kunnen voetballen.

Bij Asser Boys stimuleren we dat door een breed aanbod van de voetbalsport. Als club hebben we ons in het verleden sterk gemaakt door het opstarten van het vrouwenvoetbal in de jaren zeventig. Als eerste vereniging in de regio zijn we in de jaren tachtig begonnen met het G-voetbal voor personen met een fysieke en/of verstandelijke beperking. Kortom: voetbal voor iedereen. Dat is waar Asser Boys voor staat.

MEEDOEN

Iedereen kan dan ook voetballen bij Asser Boys op het sportcomplex aan de Lonerstraat. Mannen, vrouwen, jongens, meisjes, 4- en 5-jarigen, G-voetballers en Topkids

en zelfs zaalvoetballers. Daarnaast begeleiden we sinds kort ook bewoners van het COA en laten hen meedoen om te integreren in onze maatschappij. De volgende uitdaging is om ouderen weer actief te krijgen in de voetbalsport door het opstarten van het wandelvoetbal voor mannen en vrouwen.

MEER DAN EEN VOETBALCLUB

Maar Asser Boys is meer dan alleen een voetbalclub. Zo worden er jaarlijks vele activiteiten georganiseerd naast het voetbal. Zeker voor de jeugd. Waar er vroeger werd gedamd en getafeltennist, zijn het tegenwoordig voetbalkampen. Het Sinterklaasfeest is een

jarenlange traditie voor de jongste kinderen. Voor de senioren zijn er kaartavonden, toneel en de jaarlijkse voetbalquiz. Tevens organiseren we jaarlijks een wandeltocht door het mooie Drentsche Aangebied.

Al sinds de jaren zestig is de vereniging een trouwe partner van de TT-baan. Eerst als tribunebouwer en nu als campinghouder. Bovendien is de accommodatie van Asser Boys ook de 'thuishaven'

voor wandelverenigingen en de mountainbikevereniging en kan er al vele jaren worden gestemd voor de Tweede Kamer of de Gemeenteraad.

TWEDE FAMILIE

Voor de ruim 700 leden en vrienden van Asser Boys is de voetbalvereniging een 'tweede familie'. De meer dan 150 vrijwilligers stoppen veel vrije tijd in de vereniging zodat iedereen kan voetballen. Deze vrijwilligers zijn 'onbe-

taalbaar'. Jaarlijks worden zij in het zonnetje gezet middels een vrijwilligersavond. Voor haar maatschappelijke rol in Assen en omgeving is Asser Boys onderscheiden met de Koninklijke Erepenning.

Voor wie nieuwsgierig is geworden: je bent altijd welkom bij Asser Boys. Je mag altijd een paar keer meetrainingen om de sfeer te proeven. Kijk op de website www.asserboys.nl voor meer informatie.



SUDOSA-DESTO

Het meisje van de club speelt straks Eredivisie

Bij de Assense volleybalvereniging Sudosa-Desto kan iedereen op zijn of haar eigen niveau met plezier volleyballen. Er zijn teams voor de allerkleinste, voor recreatieve en voor hele ambitieuze spelers. Er is veel aandacht voor jeugdteams, het is belangrijk dat zij zich motorisch ontwikkelen en veel bewegen. En het is nog mooier als ze binnen hun sport hun droom kunnen laten uitkomen.

Al op jonge leeftijd kunnen kinderen starten met volleyballen in Assen. De jongste groepen zijn ongeveer 6 jaar. Zij leren op speelse manier de basis van volleybaltechniek binnen het kader van CMV (Cool Moves Volley). Ook maken ze hier kennis met wedstrijden in de vorm van kleine toernooien. Wanneer ze dit ontgroeid zijn, stromen ze vanaf 12-jarige leeftijd door naar de jeugd-C, -B en -A, waarbij A de hoogste leeftijdscategorie is. Dan speelt de jeugd ook haar eerste competitiewedstrijden.

BEAU DE VRIES

De nu 21-jarige Beau de Vries begon ook met vangen en gooien bij Sudosa-Desto. Op 6-jarige leeftijd startte ze in een trainingsgroep in Kloosterveen. Hier doorliep Beau alle trainingsniveaus voor mini's. In de C-jeugd speelde ze haar eerste echte wedstrijden en werd ze met haar team C7 aan het eind van het seizoen zelfs kampioen!

In de eerste jaren speelt iedereen op alle posities, het specialiseren volgt in een later stadium.



Van C7 ging Beau naar hoger niveau, na twee jaar in C1 mocht ze naar B1. Op dit niveau werd er meer getraind op positie, in haar geval werd dat spelverdelen: het verzorgen van set-ups voor de aanvallers.

SENIOREN

Hierna mocht Beau in Dames 4 spelen, in de eerste klasse. Het spel is hier meer tactisch en speltechniek werd steeds belangrijker. In Dames 2 kon ze dit in praktijk brengen, waarna ze gevraagd werd mee te trainen met Dames 1. Twee seizoenen heeft Beau op het een

na hoogste niveau van Nederland getraind en wedstrijden gespeeld.

EREDIVISIE

Aankomend seizoen speelt Beau met Visser Assen/Sudosa-Desto Dames 1 in de nationale Eredivisie. Zowel voor de club als voor haar is dit een primeur. Beau heeft erg veel zin in dit nieuwe avontuur. "Ik ga altijd voor het hoogst haalbare en het is een droom die uitkomt om met Sudosa-Desto in de eredivisie te mogen spelen. Ik ben heel benieuwd hoe het gaat zijn."

Niet alleen haar eigen drive en inzet hebben ervoor gezorgd dat deze stappen kon zetten in haar sportcarrière. Ook de verschillende trainers met ieder hun eigen benadering en kennis kunnen het beste in een sporter naar boven halen.

MEER WETEN?

Wil je meer weten over Sudosa-Desto? Kijk op de website www.sudosa-desto.nl. Op de site vind je alles over volleybal, informatie over trainingstijden en andere relevante zaken. Ook kun je je aanmelden om drie keer vrijblijvend mee te trainen.

Dé fietsenspecialist van Noord-Nederland

Tevens dé pitstop in Assen
voor een goede kop koffie



Bekijk ook onze webshop
fietsenenkoffie.nl



Assen

Groningerstraat 17A | 0592 31 20 68 | fietsenenkoffie.nl

fietsen & koffie
& schaatsen

AMSLOD DRENTSE FIETS4DAAGSE

Vier dagen heerlijk fietsen in Drenthe

Na twee coronajaren staat de Amslod Drentse Fiets4Daagse weer vol op de kaart. Het grootste fietsevenement van Nederland vindt plaats van 19 tot en met 22 juli. Vier dagen lang genieten van de mooie dorpen, de steden en de natuur in Drenthe. Zes startplaatsen zijn er klaar voor om de vele fietsers gastvrij te ontvangen. Uiteraard ook in Assen!



De Amslod Drentse Fiets4-Daagse 2022 is alweer de 56 editie van het evenement. En dat wordt weer 'ouderswets goede' editie. Twee jaar geleden werd het fietsfeest afgeblazen vanwege de coronapandemie en ook in 2021 waren er nog diverse beperkingen. Daarvan is nu gelukkig geen sprake meer. Duizenden fietsers komen weer in beweging in Drenthe.

DÉ FIETSPROVINCIE

En dus wordt het van dinsdag 19 tot en met vrijdag 22 juli weer volop genieten. Vier dagen lang staat Drenthe in het teken van de fiets en ontdekken jong en oud wat dé fietsprovincie van Nederland allemaal voor moois te bieden heeft.

Niet in de laatste plaats via de prachtige routes die de deelne-

mers door de gehele provincie voeren. Bijvoorbeeld door de prachtige, wisselende natuurgebieden vanuit Assen, Dalen, Dier, Emmen, Meppel of Westerbork. Door schilderachtige brinkdorpen en mooie steden met gastvrije horeca en ondernemers die voor een vriendelijke ontvangst zorgen. Natuur, cultuur, sport, spel, kunst en horeca; er is voldoende te beleven.

STARTPLAATS ASSEN

Assen is een van de startplaatsen van de Amslod Drentse Fiets4Daagse. Elke dag wordt er gestart vanaf De Bonte Wever, aan de Stadbroek 17 in Assen. Vanaf deze locatie starten de toerfietstochten (alle routes 30 - 40 - 60 km), de RollOnn route en de 4Kids Route. Starten kan tussen 08:00 en 11:00 uur.

In De Bonte Wever is gratis overdekte stalling voor alle fietsen. Ook zijn er voldoende oplaadpunten voor e-bikes aanwezig. Evenals parkeerplaatsen en sanitaire voorzieningen.

ROLL-ON ROUTE

Iedereen kan genieten van de Amslod Drentse Fiets4Daagse. Ook de mindervaliden. Voor deelnemers die gebruik maken van scootmobielen, (elektrische) rolstoelen, driewielers of andere vervoersmiddelen is er de Roll-On Route.

Deze route is een onderdeel vanuit de startplaatsen Assen, Emmen en Meppel. De afstand van de Roll-On Route is ongeveer 25 of 30 km per dag. De routes zijn goed begaanbaar. Voor eventuele pechhulp rijdt er een servicebus met onderdelen op de route mee. Ook zijn er bij de start en onderweg gehandicapten toiletten aanwezig.

ROUTES EN STARTPLAATSEN

De Amslod Drentse Fiets4-Daagse kent verschillende routes van 30, 40 en 60 kilometer. Ook zijn er weer kidsroutes en is er een Roll-On route. Starten kan vanuit zes startplaatsen: Assen, Dalen, Dier, Emmen, Meppel en Westerbork. Fiets je graag één dag mee, dan kan dat ook.

UNIEKE BELEVENIS

De Drentse Fiets4Daagse is al jaren het grootste fietsevene-

ment van Nederland. En dat is niet voor niets. Want de sfeer die de Fiets4daagse zelf al met zich meebrengt, zorgt ervoor dat je optimaal geniet. Bovendien hoeft je onderweg niet te stempelen, je bepaalt zelf het tempo en het schema biedt voldoende ruimte voor een koffiestop op een van de vele sfeervolle terrassen.

Daarnaast is samen fietsen niet alleen gezellig, het is ook gezond. Lekker actief in de schone lucht van Drenthe. Heerlijk in het zonnetje met de wind in je haren. Dit alles maakt de Drentse Fiets4-Daagse tot een unieke belevenis. Kijk voor meer informatie en inschrijving op www.fiets4daagse.nl.

DOORTRAPPEN DRENTHE

Tijdens de Amslod Drentse Fiets4daagse houdt de Fietssbond een Fietsspiegelactie. Daarbij deelt de bond informatie uit over de voordelen van de fietsspiegel.

Een fietsspiegel is een achteruitkijkspiegel die je monteert op het stuur van je fiets. Zo zie je goed wat er achter je gebeurt en weet je dus wat voor verkeer je kunt verwachten. Veilig en handig voor mensen die niet zo goed meer over hun schouder naar achterkomend verkeer kunnen kijken.

VEILIG FIETSEN

Deze actie is in samenwerking met Doortrappen Drenthe waarbij ook de gemeente Assen is aangesloten. Doortrappen Drenthe helpt je om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen. Dit onder het motto: 'Veiliger fietsen tot je 100ste'.

Doortrappen Drenthe organiseert de komende weken en maanden overigens nog veel meer activiteiten. Zo worden er in diverse plaatsen in Drenthe fietsclinics gegeven voor senioren en zijn er e-bike- en driewielerontdekkingen.

Kijk voor meer informatie op www.doortrappendrenthe.nl.





SPECIALE JUBILEUM EDITIE

MET EEN GROOTS F1 PLEIN

Datum:
Zaterdag 17 september 2022

Starttijden:
12.00 uur: Start Festival
Scholencompetitie AssenRuns
14.00 uur: 4 Mijl van Assen
19.00 uur: Einde Festival

Locatie: Anne Frank Park

Deelname mogelijk als
- Schoolteam
- Bedrijfsteam
- Buurt-/Familieteam

Assen sport stad

ASSEN RUNS

Meer info en inschrijven:
WWW.4MIJLVANASSEN.NL






RUN DAY

ASSEN

Wij spelden het startnummer al op, doe jij dat ook?

Veilig

fit, sterk en gezond worden?



gratis ervaren

- ✓ Altijd met fit20 trainer
- ✓ Omkleden is niet nodig
- ✓ Gegarandeerd resultaat

Het geheim van onze training is dat je in slechts 20 minuten net over de grens van je kunnen gaat. En dat blijkt heel gezond te zijn! Onze personal trainers helpen je daarbij, dat maakt de training pittig, maar ook veilig.

Ervaar fit20 zelf en boek een gratis kennismakingstraining!

fit20 Assen
Zoom 18 • 9405 PS Assen
0592 20 10 80 • assen@fit20.nl • fit20assen.nl

fit20
Fit in 20 minutes per week



Onder de naam **Raadsma ToegangsBeheer (RTB)** biedt Raadsma alle mogelijke deurtechnieken en elektronische toepassingen. RTB maakt het mogelijk de toegangsrechten van personen vooraf en op afstand te regelen ten behoeve van veiligheid, beveiliging en comfort.

In onze moderne RTB showroom in Leeuwarden ontvangen onze adviseurs u graag om u te laten zien wat er allemaal mogelijk is.

KENNIS IS KUNNEN



Dokkum • Heerenveen • Leeuwarden • Groningen • Emmeloord • t. (0519) 29 23 25 • www.raadsma.nl

Vijfde editie 4 Mijl van Assen extra feestelijk

De 4 Mijl van Assen beleeft op zaterdag 17 september het eerste lustrum. Om dat te vieren worden er nog meer attracties, muziek en gezelligheid aan het programma toegevoegd. Het loopevenement in Marsdijk kon de afgelopen vier edities ondanks de coronamaatregelen steeds doorgang vinden en mikt op een groei van 1200 naar maximaal tweeduizend deelnemers.

De deelnemers aan de 4 Mijl van Assen kunnen kiezen uit individuele deelname of per team om het parcours van 6,4 kilometer af te leggen. Voor teams is een apart klassement, maar elke teamloper doet ook gewoon mee in het individuele klassement. In de aanloop naar het evenement kunnen de deelnemers bovendien gebruik maken van speciale clinics ter voorbereiding op de 4 Mijl van Assen. Voor alle basisschoolkinderen is deelname aan de speciale Kidsrun helemaal gratis. Bij deze Kidsrun zijn de afstanden korter: 500, 1.000 of 1.500 meter.

PER WIJK

Dit jaar hebben de deelnemers voor het eerst de mogelijkheid om bij de inschrijving ook hun wijk te vermelden. Op basis daar-

van wordt ook een klassement opgemaakt per wijk van Assen. Het geeft een extra competitie-element aan het loopevenement.

FESTIVITEITEN

Om in 2022 het eerste lustrum groots te vieren, zullen er -voor

jong en oud- op zaterdag 17 september diverse Formule 1-attracties zijn in het Anne Frank Park. Volop activiteiten dus voor kids, individuele lopers en teams van scholen, bedrijven, buurten en familie/vrienden. Naast een kidsplein is er ook een sportmarkt



waar sportclubs uit Assen zich kunnen presenteren en een Fair, een feestelijke markt en een hercaplein. Daarnaast wordt die zaterdag ook op het grote podium de Nationale Sportweek in Assen geopend.

PARCOURS

Het gebruikelijke parcours van de 4 Mijl, door en rondom de wijk Marsdijk in Assen en langs het Noord-Willemskanaal, is inmiddels een begrip geworden. Maar ter ere van deze vijfde editie zetten de organisatie van de 4 Mijl en VaartWelzijn nog eens vijf routes van exact 6,4 kilometer uit in diverse andere wijken van de stad.

ALTIJD DICHTBIJ TRAINEN

Zo kan in de komende maanden iedere inwoner van Assen in de buurt van zijn eigen huis beginnen met trainen voor de 4 Mijl. De bewegwijzering wordt m.b.v. een mal op het wegdek gespoten en aan het begin van elke van de zes routes van 6,4 kilometer staat een herkenbaar bord dat de start van de route markeert.

Voor meer informatie, een prachtige 'aftermovie' van 2021 en het aanmelden voor de 4 Mijl van Assen verwijzen we naar de website: www.4mijlvanassen.nl.

ACTIVE LADY

Dé sportschool voor vrouwen door vrouwen



Vanaf 1 november is Active Lady verhuisd naar een nieuwe locatie aan de Industrieweg 5 te Assen. Vanaf deze nieuwe locatie kunnen wij onze vrouwelijke leden nog beter van dienst zijn met groepsleszalen die zijn voorzien van luchtzuivering en klimaatbeheersing.

Ook de openingstijden zijn verruimd. We zijn nu de hele dag geopend op maandag t/m vrijdag van 08.30 uur tot 21.00. Op zaterdag en zondag van 08.30 uur tot 13.00 uur.

KEUZE

De sportschool is compleet nieuw ingericht met voldoende keuze voor iedere vrouw. Wij bieden de mogelijkheid voor verschillende groepslessen, vrij trainen, personal training, func-

tional fitness, pilates op de reformer (uniek in het noorden) en de Milon Cirkel.

PASSIE

Active Lady heeft een passie voor bewegen en staat bekend om de persoonlijke begeleiding en de gemoeidelijke sfeer. Daarnaast kun je vrij parkeren op eigen terrein met voldoende parkeerplek en is er gratis koffie, thee en vers fruit voor ieder abonnement. Ook is er een leefstijl & Vitaliteit coach aanwezig.

KOM LANGS

Iedere vrouw is bij ons welkom. Het maakt niet uit welke conditie of niveau je hebt, wij zullen je gaan helpen aan een gezonder en fitter lichaam zodat jij je beter en zelfverzekerder voelt. Kom gerust langs voor een persoonlijke uitleg. Samen met jou gaan we de uitdaging aan om dat te vinden wat bij jou past!

Zie de website voor extra inspiratie www.activelady.nl



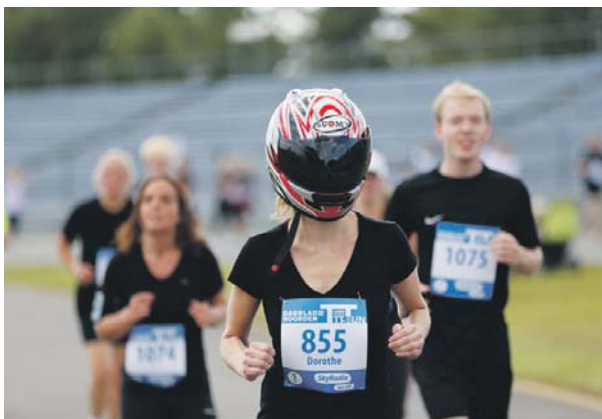
Samen sporten is leuker!

Sporten is leuk, maar samen sporten is nóg leuker. Voor de gezelligheid, om elkaar te motiveren, je conditie te verbeteren en als je gezonder wilt leven en nieuwe mensen wilt leren kennen.

Als je liever niet alleen sport, zijn er diverse platformen waar je een sportmaatje bij jou in de buurt kunt vinden. Bijvoorbeeld via www.sportpartner.com. Of www.vrouwendiesporten.nl; een gratis community die als doel heeft om alle vrouwen aan het sporten te krijgen. Uiteraard kun je ook terecht op Facebook. Steeds meer straten en wijken hebben een eigen Facebookgroep. Of check de buurtapp of de website van de bewonersorganisatie in jouw buurt of wijk.

Evenementen in Assen

In de gemeente Assen is de komende weken van alles te doen en te beleven. Wij selecteerden enkele mooie highlights. Meer informatie over alle evenementen is te vinden op www.assensportstad.nl.



18 JUNI

TT-RUN

Open op zaterdag 18 juni de TT week door zelf te racen op je hardloopschoenen. Het 'heilige asfalt' is toegankelijk voor iedereen. Beleef de MotoGP sfeer en beleving in 'the Cathedral of Speed' ofwel het TT Circuit.

Daarnaast wordt op het middenterrein een beleef- en kennismarkt georganiseerd over toegankelijk en inclusief sporten. Op deze markt kun je kennis maken met diverse unieke sporten zoals show-down, zitvolleybal en rolstoelbasketbal. Ook kun je via een beleefparcours ervaren hoe het is om te sporten met een beperking. www.tt-run.com.

25 JUNI

TT KIDSFESTIVAL

Op zaterdag 25 juni is er weer het jaarlijkse TT Kids-Festival. Het Koopmansplein wordt omgetoverd tot een plein vol met toffe activiteiten en met heel veel sfeer. Een plek waar de hele familie zich thuis voelt en kinderen zich optimaal kunnen vermaken.

Tussen 12.00 en 16.00 uur kan jeugd (t/m 12 jaar) verschillende pitstops bezoeken en gratis meedoen aan leuke activiteiten en een spelletjescircuit. Er is live-muziek en het terrein is gezellig ingericht, zodat de ouders relaxed kunnen kijken naar hun helden op het TT KidsFestival. www.ttfestival.nl.



19-22 JULI

DRENTSE FIETS4DAAGSE

Van dinsdag 19 tot en met vrijdag 22 juli staat de Amslod Drentse Fiets4Daagse weer op het programma. Al jaren het grootste fietsevenement van Nederland. Vier dagen lang genieten van de mooie dorpen, de steden en de natuur in Drenthe. Zes startplaatsen zijn er klaar voor om de vele fietsers gastvrij te ontvangen. Uiteraard ook in Assen!

In Assen kan er elke dag worden gestart vanaf De Bonte Wever. Vanaf deze locatie starten de toerfietstochten, de RollOnn route en de 4Kids Route. Starten kan tussen 08:00 en 11:00 uur. www.fiets4daagse.nl.



24-26 JUNI

91^e MOTUL TT ASSEN

Het mooiste weekend van het jaar! Na twee coronajaren is de TT weer helemaal back on track. Het grootste, mooiste en meest spectaculaire sportevenement van Nederland lijkt af te stevenen op een record met meer dan 167.000 bezoekers.

Op vrijdag en zaterdag zijn de trainingen. Op zondag uiteraard de races in de MotoE, Moto3, Moto2 en de MotoGP. De TT is de 11 race op de internationale race-kalender. Vanuit Nederlands oogpunt is het opletten op Bo Bendsneyder en Zonta van den Goorbergh. Zij rijden als vaste coureurs in de Moto2-klasse. www.ttcircuit.com.

1-3 JULI

DUTCH TOURNAMENT

Op vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 juli is de Stadsbroekhal in Assen weer het decor van het Dutch Tournament Zitvolleybal. De complete wereldtop komt dan in actie met 14 landenteams uit Amerika, Canada, Groot-Brittannië, Brazilië, Italië, Duitsland, Kazachstan en uiteraard Nederland.

Kom kijken en geniet van drie dagen topzitvolleybal. Op vrijdag 1 juli beginnen de wedstrijden om 13.00 uur, zaterdag 2 juli om 09.00 uur en zondag 3 juli om 09.00 uur. www.facebook.com/DutchTournament.



5-7 AUGUSTUS

JACK'S RACING DAY

In het weekend van 5-7 augustus organiseert Jack's Casino het grootste gecombineerde auto-, motor- en kart- evenement van Europa op het TT Circuit Assen. Je zit gratis op de beroemde TT-tribunes en geniet van een dagvullend programma met auto-, superkart- en motorraces, stunts en demonstraties.

Op het programma staan onder andere kwalificaties en races voor de Dutch Superkart GP, de Porsche Carrera Cup Benelux, de Supercar Challenge, de Ford Fiesta Cup, de Mazda MX5-Cup, het NK Historische Toerwagens en GT's en de MAXX Formula serie. www.jacksracingday.nl.

LEKKER SNEL AFVALLLEN!

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Spectaculair afslanken met ons apparaat

De snelheid waarmee je afvalt, hangt ook af van je motivatie. Omdat je gelijk na de proef resultaat ziet (gem. 15 cm verlies*) zet dit aan tot een gezonder eetpatroon. Hoe ons apparaat precies werkt, leggen wij uit tijdens de intake. Hierbij maken we ook samen jouw afslankplan.

*Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving



Stel niet uit, begin nu!
Ga lekker slank de zomer in

ACTIE

Intake incl. behandeling
van ~~89,-~~ voor **49,-**

Actie geldig t/m
2 weken na plaatsing



- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema
- 6) En bovenal lekker & ontspannend

Winkler Prinsstraat 7a, Assen • assen@easyslim.nu
Bel 06 - 4816 8834 of boek online via www.easyslim.nu



Active Lady sinds 2000 de sportschool voor vrouwen

Omdat veel vrouwen een drempel ervaren om naar een sportschool te gaan is in mei 2000 sportschool Active Lady opgericht. Active Lady is alleen voor vrouwen. In de sportschool heerst een gemoedelijke, leuke sfeer waarin iedere vrouw zich thuis voelt. Kom ook gezellig langs om eens een les mee te doen of voor het vrije trainen. De weg naar een fitter en gezonder lichaam begint bij jezelf. Door de inspanning van de training zorg je er ook weer voor dat je weer lekker kunt ontspannen.

BIJ ONS VALT VEEL TE BELEVEN O.A..

- Compleet ingerichte fitnesszaal met de nieuwste kracht en cardio apparatuur.

Alle cardio toestellen zijn door middel van bluetooth te koppelen aan uw smart-watch hierdoor blijft u altijd on track.
- Pilates op de reformer (banken), uniek in het noorden en uitermate geschikt om van vele lichamelijke (spier)gerelateerde klachten af te komen. Deze lessen worden ook vaak door de fysiotherapeut aangeraden en/of door specialisten. Kom vrijblijvend vragen naar de mogelijkheden en de voordelen voor uw lichaam. (Zie youtube pilates / Pilates reformer)
- Trainen op de Milon cirkel, dit is een cirkel met verschillende fitness toestellen, deze toestellen worden individueel afgesteld op het lichaam en bij elke training wordt de machine automatisch door middel van een chip weer ingesteld op de maten van uw lichaam. Krachttraining is erg belangrijk en kan in combinatie met de juiste voeding ervoor zorgen dat u zich weer fit en soepel voelt. www.miloncirkel.com
- Wij bieden verschillende groepslessen aan van o.a. Les Mills maar ook voor Yoga, Pilates, Steps en Zumba kunt u bij ons terecht.

Heerlijk bewegen in groepsverband altijd onder begeleiding van een instructrice.



Wij geloven in de persoonlijke aanpak en begeleiding. De juiste motivatie en goede begeleiding tijdens de lessen zorgt ervoor dat de lessen leuk, veilig en uitdagend blijven zonder saai te worden.

- Leefstijl & Vitaliteit, Hoe gezond leef jij? Eet je gevarieerd? Vul jij je lijf of voed jij je lijf? Krijg je dagelijks voldoende vocht, ontspanning, beweging en slaap? Denk je dat je gezond leeft of weet je dat je gezond leeft?

Een gezonde leefstijl verhoogt de weerstand tegen infecties en beschermt tegen het ontstaan van leefstijl gerelateerde ziekten zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Nieuwsgierig of jij gezonde dagelijkse leefgewoontes hebt? Of weet je van jezelf dat het niet zo is en zou je wel wat tips kunnen gebruiken kom dan langs bij onze coach voor leefstijl & vitaliteit.

Veel vrouwen willen graag gaan sporten maar hebben vragen als, wat vind ik leuk en wat is geschikt voor me? Daarom plannen wij voor elke vrouw die geïnteresseerd is om te gaan sporten een intake in om de wensen en mogelijkheden te bespreken. Wat wij heel belangrijk vinden is dat het laagdrempelig is en dat iedereen weer de zin en passie krijgt om te gaan bewegen.

BELANGRIJK?

Ja! Sporten en bewegen is belangrijk, in de nieuwste aanbevelingen wordt het vele zitten even schadelijk gezien als roken. Een lichaam dat aan krachttraining doet in combinatie met verschillende bindweefsel oefeningen zal een betere weerstand opbouwen en minder snel klachten op gaan leveren. Veel leden van ons vernemen echt binnen afzienbare tijd een groot verschil in hun lichamelijke conditie. Daar waar vroeger klachten en kwaaltjes om de hoek kwamen springt men nu zonder problemen weer omhoog. Door de juiste training en begeleiding bereik je sneller je doelstellingen.

WANNEER?

Nu! Begin nu met sporten, wij voelen ons verplicht om iedereen kennis te laten maken met de verschillende mogelijkheden om te gaan sporten en bewegen.

Daarom kan nu iedere vrouw gebruik maken van de 14 dagen gratis trainen pas. Hierdoor ben je in staat om alles vrijblijvend zonder verplichtingen te proberen. Zie onze website voor nog meer informatie, bij elk abonnement zit koffie, thee en vers fruit inbegrepen.



ACTIVE LADY, PASSIE VOOR BEWEGEN!

Sinds 1 november 2021 zijn wij verhuisd naar een nieuwe, goed bereikbare en ruimere locatie om u nog beter van dienst te kunnen zijn. Er is meer dan voldoende GRATIS parkeergelegenheid op eigen terrein.

Wij zijn te vinden aan de Industrieweg 5 te Assen en te bereiken via 0592-302525 of via de mail info@activelady.nl