

# GRATIS KENNISMAKEN MET SPORT- EN BEVEEGACTIVITEITEN IN DE GEMEENTE LOCHEM

Van 17 tot en met 26 september is de Nationale Sportweek. In de gemeente Lochem doen een groot aantal verenigingen mee. Deze week staat in het teken van verschillende gratis sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden. Zoek een leuke activiteit in Laren of Harfsen die bij jou past en doe mee! Aanmelden niet nodig, tenzij anders vermeld in het overzicht. Wil je weten welke activiteiten er nog meer zijn in de gemeente Lochem? Neem een kijkje op [www.sportraadlochem.nl](http://www.sportraadlochem.nl).

Houd bij de deelname van de activiteiten uiteraard wel rekening met de algemene coronamaatregelen of neem contact op met de sportvereniging die je gaat bezoeken.

Mocht je iets niet kunnen vinden of wil je meer informatie neem dan contact op via [tomkleissen@sportraadlochem.nl](mailto:tomkleissen@sportraadlochem.nl).

## Harfsen

### SV Harfsen Gymnastiek

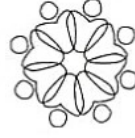
Je mag altijd twee keer mee doen om te ervaren of het iets voor je is. Damesgym vanaf 60 jaar, gemengd gym vanaf 60 jaar en Zumba vanaf 16 jaar.

- ▶ **Wanneer:** Maandag 20 september van 18.50 - 20.00 uur  
Gymnastiek voor dames en van 20.00 - 21.00 uur Gymnastiek gemengd
- ▶ Woensdag 22 september Zumba van 18.30 - 19.30 uur
- ▶ **Locatie:** Hoeflo, Hulstweg 4-6
- ▶ **Contact:** [info@gymnastiekharfsen.nl](mailto:info@gymnastiekharfsen.nl), 06-12417180

### VV Forza Laren/Harfsen

Als je wilt kun je meteen meedoen aan een echte volleybaltraining. Samen met leeftijdsgenoten kijken of deze sport iets voor je is. Anderhalf uur, van allerlei oefeningen, zoals smashes en duiken naar een bal. Kom het gewoon eens proberen.

- ▶ **Wanneer:** Woensdag 22 september van 17.30 tot 19.00 uur, cool move volleybal (6 t/m 12 jaar)
- ▶ **Locatie:** Braninkhal, Verwoldseweg 16 in Laren
- ▶ **Contact:** [m.keppels@planet.nl](mailto:m.keppels@planet.nl), 06-13102067



STICHTING  
WELZIJN  
LOCHEM

