



**gemeente
vaals**



Beweegwijzer 2019

*Beweegwijzer • Activiteitenwijzer • Buurtsportcoach
Beweegmakelaar • Ondersteuning & regelingen • Vrij bewegen*



Voorwoord	4 - 5
Beweegwijzer	6 - 7
Balsport	8 - 9
Danssport	10 - 11
Fitness & work-out	12 - 15
Gymnastiek & turnen	16 - 17
Yoga & meditatie	18 - 19
Racketsport & rijnsport	20 - 21
Verdedigingssport	22 - 23
Wandelsport	24 - 25
Zwemsport	26 - 27
Activiteitenwijzer	28 - 29
Activiteiten A-Z	30 - 39
Buurt sportcoach & Beweegmakelaar	40 - 43
Ondersteuning & regelingen	44 - 45
Jeugdfonds Sport & Jeugdfonds Cultuur	46
Leergeld Maastricht Heuvelland	47
Jarige Job	48
Tegemoetkoming Maatschappelijke Participatie	49
Stimuleringsregelingen gemeente Vaals	50 - 51
Vrij bewegen	52 - 53
Plattegrond Vaals	54 - 55
Plattegrond Lemiers & Vijlen	56 - 57
Gemeentelijke ruit-, wandel-, fiets- en mtb-routes	58 - 59



Beste inwoner,

Bewegen kan op allerlei manieren. Bij een sportclub, in een beweeggroepje, maar ook alleen. Buiten en binnen. Prestatief en recreatief. Voor junioren, voor senioren, voor alle leeftijden.

En dat hoeft niet per se bij een sportvereniging, maar kan ook bij een van de vele activiteiten die u in deze Beweegwijzer terugvindt. Want ook bewegen van de geest en sociaal bezig zijn is belangrijk. Om wijzer te worden, of gewoon gezellig gezamenlijk tijd door te brengen. Bijvoorbeeld samen op computerles, naar de bioscoop, of een potje kaarten. Elkaar in beweging houden, motiveren, complimenteren, maar vooral ook elkaar waarderen. Iedereen lichamelijk en geestelijk laten bewegen op zijn of haar eigen niveau en naar eigen behoefte. Alleen of met anderen. Dat is niet alleen belangrijk, maar ook gewoon leuk.

Deze Beweegwijzer biedt u een handig overzicht van tal van sportmogelijkheden en andere activiteiten die u binnen de gemeente Vaals in beweging kunnen brengen. Van sommige sporten of activiteiten heeft u misschien nog nooit gehoord. Ik zou zeggen: ga op ontdekking, probeer een sport of activiteit uit die u nog nooit geprobeerd heeft. Met mensen die u nog nooit ontmoet heeft.

Wilt u gaan bewegen, maar weet u niet wat voor u geschikt is? Onze beweegmakelaar helpt u graag op weg. Of wellicht wilt u zelf een activiteit beginnen. Daar kan onze buurtsportcoach u dan weer bij helpen. Lees daarover verderop in deze Beweegwijzer meer. Want de gemeente ondersteunt u graag zoveel mogelijk bij uw initiatieven. Neem daarom ook eens de verschillende regelingen door en kijk of u hiervoor in aanmerking komt. Ze zijn er immers niet voor niets.

Tot slot spreek ik via deze weg mijn grote waardering uit voor alle vrijwilligers die steeds weer in hun vrije tijd klaarstaan om andere mensen van dienst te zijn. Buiten in ons prachtige natuurlandschap, in een van onze mooie sportaccommodaties of andere ruimtes waar mensen samen kunnen komen. Dankzij hen hebben we binnen de gemeente Vaals zo'n groot aanbod aan sporten en activiteiten. Dankzij hen vindt u alweer voor de zevende keer deze Beweegwijzer op de deurmat. En ieder jaar nog wordt deze met nieuwe activiteiten uitgebreid. Dat maakt me trots.







Paul de Graauw,
wethouder Mensen en Voorzieningen

Beweeg





wijzer



ADVENTUREGOLF**Landal Hoog Vaals**

-  Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
-  Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
-  € 4,50 per persoon
-  Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

BOWLEN RECREATIEF**Landal Hoog Vaals**

-  Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
-  Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
-  € 17,50 - € 22,50 per uur per baan
-  Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

GOLF**Golfclub Hoog Vaals**

-  Zie www.golfclubhoogvaals.nl
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  17-20 jaar: € 105,30 per jaar
+ € 10 lidmaatschap club + € 8,50 NGF
- Studenten > 21 jaar: € 210,60 per jaar
+ € 30 lidmaatschap club + € 17,50 NGF
- Volwassenen: € 368,65 per jaar +
€ 40 lidmaatschap club + € 17,50 NGF
-  Golfclub Hoog Vaals
secretaris@golfclubhoogvaals.nl
www.golfclubhoogvaals.nl





Jeugdgroep golf**Golfclub Hoog Vaals**

-  Zaterdag 14.00 - 15.00
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Golfclub Hoog Vaals
secretaris@golfclubhoogvaals.nl
www.golfclubhoogvaals.nl





Golf Green Fee**Landal Hoog Vaals**

-  Maandag, woensdag t/m zondag
10.00 - 18.00
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  € 15 per ronde ma t/m vr
€ 20 per ronde za en zo
-  Golfbaan Hoog Vaals, 043 306 83 45 of
golfbaan.hoogvaals@landal.nl





Golf Introductie les**Landal Hoog Vaals**

-  In overleg
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  € 10 per persoon (min. 4 personen)
-  Golfbaan Hoog Vaals, 043 306 83 45 of
golfbaan.hoogvaals@landal.nl





JEU DE BOULES**Activiteitenplein**

-  Woensdag en vrijdag vanaf 18.00
-  Jeu de Boules baan
Activiteitenplein Vaals
-  Gratis
-  Dhr. M. Fröhling, 043 306 34 67





De Koel

-  Donderdag 14.30 - 16.30
-  Jeu de Boules baan De Koel, Vijlen
-  Gratis
-  Dhr. J. Delambooy, 06 37 45 90 61





KEGELEN**Kegelclub Krans 7**

-  Vrijdag 20.30 - 23.30 heren
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  Tussen € 3 en € 5 per avond
-  Kegelclub Krans 7, Café Oud Lemiers
043 306 13 81





VOETBAL**Rood Groen LVC '01**

-  Trainingsinfo via www.roodgroenlvc01.nl
-  Sportcomplex Lemiers
Oude Akerstraat 153, Vaals
-  Jeugd JO7 t/m JO 13 € 126 en
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
- Jeugd JO 15 t/m JO19 € 144 en
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
(Korting bij meerdere jeugdleden uit één
gezin)
- Senioren en dames t/m 18 jaar € 144 en
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
- Senioren en dames vanaf 19 jaar € 180
en € 15 bijdrage kledingplan per seizoen
- Veteranen € 126 en € 15 bijdrage kleding
plan per seizoen
- Niet-spelend, steunend lid € 50 per seizoen
- Niet-spelend donateur € 50 per seizoen
-  Rood Groen LVC '01
info@roodgroenlvc01.nl
www.roodgroenlvc01.nl




RKVV Vijlen

-  Trainingsinfo via info@rkvvvijlen.nl
-  Voetbalveld, Weidekllokje 24, Vijlen
-  Jeugd JO7 t/m JO 13 € 126 en
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
- Jeugd JO 15 t/m JO19 € 144 en
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
(Korting bij meerdere jeugdleden uit één
gezin)
- Spelende leden € 125 per jaar
- Passieve leden € 35 per jaar
-  RKVV Vijlen, Dhr. J. Hengelbrock
043 306 58 09 of info@rkvvvijlen.nl
www.rkvvvijlen.nl

VOLLEYBAL**ATSV Volleybal**

-  Dinsdag 20.00 - 21.30
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 25 per kwartaal
€ 15 per kwartaal voor studenten
-  ATSV Volleybal, Dhr. F. Schouren
043 306 55 47 of f.schouren@home.nl

Volleybalvereniging ABC/Tornado

-  Maandag 19.00 - 20.30
dames 1 competitie
- Maandag 20.45 - 22.30
recreatief gemengd
- Dinsdag 20.30 - 22.15
recreantencompetitie dames
- Woensdag 19.00 - 20.45
dames 1 competitie
- Woensdag 20.45 - 22.30
recreantencompetitie heren
- Vrijdag 19.00 - 20.30
heren competitie
-  Gymzaal Op de Top
Vijlenberg 139, Vijlen
-  Recreanten € 10,50 per maand
Recreantencompetitie € 11,50 per maand
Zaterdagcompetitie € 16 - € 20 per maand
-  Volleybalvereniging ABC/Tornado
info@vctornado.nl of www.vctornado.nl

ZAALVOETBAL**Veteranen Wit-Groen**

-  Maandag 20.00 - 21.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 11 per maand
-  Veteranen Wit-Groen, Dhr. L. Delnoye
043 306 52 81

BALLET KLASSEK MODERN

Cimarelle, School of Ballet

-  Maandag 20.15 - 21.15 (Volwassenen Dance Workout)
- Dinsdag 18.30 - 19.15 (8 - 11 jaar)
- Dinsdag 19.00 - 20.00 (12+)
- Vrijdag 19.15 - 20.15 (18+)
- Zaterdag 14.30 - 15.00 (6 jaar)
- Zaterdag 15.00 - 15.45 (9 - 10 jaar)
- Zaterdag 15.45 - 16.30 (7 - 8 jaar)
- Zaterdag 16.30 - 17.00 (3+)
- Zaterdag 17.00 - 18.15 (15+)
-  Cimarelle, School of Ballet
Tentstraat 3, Vaals
-  Zie www.cimarelle.com
-  Cimarelle, School of Ballet
043 306 34 22 of 06 50 69 76 33 of
mail@cimarelle.com
www.cimarelle.com

BOMMEN

Geen moeilijke dansjes of passen, maar gewoon lekker bewegen op muziek!

-  Donderdag 18.00 - 19.00
-  Jeugdgebouw
Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 3 per les en € 3 p.m. huur Jeugdgebouw
-  Mw. C. Nijssen, 043 306 10 63 of
06 31 99 78 73 of
secretariaat.oase@home.nl

BREAKDANCE vanaf 8 jaar

Mix van grond-, vechtsport-, acrobatische en dansbewegingen op rapmuziek of hiphop Breakfast Crew Vaals

-  Dinsdag 18.00 - 19.00 (lesuur)
- Dinsdag 19.00 - 20.00 (vrije training)
-  Gymzaal Brede School
St. Jozefplein 53, Vaals
-  € 15 per maand
-  Breakfast Crew Vaals
Dhr. M. van der Steen, 06 12 70 08 76 of
breakfastcrew@outlook.com
www.breakfastcrew.nl

JAZZ DANCE

Gebaseerd op verschillende dansstijlen en technieken Lemiers Dance Centre Focus

-  Donderdag 15.00 - 16.00 vanaf 7 jaar
- Donderdag 16.00 - 16.45 vanaf 4 jaar
- Donderdag 18.30 - 20.00 volwassenen
- Vrijdag 15.00 - 16.00 jeugd
- Vrijdag 16.45 - 17.45 tieners
- Vrijdag 19.00 - 20.30 gevorderden
- Zaterdag 11.15 - 12.15 tieners
-  Lemiers Dance Centre Focus
Klaasvelderweg 28b, Lemiers
-  € 10 inschrijfgeld en € 16 per maand
-  Lemiers Dance Centre Focus
Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of
focus.lemiers@gmail.com
www.focuslemiers.nl

LINE DANCE

Amerikaanse dansvorm waarbij in rijen wordt gedanst

Wild Buffalo Country Dancers

-  Vrijdag 19.30 - 22.00
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 4 per avond
-  Wild Buffalo Country Dancers
Mw. E. Gubbels, 043 306 16 35





LINE DANCE 50+

Vitaal 50+





-  Donderdag 14.40 - 15.40
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

SHOWDANCE

Dance-crew Bombastic vanaf 5 jaar CV de Grensülle Vols

-  Woensdag 17.00 - 18.00
-  Zaal de Obelisk
Pr. Willem Alexanderplein 1, Vaals
-  € 80 per jaar
-  Kengercarnaval CV de Grensülle
Mw. M. Kohnen
kengercarnaval@gmail.com

Danceteam2Bme

-  2x per maand woensdag 19.45 - 20.45
volwassenen
- Vrijdag 14.45 - 15.45 en 16.00 - 17.00
vanaf 3,5 jaar
-  Café Zaal Bergzicht, Vijlenberg 55, Vijlen
-  Op aanvraag
-  Danceteam2Bme, Mw. J. Gulpen
043 306 14 95 of 06 21 29 29 74 of
danceteam2bme@gmail.com

Villa Dancers

-  Woensdag 19.00 - 20.00 vanaf 15 jaar
-  Work your body
Moresnetterstrasse, Kelmis (B)
-  Vrijdag 16.00 - 17.00 7-15 jaar
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 12 per maand
-  Villa Dancers, Mw. M. Smeets
043 306 44 27 of 06 54 23 30 95 of
marion_smeets@hotmail.com

VOLKSDANS 50+

Internationale en traditionele dansen op volksmuziek Vitaal 50+

-  Donderdag 13.30 - 14.30
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

ATTACK TRAINING

Versteving, vetverbranding en conditieverbetering
V-Fit Vaals

-  Dinsdag 19.00 - 19.30
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl




ATTACK BUIK

Versteving en vetverbranding buik
V-Fit Vaals

-  Dinsdag 18.45 - 19.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl





ATTACK TRAINING & BUIK

Versteving, vetverbranding en conditieverbetering
V-Fit Vaals

-  Donderdag 9.00 - 10.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl

BODYTRAINING TOTAL

Steptraining gecombineerd met aerobics
Aero-Fit

-  Dinsdag 20.00 - 21.00
-  Centre Sportiv, Rue Cesar Franck 163
Gemmenich (B)
-  € 15 per maand
-  Aero-Fit, Dhr. H. Bischoff, 06 14 19 18 46
of henkbischoff@hotmail.com

BODY FIT

Work-out voor het hele lichaam
V-Fit Vaals

-  Maandag 16.45 - 17.30
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl

BODY-SHAPE

Work-out voor alle spieren
Aero-Fit

-  Dinsdag 18.45 - 19.45
-  Centre Sportiv, Rue Cesar Franck 163
Gemmenich (B)
-  € 15 per maand
-  Aero-Fit, Dhr. H. Bischoff, 06 14 19 18 46
of henkbischoff@hotmail.com

BOOTCAMP

Full body workout in de natuur
Anytime Fitness

-  Woensdag 19.00 - 20.00
-  Anytime Fitness
Maastrichterlaan 160a, Vaals
-  Gratis bij fitnesslidmaatschap
vanaf € 29,95 per maand
-  Anytime Fitness Vaals, 043 203 00 50
vaals@anytimefitness.eu of
www.anytimefitness.eu

BUIK & RUGFIT

Versteving en vetverbranding buik
V-Fit Vaals

-  Maandag 17.30 - 18.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters, 06 13 43 53 04
of vivianwouters@live.nl

CARDIOFITNESS

Cardiotraining en fitness onder begeleiding
Medfit

-  Zie www.medfit-vaals.nl
-  Medfit, Tentstraat 91, Vaals
-  Op aanvraag
-  Medfit, 043 737 01 88 of
h.vandooren@medfitvaals.nl
www.medfit-vaals.nl

CHRONISCH VITAAL

Bewegen met een chronische aandoening

-  Dinsdag 14.00 - 15.00 en 15.00 - 16.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

Bewegen met niet-aangeboren hersenletsel

-  Donderdag 11.00 - 12.00
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

CIRCUITTRAINING

Circuittraining onder begeleiding
Medfit

-  Zie www.medfit-vaals.nl
-  Medfit, Tentstraat 91, Vaals
-  Op aanvraag
-  Medfit, 043 737 01 88 of
h.vandooren@medfitvaals.nl
www.medfit-vaals.nl

FITNESS

Active Life Center

-  Maandag t/m vrijdag 8.30 - 22.00
Zaterdag en zondag 10.00 - 15.00
-  Active Life Center
Aan de Weverij 103a, Vaals
-  Per 3 mnd € 54,99 per maand
Per 12 mnd € 44,99 per maand
Per 24 mnd € 34,99 per maand
Jongeren/studenten € 24,99 per maand
Personal Training € 30 per uur
-  Active Life Center, 043 306 54 71
www.activelifecenter.nl

Anytime Fitness

-  24/7 en 365 dagen per jaar
-  Anytime Fitness
Maastrichterlaan 160a, Vaals
-  Tot 23 jaar € 29,95 per maand
Vanaf 23 jaar € 34,95 per maand
-  Anytime Fitness Vaals, 043 203 00 50 of
vaals@anytimefitness.eu
www.anytimefitness.eu

FITNESS 55+

Sportprogramma onder begeleiding
Active Life Center

-  Maandag t/m zondag 12.00 - 16.00
-  Active Life Center
Aan de Weverij 103a, Vaals
-  € 24,99 per maand
-  Active Life Center, 043 306 54 71
www.activelifecenter.nl

GEZOND GEWICHT & FIT: Betterbelly

Sporten met verwarmde buikgordel
Perfect Fit

-  Maandag 16.00 - 20.00
- Dinsdag t/m donderdag
9.00 - 13.00 en 16.00 - 20.00
- Vrijdag en zaterdag 9.00 - 12.00
-  Perfect Fit, Kerkstraat 26, Vaals
-  Zie www.perfectfitstudio.nl
-  Perfect Fit, Mw. M. Rombach
043 311 00 30 of www.perfectfitstudio.nl

GEZOND GEWICHT & FIT: TFM methode

Oefeningen in een verwarmde cabine
Perfect Fit

-  Maandag 16.00 - 20.00
- Dinsdag t/m donderdag
9.00 - 13.00 en 16.00 - 20.00
- Vrijdag en zaterdag 9.00 - 12.00
-  Perfect Fit, Kerkstraat 26 Vaals
-  Zie www.perfectfitstudio.nl
-  Perfect Fit, Mw. M. Rombach
043 311 00 30 of www.perfectfitstudio.nl



JEUGD FITNESS vanaf 11 jaar


Oefeningen en cardio onder begeleiding voor
11 - 14 jaar
Anytime Fitness

-  Donderdag 16.30 - 17.30
-  Anytime Fitness
Maastrichterlaan 160a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Anytime Fitness Vaals, 043 203 00 50
of vaals@anytimefitness.eu
www.anytimefitness.eu

PILATES

Lichaam en geest trainen door vaste
oefeningen
Hannelore's Fit & Fun

-  Maandag 9.00 - 10.00
- Vrijdag 9.00 - 10.00
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals

-  € 19,50 per maand
€ 60 voor 10-rittenkaart
-  Hannelore's Fit & Fun, Mw. H. Notermans
06 51 92 57 09 of 045 544 49 80
hannelorefitenfun@live.nl





POWER FIT

Verstevinging
V-Fit Vaals

-  Dinsdag 18.00 - 18.45
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl

POWER WALKING OUTDOOR

Conditie- en krachttraining in de buitenlucht
V-Fit Vaals

-  Zaterdag 9.00 - 10.00
-  Vertrek Selzerbeeklaan 2, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl



SPINNING



Indoor cycling
Active Life Center

-  Maandag 19.30 - 20.30
-  Active Life Center
Aan de Weverij 103a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Active Life Center, 043 306 54 71
www.activelifecenter.nl

Fietsen op muziek op de spinbike

Aero-Fit

-  Maandag 18.45 - 19.45 en 20.00 - 21.00
- Woensdag 18.45 - 19.45 en 20.00 - 21.00
- Donderdag 18.45 - 19.45
-  Aero-fit, Rue Cesar Franck 163
Gemmenich (B)

-  € 15 per maand
-  Aero-Fit, Dhr. H. Bischoff, 06 14 19 18 46
of henkbischoff@hotmail.com

Anytime Fitness

-  24/7 en 365 dagen per jaar
-  Anytime Fitness
Maastrichterlaan 160a, Vaals
-  Gratis bij fitnesslidmaatschap
vanaf € 29,95 per maand
-  Anytime Fitness Vaals, 043 203 00 50
of vaals@anytimefitness.eu
www.anytimefitness.eu

SPORT EN SPEL 40+

Combinatie van sport, spel en
beweegactiviteiten
VTV Vaals




-  Maandag 19.00 - 20.00
- Woensdag 10.00 - 11.00 en 18.30 - 19.30
- Donderdag 13.00 - 14.00
- Vrijdag 18.30 - 19.30
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  1x per week € 12,75 per maand
2x per week € 20,50 per maand
-  VTV Vaals, info@vtvvaals.nl
www.vtvvaals.nl

STEPS

Conditietraining met steps en verschillende
attributen
Lemiers Dance Centre Focus

-  Maandag 19.00 - 20.00 en 20.00 - 21.00
- Woensdag 18.30 - 19.30
-  Lemiers Dance Centre Focus
Klaasvelderweg 28b, Lemiers
-  € 10 inschrijfgeld en € 16 per maand
-  Lemiers Dance Centre Focus
Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of
focus.lemiers@gmail.com
www.focuslemiers.nl

Step Fit V-Fit Vaals

-  Maandag 18.00 - 19.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl

Aero-Fit

-  Maandag 18.45 - 19.45 master-step
- Dinsdag 20.00 - 21.00 total bodytraining
-  Centre Sportiv, Rue Cesar Franck 163
Gemmenich (B)
-  € 15 per maand
-  Aero-Fit, Dhr. H. Bischoff, 06 14 19 18 46
of henkbischoff@hotmail.com





TOTAL BODYWORKOUT

Oefeningen op muziek i.c.m. met Pilates
Lemiers Dance Centre Focus

-  Maandag 11.00 - 12.00
- Dinsdag 18.45 - 19.45
- Woensdag 19.30 - 20.30 en 20.30 - 21.30
- Zaterdag 10.00 - 11.00
-  Lemiers Dance Centre Focus
Klaasvelderweg 28b, Lemiers
-  € 10 inschrijfgeld en € 16 per maand
-  Lemiers Dance Centre Focus
Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of
focus.lemiers@gmail.com
www.focuslemiers.nl

ZUMBA

Dansen en calorieën verbranden op muziek
V-Fit Vaals

-  Vrijdag 19.30 - 20.30
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters
06 13 43 53 04 of vivianwouters@live.nl

GYMNASTIEK

Combinatie van oefeningen, steps en gewichten

-  Maandag 20.00 - 21.00
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 9 per maand
-  Mw. R. Wiertz, 043 306 15 29 of wien.wiertz@home.nl

GYMNASTIEK 50+

Combinatie van oefeningen, sport/spel en bewegen op muziek

- Vitaal 50+**
-  Maandag 10.30 - 11.30
 -  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
 -  Maandag 13.30 - 14.30
 -  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
 -  Vrijdag 10.30 - 11.30
 -  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
 -  € 8 per maand
 -  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg 043 306 85 54 of m.wassenberg@vaals.nl





GYMNASTIEK OUDEREN

Op eigen tempo bewegen met muziek

- Zorgcentrum Langedael**
-  Woensdag 9.45 - 10.45 en 10.45 - 11.45
 -  Zorgcentrum Langedael Bloemendalstraat 148, Vaals
 -  Op aanvraag
 -  Zorgcentrum Langedael, Mw. E. Jelsma 06 12 27 84 85 of 043 308 99 99 esther.jelsma@sevagram.nl

GYMNASTIEK SENIOREN 60 +

Low-impact oefeningen op muziek

- Aero-Fit**
-  Dinsdag 21.10 - 22.10
 -  Centre Sportiv, Rue Cesar Franck 163 Gemmenich (B)
 -  € 15 per maand
 -  Aero-Fit, Dhr. H. Bischoff, 06 14 19 18 46 of henkbischoff@hotmail.com

Gymnastiek aangepast aan de leeftijd

- Stichting Vrijwillige Hulpdienst Vaals**
-  Maandag 11.45 - 12.45
 -  Donderdag 10.00 - 11.00
 -  Huiskamer D'r Mitter Bloemendalstraat 44, Vaals
 -  € 7,50 per 4 lessen
 -  Hannelore's Fit & Fun Mw. H. Notermans, 06 51 92 57 09 045 544 49 80 of hannelorefitenfun@live.nl

GYMNASTIEK/TURNEN

VTV Vaals

-  Dinsdag 17.00 - 18.00 kleuters
-  Vrijdag 17.00 - 18.00 kleuters
-  Dinsdag 18.00 - 19.00 jongens 1
-  Vrijdag 18.00 - 19.00 jongens 1
-  Dinsdag 19.00 - 20.00 jongens/heren 2
-  Maandag 18.00 - 19.00 meisjes 1
-  Vrijdag 18.00 - 19.00 meisjes 1
-  Maandag 19.00 - 20.00 meisjes/dames 2
-  Vrijdag 19.00 - 20.00 meisjes/dames 2
-  Sporthal Citta Fit Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Tot 16 jaar €10,50 per maand Vanaf 16 jaar € 12,50 per maand
-  VTV Vaals, info@vtvvaals.nl of www.vtvvaals.nl



GYMNASTIEK OP MUZIEK 60+

Alle spieren komen aan bod

- Lemiers Dance Centre Focus**
-  Donderdag 13.30 - 14.30
 -  Lemiers Dance Centre Focus Klaasvelderweg 28b, Lemiers
 -  € 10 inschrijfgeld en € 16 per maand
 -  Lemiers Dance Centre Focus Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of focus.lemiers@gmail.com www.focuslemiers.nl

GYM/VOLLEYBAL

Combinatie van gymoefeningen en volleybal

- Gym/volleybalgroep Lemiers**
-  Woensdag 17.00 - 18.30
 -  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
 -  € 7 per maand
 -  Gym/volleybalgroep Lemiers Mw. T. Bisschoff, 043 306 19 31

GYMKIDS 2-4 jaar

Spelenderwijs bewegen en motoriek ontwikkelen

- VTV Vaals**
-  Dinsdag 16.00 - 17.00
 -  Sporthal Citta Fit Sneeuwberglaan 1a, Vaals
 -  € 10,50 per maand
 -  VTV Vaals, info@vtvvaals.nl of www.vtvvaals.nl

SPORT MIX CLUB 4-12 jaar


Sporten in veilige en vertrouwde omgeving met individuele aandacht

-  Woensdag 14.00 - 15.00 4 - 9 jaar
-  Woensdag 15.00 - 16.00 10 - 12 jaar
-  Sporthal Citta Fit Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 10 per maand
-  Buurtsportcoach Mw. H. Pleijers 06 42 08 85 01 of buurtsportcoach@vaals.nl






AFTER WORK YOGA 50+

Yoga en meditatie voor ontspanning en balans
Vitaal 50+





-  Maandag 18.00 - 19.30
- Woensdag 17.45 - 19.15 en 19.30 - 21.00
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 12 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

HATHA YOGA

Harmonische opeenvolging van
yogahoudingen

-  Woensdag 19.00 - 20.30
-  Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  Op aanvraag
-  Mw. M. Gehrmann, 0049 241 17 38 92

Meine Yogastunde

-  Dinsdag 19.30 - 21.00
- Woensdag 9.00 - 10.30
- Donderdag 17.30 - 19.00 en 19.30 - 21.00
- Vrijdag 19.30 - 21.00
-  Der Yogaraum
Vaalser Strasse 536, Vaalser Quartier (D)
-  € 35 per maand
-  Meine Yogastunde, Mw. M. Pauli-Kampa
info@yogagarten-aachen.de
www.yogagarten-aachen.de

Dynamische Yoga Yogapraktijk LEEF

-  Woensdag 19.00 - 20.15 en 20.30 - 21.45
- Donderdag 9.00 - 10.30
18.30 - 19.45 en 20.00 - 21.15
-  Yogapraktijk LEEF, Tentstraat 3, Vaals
-  € 90 per 3 maanden
€ 175 per 6 maanden
€ 340 per jaar
-  Yogapraktijk LEEF,
Mw. D. Bleijlevens-Laheij, 06 20 62 85 38
of info@praktijkleef.nu
www.praktijkleef.nu

Monique Yoga & Massage

-  Maandag 17.45 - 19.00 en 19.30 - 20.45
- Dinsdag 17.45 - 19.00 en 19.30 - 20.45
- Woensdag 18.30 - 19.45
- Donderdag 9.30 - 10.45 en 18.30 - 19.45
- Vrijdag 9.30 - 10.45
-  Maastrichterlaan 14, Vaals
-  € 8,50 per les
-  Monique Dumont Yoga & Massage
Mw. M. Dumont, 06 42 95 03 30 of
info@moniqueyogamassage.nl
www.moniqueyogamassage.nl





MEDITATIE

Techniek voor bewust en aandachtig aanwezig
zijn

-  Woensdag 18.15 - 18.45
-  Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  Op aanvraag
-  Mw. M. Gehrmann, 0049 241 17 38 92
-  Donderdag 19.30 - 21.00 uur
(2x per maand)
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 20 per maand
-  Mw. M. Hendriks, 06 27 07 25 70 of
pos00321@planet.nl

STOELYOGA 50+

Zittende en staande yogahoudingen en
meditatie
Vitaal 50+

-  Woensdag 16.30 - 17.30
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 12 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

TAI CHI 50+

Vitaal 50+

-  Dinsdag 13.30 - 14.30 gevorderden
- Dinsdag 15.00 - 16.00 beginners
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

YOGA 50+

Liggende, zittende en staande yogahoudingen
en meditatie

Vitaal 50+

-  Maandag 12.15 - 13.15
13.30 - 14.30 en 14.45 - 15.45
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  Dinsdag 13.30 - 14.30
14.45 - 15.45 en 16.15 - 17.15
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

ZACHTE YOGA

Soepelheid van lichaam en verwerving van
zelfinzicht

Monique Yoga & Massage

-  Donderdag 16.45 - 18.00
-  Maastrichterlaan 14, Vaals
-  € 8,50 per les
-  Monique Dumont Yoga & Massage
Mw. M. Dumont 06 42 95 03 30 of
info@moniqueyogamassage.nl
www.moniqueyogamassage.nl

BADMINTON**Badmintongroep Leijssen**

- 🕒 Maandag 19.00 - 20.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € € 25 per 3 maanden
- 📍 Badmintongroep Leijssen, Dhr. H. Graaf
06 10 76 62 67 of bgmanny@home.nl

Badminton Shuva

- 🕒 Woensdag 20.00 - 22.00
Zondag 10.00 - 12.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € Tot 18 jaar gratis
Tot 24 jaar € 10 inschrijfgeld en
€ 72 per jaar
V.a. 25 jaar € 10 inschrijfgeld en
€ 144 per jaar
- 📍 Badmintonclub Shuva
badminton@shuva.de of www.shuva.de

BADMINTON RECREATIEF**Landal Hoog Vaals**

- 🕒 Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
- 🏠 Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
- € € 7,50 per uur
(inclusief racket en shuttle)
- 📍 Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

SQUASH RECREATIEF**Landal Hoog Vaals**

- 🕒 Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
- 🏠 Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
- € € 15 per uur (inclusief racket en bal)
- 📍 Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

TAFELTENNIS**Tafeltennisvereniging Vijlen '72**

- 🕒 Donderdag 19.00 - 20.15 jeugd
Donderdag 20.15 - 22.00 senioren
- 🏠 Gymzaal, Vijlenberg 139, Vijlen
- € € 6 per maand jeugd
€ 9 per maand senioren recreatief
€ 12 per maand senioren competitie
- 📍 Tafeltennisvereniging Vijlen '72
Dhr. W. Counotte, 043 458 21 92
06 12 20 95 09 of wcounotte@hetnet.nl
www.ttvvijlen72.nl

TENNIS**TC Mixed**

- 🕒 Zie www.tcmixed.nl
- 🏠 Tennispark, Sneeuwberglaan 1c, Vaals
- € T/m 17 jaar € 50 per jaar
18 tot 23 jaar € 80 per jaar
Vanaf 24 jaar € 150 per jaar
(1e jaar 50% korting)
- 📍 TC Mixed, info@tcmixed.nl of
www.tcmixed.nl

TENNIS RECREATIEF**IN- EN OUTDOOR****Landal Hoog Vaals**

- 🕒 Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
- 🏠 Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
- € € 15 per uur (inclusief racket en bal)
- 📍 Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

FIETSEN (MTB & RACE)**Fietsen in groepsverband op mountainbike en racefiets****TWC Vols**

- 🕒 Zie www.twcvols.nl
- 🏠 Zie www.twcvols.nl
- € € 65 per jaar
- 📍 TWC Vols, info@twcvols.nl of
www.twcvols.nl

KARTEN**Outdoor Karting Vaals**

- 🕒 Zie www.kartingvaals.nl
- 🏠 Outdoor Karting Vaals
Selzerbeeklaan 23, Vaals
- € Zie www.kartingvaals.nl
- 📍 Outdoor Karting Vaals
043 306 18 66 (Bezoekadres)
043 850 20 56 (Kantoor)
info@kartingvaals.nl of
www.kartingvaals.nl

PAARDRIJDEN vanaf 6 jaar**Paardrijlessen voor beginners en gevorderden****Ruitersportcentrum Otermans**

- 🕒 Zie www.ruitersportcentrum-otermans.nl
- 🏠 Ruitersportcentrum Otermans
Oude Akerweg 12, Lemiers
- € Tot 16 jaar € 11 per uur of
10 rittenkaart € 100
Vanaf 16 jaar € 13 per uur of
10 rittenkaart € 117
- 📍 Ruitersportcentrum Otermans
043 306 36 87 of 06 21 28 42 02
www.ruitersportcentrum-otermans.nl





HANKIDO vanaf 18 jaar
Koreaanse vechtkunst
Sportschool Keumgang Vaals

- 🕒 Dinsdag 18.30 - 20.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € Zie www.keumgang-vaals.nl
- 📍 Sportschool Keumgang Vaals
Dhr. M. Kohnen
keumgangkwan@gmail.com of
www.keumgangkwan.nl

JUDO vanaf 4 jaar
Japanse zelfverdedigingskunst
Judoclub Zarei

- 🕒 Woensdag 17.00 - 18.15 en 18.15 - 19.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € € 8,50 per maand
- 📍 Judoclub Zarei, 06 24 58 99 75 of
info@zarei.nl
www.zarei.nl

MARTIAL ARTS vanaf 8 jaar
Mix van verschillende Oosterse
gevechtssporten

- 🕒 Donderdag 16.00 -17.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € Op aanvraag
- 📍 White Tigers, Dhr. F. Bertrand
06 42 34 84 97

KICKBOKSEN vanaf 11 jaar
Vechtsport waarbij zowel handen als benen
worden gebruikt
Nick S Style

- 🕒 Maandag en woensdag
19.00 - 20.00 vanaf 11 jaar
20.00 - 21.00 vanaf 16 jaar
Vrijdag 19.00 - 20.00 (extra training)
- 🏠 Gymzaal Brede School
St. Jozefplein 49, Vaals
- € € 5 per les
- 📍 Nick S Style, Dhr. N. Suringh
06 83 59 21 23 of
nicksstyle95@gmail.com of
www.nicksstyle.com

TAEKWONDO vanaf 11 jaar
Veelzijdige vechtsport
Sportschool Keumgang Vaals

- 🕒 Dinsdag 18.30 - 19.30
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € Zie www.keumgang-vaals.nl
- 📍 Sportschool Keumgang Vaals
Dhr. M. Kohnen
keumgangkwan@gmail.com of
www.keumgangkwan.nl



BOOTCAMP NORDIC STYLE

Nordic Running, Speedhiking, Jumpings & more Nordic Walking in the Dutch Mountains

-  Winter: zaterdag of zondag
Zomer: diverse doordeweekse avonden
-  Info via www.renespierts.nl
-  € 5 voor 1,5 uur
(incl. bruikleen stokken)
-  Nordic Walking in the Dutch Mountains
Dhr. R. Spierts, 043 306 54 23 of
info@renespierts.nl
www.renespierts.nl

HARDLOPEN

(Interval)hardlooptraining Just Goo

-  Zaterdag 9.00 - 10.30
-  Brasserie Restaurant Lodge 7
Epenerbaan 1, Vaals
-  € 14,50 per maand
-  Just Goo, Dhr. R. Harmsen
06 42 15 53 54 of info@justgoo.nl
www.justgoo.nl

NORDIC WALKING

Fitnesswandelen in de frisse lucht Nordic Walking in the Dutch Mountains

-  Woensdag 18.45 - 20.15 voor
stevige stappers
-  Info via www.renespierts.nl
-  € 2,50 per keer, € 25 voor 11 keer
-  Nordic Walking in the Dutch Mountains
Dhr. R. Spierts, 043 306 54 23 of
info@renespierts.nl
www.renespierts.nl

NORDIC WALKING

Voor mensen die niet zo hard van stapel willen lopen Nordic Walking in the Dutch Mountains

-  Vrijdag 9.15 - 10.45
-  Info via www.renespierts.nl
-  € 20 voor 5 keer
-  Nordic Walking in the Dutch Mountains
Dhr. R. Spierts, 043 306 54 23 of
info@renespierts.nl
www.renespierts.nl





NORDIC WALKING CLINIC/CURSUS

In groepsverband of privélessen Nordic Walking in the Dutch Mountains

-  Op aanvraag
-  Locatie, tijdstip en duur in overleg
-  Op aanvraag
-  Nordic Walking in the Dutch Mountains
Dhr. R. Spierts, 043 306 54 23 of
info@renespierts.nl
www.renespierts.nl

WANDELEN

Wandelen

-  Woensdag vanaf 12.30
-  Vertrekpunt Camillusbeeld
(hoek Vaalserhaagweg en Heuvel)
-  Gratis
-  Dhr. L. Delnoye, 043 306 52 81

KBO Vaals





-  1 x per maand dinsdag vanaf 14.00
-  Op aanvraag
-  Gratis
-  KBO Vaals, Mw. Tiny Lassau
043 306 25 87 of
meg.leenders@gmail.com

Wandelclub Jo-Ne

-  Zie www.wandelclubvijlen.nl
-  Zie www.wandelclubvijlen.nl
-  Zie www.wandelclubvijlen.nl
-  Wandelclub Jo-Ne Vijlen
Dhr. J. Paffen, 045 531 78 68 of
www.wandelclubvijlen.nl

WANDELEN VOOR SENIOREN

Samen genieten van de buitenlucht en mooie plekjes van Vaals Zorgcentrum Langedael

-  Donderdag vanaf 14.30 uur
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Op aanvraag
-  Zorgcentrum Langedael
Mw. E. Jelsma, 06 12 27 84 85 of
043 308 99 99 of
esther.jelsma@sevagram.nl

WANDELTRAINING

Kracht en conditie verbeteren Medfit Vaals

-  Woensdag 10.00 - 12.00
-  Medfit, Tentstraat 91, Vaals
-  Gratis
-  Medfit, 043 737 01 88 of
h.vandooren@medfitvaals.nl
www.medfitvaals.nl



AQUAJOGGING

Oefeningen in diep water voor conditie en spierkracht

Landal Hoog Vaals

🕒 Dinsdag en donderdag 20.00 - 20.30

🏠 Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals

€ € 60,50 per 13 lessen
€ 4,95 per les met eigen wetbelt
€ 6,50 per les met huur wetbelt

📍 Zwembad Landal Hoog Vaals
043 306 83 15 of
zwembad.hoogvaals@landal.com

BAANTJES ZWEMMEN

Landal Hoog Vaals

🕒 Maandag t/m vrijdag 9.00 - 10.00

🏠 Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals

€ Jeugd tot 16 jaar € 3,50 en volwassenen
€ 4,50: met gemeentepas

Jeugd tot 16 jaar € 4 en volwassenen
€ 5,50: zonder gemeentepas

📍 Zwembad Landal Hoog Vaals
043 306 83 15 of
zwembad.hoogvaals@landal.com

GYMNASTIEK IN WATER

Gymnastiek in ondiep water

Kunnen zwemmen niet nodig

Landal Hoog Vaals

🕒 Maandag 10.00 - 10.30 en 10.30 - 11.00

Donderdag 8.15 - 8.45

Vrijdag 10.00 - 10.30

🏠 Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals

€ Les € 3 en € 60,50 voor 22 lessen

📍 Zwembad Landal Hoog Vaals
043 306 83 15 of
zwembad.hoogvaals@landal.com

VRIJ ZWEMMEN

Landal Hoog Vaals

🕒 Maandag t/m vrijdag 9.00 - 21.00

Zaterdag 10.00 - 21.00

Zondag 10.00 - 20.00

🏠 Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals

€ Jeugd tot 16 jaar en 65+:
met gemeentepas € 3,50 per keer en
€ 30 per 10-badenkaart

Jeugd tot 16 jaar en 65+:
zonder gemeentepas € 4 per keer en
€ 35 per 10-badenkaart

Vanaf 16 jaar: met gemeentepas € 4,50
per keer en € 38,50 per 10-badenkaart

Vanaf 16 jaar: zonder gemeentepas
€ 5,50 per keer en € 49,50 per
10-badenkaart

📍 Zwembad Landal Hoog Vaals
043 306 83 15 of
zwembad.hoogvaals@landal.com

ZWEMMEN

Zwemvereniging Vaals '75

🕒 Dinsdag 18.00 - 19.00
volwassenen onder begeleiding

Woensdag 18.00 - 19.00
wedstrijd- en recreatief zwemmen v.a.
12 jaar

Vrijdag 18.00 - 19.00
zwemmend redden en wedstrijdtraining

Zondag 9.00 - 10.00 familiezwemmen

🏠 Zwembad Landal, Randweg 121, Vaals

€ Tot 18 jaar € 2,50 per maand en
€ 2 per training (entree zwembad)
Vanaf 18 jaar € 3 per maand en
€ 2,50 per training (entree zwembad)

📍 Zwemvereniging Vaals '75
Dhr. E. Bovendeert, 043 306 47 42
of secretariaat@zvvaals75.nl
www.zvvaals75.nl

ZWEMLESSEN KINDEREN

Landal Hoog Vaals

🕒 Maandag t/m vrijdag 16.00 - 18.00

🏠 Zwembad Landal, Randweg 121, Vaals

€ € 6,75 per les en € 60,50 per
10-badenkaart

📍 Zwembad Landal Hoog Vaals
043 306 83 15 of
zwembad.hoogvaals@landal.com

Zwemvereniging Vaals '75

🕒 Maandag en donderdag 18.00 - 19.00
Vrijdag 17.00 - 18.00

🏠 Zwembad Landal, Randweg 121, Vaals

€ € 8 per maand en € 2 per les
(entree zwembad)

📍 Zwemvereniging Vaals '75
Mw. L. Köster, 043 306 14 09 of
Dhr. L. Winen, 043 306 28 63
of secretariaat@zvvaals75.nl
www.zvvaals75.nl

ZWEMLESSEN VOLWASSENEN

Landal Hoog Vaals

🕒 Vrijdag 10.30 - 11.00

🏠 Zwembad Landal, Randweg 121, Vaals

€ € 6,75 per les en € 60,50 per
10-badenkaart




📍 Zwembad Landal Hoog Vaals
043 306 83 15 of
zwembad.hoogvaals@landal.com

Activiteiten wijzer



ALZHEIMERCAFÉ

Voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, mantelzorgers en professionals

-  3e woensdag van de maand
15.00 - 16.30 (niet in juli/augustus)
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Gratis
-  Alzheimercafé Vaals, Mw. M. Serree
alzheimercafevaals@gmail.com of
Mw. L. Frusch, 06 83 66 81 81

BALFOLK

Dansfeest met West-Europese dansen op live muziek

-  1x per maand op zondag
zie www.balfolk.nl
-  Café 't Vereinshoes
Koperstraat 21, Vaals
-  € 6 per avond
-  Café 't Vereinshoes
dhr. W. Bellefroid, 043 306 16 58 of
cafedinges@home.nl
www.vereinshoes.nl of www.balfolk.nl

BIOSCOOP

Genieten van films op groot doek

-  3e woensdag van de maand v.a. 18.15
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  € 2 per film
-  Beweegmakelaar Mw. J. Mikic
06 12 63 92 63 of
beweegmakelaar@vaals.nl
Mw. E. Jelsma
Zorgcentrum Langedael
043 308 99 99 of
esther.jelsma@sevagram.nl

BUITENACTIVITEITEN





Groepsactiviteiten met fun

Paradijsvogels

-  Zie www.paradijsvogels.nl
-  Paradijsvogels Creativiteits- &
activiteitencentrum
Cottessen 12-13, Vijlen
-  Op aanvraag
-  Paradijsvogels, dhr. P. Franssen
06 46 43 25 82 of info@paradijsvogels.nl
www.paradijsvogels.nl





Samen werken en ontmoeten in ecologische moestuin

De Wij

-  Woensdag 13.00 - 16.00
-  De Wij, Oud Lemiers
(ingang tussen nr. 26 en 32)
-  Gratis
-  De Wij, Mw. A. Merx, 06 55 53 87 77
info@dewij.nl of www.dewij.nl

COMPUTERLES

Hulp op je computer

-  Dinsdag en donderdag 10.00 - 12.00
op afspraak
-  De Hoeskamer van Viele
Vijlenberg 151, Vijlen
-  Gratis
-  Dhr. A. Eijmael, 043 306 26 75
06 27 17 41 96 of a.eijmael@home.nl

Computerles voor senioren

-  Dinsdag 9.00 - 10.30 en 19.00 - 20.30
-  Dienstencentrum Vaals
De Lange Akker 62a, Vaals
-  € 10 per jaar
-  De Soos Vaals, Mw. A. Niks
043 850 04 22 of 06 81 17 20 69
henkenalicens@ziggo.nl

CREATIEVE ACTIVITEITEN

Handwerk- en knutselclub

-  Donderdag 10.00 - 12.00
-  Brede School, St. Jozefplein 49, Vaals
-  Gratis
-  Gemeente Vaals, Dhr. V. Gussenhoven
06 12 66 01 82 of
v.gussenhoven@vaals.nl

Naaiclub

-  Woensdag 10.00 - 12.00
-  Brede School, St. Jozefplein 49, Vaals
-  Gratis
-  Gemeente Vaals, Dhr. V. Gussenhoven
06 12 66 01 82 of
v.gussenhoven@vaals.nl

Naaien, breien, knutselen en meer

-  Donderdag 11.00 - 14.30
-  Vrijdag 10.00 - 14.30
-  Beemderlaan Gebouw
Beemderlaan 8, Vaals
-  Gratis
-  Mw. A. Jussen, 06 42 82 77 34

DUIVENSPOORT

Postduivenvereniging Limburgia Vijlen

-  Op aanvraag
-  Café Restaurant Bergzicht
Vijlenberg 55, Vijlen
-  € 35 per jaar
-  Postduivenvereniging Limburgia Vijlen
Dhr. R. Lafleur, 043 306 42 37

Postduivenvereniging VPV Huiswaarts

-  Op aanvraag
-  Café 't Vereinshoes
Koperstraat 21, Vaals
-  € 30 per jaar
-  Postduivenvereniging VPV Huiswaarts
1875 Vaals, Dhr. H. Bulles, 043 306 35 40
of postduivenvaals@gmail.com
www.postduiven-vaals.nu

GEZELLIG SAMEN ZIJN

Diverse activiteiten voor 55+

Huiskamer D'r Mitter

-  Dinsdag en vrijdag 14.00 - 16.00
-  Huiskamer D'r Mitter
Bloemendalstraat 44, Vaals
-  Gratis
-  Vrijwilligers in D'r Mitter of
Dhr. H. Langohr, 043 308 97 07 of
svhv@hotmail.nl

Ontmoeting voor jong en oud

De Hoeskamer van Viele

-  Vrijdag 14.00 - 16.30
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  Gratis
-  De Hoeskamer van Viele
Dhr. J. Delambooy, 06 37 45 90 61 of
dehoeskamer-viele@ziggo.nl

GEZELLIG SAMEN ZIJN

Activiteiten voor ouderen

Seniorenproject Langedael

-  Dinsdag en donderdag 13.00 - 16.00
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Gratis
-  Sevagram, 045 75 18 786 of
klantenservice 0900 77 74 777

HENGELSPORT

Hengelsportvereniging Vaals '68

-  Dagelijks van zonsopgang tot
zonsondergang
-  Visvijver, Randweg 21, Vaals
-  Tot 16 jaar € 5 per jaar
Volwassenen € 25 per jaar
65+ € 15 per jaar
-  Hengelsportvereniging Vaals '68
Dhr. E. Schaakxs, 043 451 16 33
info@hsv68.nl of www.hsv68.nl

HONDENSPORT

Hondenschool Vaals '90 - HvdV'90

-  1 oktober t/m 31 maart:
Training beginners zaterdag v.a. 15.00
Training gevorderden zondag v.a. 12.00
1e zondag van de maand ringtraining en
Agility
-  1 april t/m 30 september:
Training beginners dinsdag v.a. 18.00
Training gevorderden woensdag v.a. 18.00
1e woensdag van de maand ringtraining
en Agility
-  Oefenterrein, Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Hondenschool Vaals '90 - HvdV '90
Dhr. H. van der Vegte, 043 306 39 73
hvdv90@home.nl of www.hvdv90.com

JONGERENACTIVITEITEN






Verskillende activiteiten voor jeugd v.a. 4 jaar

Jong Nederland Lemiers

-  Vrijdag 18.30 - 19.30
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  € 10 per kwartaal
-  Jong Nederland Lemiers
Mw. E. Jaegers, 043 308 02 03 of
erika.jaegers@gmail.com

Gezellige café avonden met o.a. biljarten, darten of chillen

Jongerecentrum Fraiche

-  Donderdag 20.00 - 02.00
-  Vrijdag 21.00 - 04.00
-  Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals
-  Gratis
-  Jongerecentrum Fraiche Vaals
Dhr. K. Jacobs, info@fraichevaals.com of
www.fraichevaals.com

KAARTSPELEN





Bridgen

Bridgeclub Vaals

-  Donderdag 19.30 - 23.00
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  Op aanvraag
-  Bridgeclub Vaals, Mw. J. Vermeulen
06 21 80 10 30 of bcvaals@gmail.com
of josvermeulen@hetnet.nl

Kaarten

De Soos Lemiers

-  Dinsdag 13.00 - 17.00
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Gratis
-  De Soos Lemiers, Mw. M. Breunesse
06 23 27 70 24 of
marianbreunesse@gmail.com

Kaarten

Zorgcentrum Langedael

-  Vrijdag 15.00 - 16.30
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Gratis
-  Zorgcentrum Langedael
Mw. E. Jelsma, 043 308 99 99 of
esther.jelsma@sevagram.nl





Skat

Skatclub Ohne Vier

-  Vrijdag vanaf 20.00
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 2,50 per competitiewedstrijd
recreatief gratis
-  Skatclub Ohne Vier
Dhr. F. Hengelbrock, 043 306 34 21 of
f.hengelbrock@kpnmail.nl

KIENEN





De Soos Lemiers

-  Dinsdag 13.00 - 17.00
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Gratis
-  De Soos Lemiers, Mw. M. Breunesse
06 23 27 70 24 of
marianbreunesse@gmail.com

De Soos Vaals

-  Maandag 14.00 - 16.00
-  Dienstencentrum Vaals
De Lange Akker 62a, Vaals
-  € 2 per kaart
-  De Soos Vaals, Mw. A. Niks
043 850 04 22 of 06 81 17 20 69
of henkenalicens@ziggo.nl

Zorgcentrum Langedael

-  Donderdag 15.15 - 16.15
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  € 1 per kaart (max. 1 kaart)
-  Zorgcentrum Langedael
Mw. E. Jelsma, 043 308 99 99 of
esther.jelsma@sevagram.nl





LEESCLUB

Samen boeken lezen en bespreken

-  Elke 5/6 weken op donderdag
10.00 - 12.00
-  Bibliotheek Vaals
St. Jozefplein 49, Vaals
-  Gratis
-  Leesclub Vaals, Mw. M. Hausoul
miekehausoul@live.nl


Zoektocht naar het Zelf volgens de

Zero Chief Traditie

-  Elke laatste donderdag van de maand
15.00 - 17.00
-  Op aanvraag
-  Gratis
-  Vrouwe vöär Vrouwe Vaals
Mw. V. Solomons, 06 16 06 89 77 of
velmasolomons@yahoo.de





MANTELZORGSALON

Actuele mantelzorgthema's en ontmoeting

-  Elke 2e woensdag in januari, maart, mei, juli, september en november 19.00 - 20.30
-  Residentie 't Heemet Clarissenstraat 2, Vaals
-  Gratis
-  Steunpunt Mantelzorg Zuid Mw. L. Frusch, 06 83 66 81 81 of l.frusch@voormantelzorgers.nl www.voormantelzorgers.nl

MUZIEK





Blazersklas Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals

-  Donderdag 18.15 - 19.00
-  Zaal de Obelisk Pr. Willem-Alexanderplein 1, Vaals
-  € 0 per jaar excl. lessen
-  Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals, secretariaat@harmonie-vaals.nl of www.harmonie-vaals.nl

Drumband Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals

-  Woensdag 18.30 - 19.30
-  Zaal de Obelisk Pr. Willem-Alexanderplein 1, Vaals
-  € 41 per jaar
-  Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals, secretariaat@harmonie-vaals.nl of www.harmonie-vaals.nl

Gitaarles voor beginners

-  In overleg
-  Hoeve de Linde Schuttebergsweg 5, Vaals
-  € 18,50 per half uur
-  Dhr. M. Beumers, 06 53 29 74 17 of markbeumers@gmail.com

Harmonie St. Catharina Lemiers

-  Dinsdag 20.00 - 22.15
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 120 per jaar (inclusief kostuum en instrument)
-  Harmonie St. Catharina Lemiers Mw. B. Penders-Ernes, 06 13 40 68 15 of info@harmonielemiers.nl www.harmonielemiers.nl





Harmonie St. Martinus Vijlen

-  Donderdag korps vanaf 19.30
-  Vrijdag drumband vanaf 20.00
-  Restaurant Bergzicht Vijlen Vijlenberg 55, Vijlen
-  € 100 per jaar
-  Harmonie St. Martinus Vijlen Dhr. N. Meesters www.harmonie-vijlen.nl

Koninklijke Jeugdharmone St. Cecilia 1836 Vaals

-  Donderdag 19.00 - 20.00
-  Zaal de Obelisk Pr. Willem-Alexanderplein 1, Vaals
-  € 0 per jaar excl. lessen
-  Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals, secretariaat@harmonie-vaals.nl of www.harmonie-vaals.nl

Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals

-  Dinsdag 20.00 - 22.00
-  Zaal de Obelisk Pr. Willem-Alexanderplein 1, Vaals
-  € 41 per jaar
-  Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals, secretariaat@harmonie-vaals.nl www.harmonie-vaals.nl

Mandoline en Gitaar Orkest Alpenklank

-  Maandag 20.00 - 22.00
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  Kinderen € 6 p.m. en € 15 p.m. met lessen Volwassenen € 6 p.m. en lessen op aanvraag
-  Mandoline en Gitaar Orkest Alpenklank Mw. J. Bulles-Cremer, 043 306 22 55 of alpenklank@gmail.com www.alpenklank.nl

Marktorgelconcerten met verschillende organisten

-  De Kopermolen
-  1e en 3e dinsdag van de maand 12.00 (april t/m oktober)
-  De Kopermolen Von Clermontplein 11, Vaals
-  Vrije gave
-  De Kopermolen, 043 306 46 68 of info@dekopermolenvaals.nl www.dekopermolenvaals.nl





Muziek Collectief Vaals

- Aanbieder van oefenruimte voor (beginnende) bands**
-  Zie www.muziekcollectiefvaals.nl
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 24 of € 30 per maand voor 1 dagdeel per week
-  Muziek Collectief Vaals www.muziekcollectiefvaals.nl

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Verskillende inspiratiewerkshops (in NL en DE)

Meine Coachingstunde

-  Zie www.yogagarten-aachen.de
-  Vaalser Strasse 536, Vaalserquartier (D) of BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Zie www.yogagarten-aachen.de
-  Meine Coachingstunde Mw. M. Pauli-Kampa info@yogagarten-aachen.de





RUILWINKEL

Ruilen van spullen en diensten, ontmoeten en meedoen

-  Dinsdag 10.00 - 14.00
- Woensdag 12.00 - 16.00
- Donderdag 10.00 - 14.00
- 1e zaterdag van de maand 11.00 - 15.00
-  Ruilwinkel Vaals, Kerkstraat 46, Vaals
-  Gratis
-  Ruilwinkel Vaals, 06 20 74 98 86 of secretaris@ruilwinkelvaals.nl www.ruilwinkelvaals.nl

SAMEN ETEN

Gezellig samenzijn met warme maaltijd

-  1e dinsdag van de maand vanaf 13.00
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 10 per keer
-  De Hoeskamer van Viele
Dhr. J. Delambooy, 06 37 45 90 61

Meet & Eat

Multicultureel koken en kennismaken met elkaars taal en cultuur

-  Maandag om de week 16.00 - 19.00
-  De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  € 4 per keer
-  Meet & Eat, Mw. J. Vanhouttem,
043 306 47 48 of j.vanhouttem@gmail.com
Mw. J. Mikic, 06 12 63 92 63 of
beweegmakelaar@vaals.nl

Samen koken, Samen eten

-  Maandag om de week 15.00 - 18.00
-  De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  € 4 per keer
-  Samen koken, Samen eten
Mw. J. Mikic, 06 12 63 92 63 of
beweegmakelaar@vaals.nl

SCHIETSPOORT

Schieten in competitie met teams uit de buurt

S.V. Hubertus

-  Vrijdag vanaf 19.30 trainen
- Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café 't Vereinschoes
Koperstraat 21, Vaals
-  Gratis
-  S.V. Hubertus, Mw. N. Schoutens
06 40 22 37 89 of
nrbschoutens@home.nl





S.V. Oranje

-  Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café d'r Druje Eck
Maastrichterlaan 87, Vaals
-  Gratis
-  S.V. Oranje, Dhr. F. Mans
043 308 01 70 of
svoranje@hotmail.com

S.V. Revanche 1939

-  Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café Restaurant
Suisse, Maastrichterlaan 63, Vaals
-  € 10 per maand
-  S.V. Revanche 1939, Dhr. H. Hassert
043 306 23 83 of hf.hassert@home.nl





S.V. R.W.B 38

-  Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café d'r Druje Eck
Maastrichterlaan 87, Vaals
-  Gratis
-  S.V.R.W.B 38, Dhr. H. Bulles
043 306 26 16 of info@jwcbulles.nl

S.V. St. Paulus

-  Vrijdag vanaf 20.30 trainen
- Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café Oud Lemiers
Rijksweg 20, Lemiers
-  € 30 per jaar
-  S.V. St. Paulus, Dhr. M. Pelzer
043 306 13 81 of
michielpelzer@gmail.com




S.V. S.V.K. 79

-  Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Bei d'r Friets
Maastrichterlaan 132, Vaals
-  € 7 per maand
-  S.V.S.V.K. 79, Dhr. F. Smeets
06 24 43 44 51 of agoblet@xs4all.nl

SCHILDEREN EN TEKENEN

Professioneel leren schilderen en tekenen of just for fun

Kunstatelier Jan Veer

-  Woensdag 9.00 - 12.00
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  In overleg
-  Kunstatelier Jan Veer, Dhr. J. Veer
06 23 41 88 58

Tekenen met potlood, viltstift, inkt en pastel

-  Woensdag en zaterdag 13.00 - 15.00
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  Op aanvraag
-  Tekenschool Veer, Dhr. J. Veer
06 13 19 29 74 of
tekenschoolveer@gmail.com
www.teken-school-veer.jimdosite.com

SCHUTTERIJ

Klaroenkorp en schieten

Schutterij St. Joseph Vijlen

-  Vrijdag 19.00 - 21.00 klaroenkorp (gehele jaar)
-  Café restaurant Bergzicht
Vijlenberg 55, Vijlen
-  Zaterdag 19.00 - 20.30 schieten (april - augustus)
-  Schuttersweide, Hilleslagerweg, Vijlen
-  € 60 per jaar, tot 17 jaar gratis

-  Schutterij St. Joseph Vijlen
Dhr. J. Schins, 06 26 84 11 27 of
secretaris@schutterij-vijlen.nl
www.schutterij-vijlen.nl


Exercitie, drumband- en schietoefening

Schutterij St. Paulus Vaals ad 1600

-  Woensdag 18.30 - 19.30 repetitie drumband
-  Zaal Obelisk Vaals
Pr Willem Alexanderplein 1, Vaals
-  Donderdag 19.00 - 20.00 exercitie-/marcheeroefening (in het seizoen)
-  Gemeentewerf Vaals
Selzerbeeklaan 9, Vaals
-  Zaterdag vanaf 16.00 schietoefening (in het seizoen)
-  Schuttersweide
Viergrenzenweg 57, Vaals
-  Tot 16 jaar gratis
€ 64 per jaar schietende leden
€ 32 per jaar niet-schietende leden
-  Schutterij St. Paulus Vaals ad 1600
Dhr. R. Kohnen, 06 12 69 88 67 of
secretariaat@schutterijvaals.nl


TAALONDERSTEUNING

Nederlandse les en aansluitend koffie drinken

-  Maandag 13.00 - 14.00
-  Brede School, St. Jozefplein 49, Vaals
-  Gratis
-  Gemeente Vaals, Dhr. V. Gussenhoven
06 12 66 01 82 of
v.gussenhoven@vaals.nl

Nederlands voor Duitstaligen

Niederländisch-Grundkurs und Aufbaukurse

-  Cursus na aanmelding
-  Op aanvraag
-  € 70 voor 10 lessen
-  Mw. B. Lemmer, 043 306 38 58 of 0049 241 53 80 99 14, b.lemmer@gmx.de




Taal, Integratie, Participatie

Bevorderen taalvaardigheid, integratie en participatie

-  Op aanvraag
-  Op aanvraag
-  Op aanvraag
-  Stichting TIP, Dhr. J. Stultiens stichtingtip@gmail.com

Taalcafé

Oefenen met Nederlands in gezellige omgeving

-  Dinsdag 19.00 - 21.00
-  De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  Gratis
-  Mw. B. Lemmer, b.lemmer@gmx.de

TONEELSPELEN

Toneelspel voor jong en oud in het dialect





Ut Durpstoneel Viele

-  Woensdag 19.30 - 22.00
-  Café Restaurant Bergzicht Vijlenberg 55, Vijlen
-  € 5 per maand
-  Ut Durpstoneel Viele Mw. A. Hamers-Kerris, 043 306 38 42 of john.hamers@home.nl

VROUWENACTIVITEITEN

Gevarieerd aanbod van thema's en activiteiten

ZijActief Vaals

-  Dinsdag 1x per 3 weken vanaf 19.30
-  Café Restaurant Suisse Maastrichterlaan 63, Vaals
-  € 30 per jaar
-  Mw. J. Baggen, ZijActief Vaals 043 306 15 23 of jmg.baggen@hetnet.nl





ZijActief Vijlen

-  Woensdag 1x per maand vanaf 19.30
-  Café Restaurant Bergzicht Vijlenberg 55, Vijlen
-  € 27,50 per jaar
-  ZijActief Vijlen, Mw. M. Kusters-Lennarts 043 306 14 39 of mia.kusters-lennarts@home.nl

WATERACTIVITEITEN

Poolparty met discolampen en DJ

Landal Hoog Vaals

-  Vrijdag 19.15 - 20.45
-  Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals
-  € 4 kinderen en € 5,50 volwassenen
-  Zwembad Landal Hoog Vaals 043 306 83 15 of zwembad-hoogvaals@landal.com

Stoere stormbaan op het water

Landal Hoog Vaals

-  Zondag 14.00 - 19.00
-  Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals
-  € 4 kinderen en € 5,50 volwassenen
-  Zwembad Landal Hoog Vaals 043 306 83 15 of zwembad-hoogvaals@landal.com

ZANGLES

Voor beginners en gevorderden

-  Op aanvraag
-  Op aanvraag
-  Op aanvraag
-  Muziekhuis SwING, zingen on demand Mw. V. Kloos-de Haas, 06 29 47 83 33 of victoriadehaas@hotmail.com

ZINGEN

Gemengd Kerkelijk Zangkoor St. Gregorius Vijlen

-  Dinsdag 20.00 - 22.15
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 35 per jaar
-  Gemengd Kerkelijk Zangkoor St. Gregorius Vijlen Mw. J. Corten-Severijns, 043 306 51 18 of josinecorten@gmail.com

Gemengd Koor St. Jozef Vaals

-  Dinsdag 19.30 - 21.30
-  Zaal de Obelisk, Pr. Willem Alexanderplein 1, Vaals
-  € 6 per maand
-  Gemengd Koor St. Jozef Vaals Mw. R. Smeets, 045 542 72 46 of www.jozefkoorvaals.com

Gemengd zangkoor waarbij plezier centraal staat

Just4Fun Koor

-  Dinsdag 19.45 - 21.30
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 120 per jaar
-  Just4Fun Koor, Mw. B. Hintzen-Ernes 06 22 90 14 84 of secretaris@just4funkoor.nl www.just4funkoor.nl

Kinder/juugdkoor SwING

-  Donderdag 15.00 - 16.30
-  Speelzaal Brede School St. Jozefplein 49, Vaals
-  € 2,50 per les
-  Muziekhuis SwING, zingen on demand Mw. V. Kloos-de Haas, 06 29 47 83 33 of victoriadehaas@hotmail.com

U kent geen noot? Geen nood!

Koninklijk Mannenkoor Cecilia 1837 Vaals




-  Maandag
- Koorscholing nieuwe leden 19.00 - 19.45
- Repetitie 20.00 - 22.00
-  Café Restaurant Suisse Maastrichterlaan 63, Vaals
-  € 120 per jaar
-  Koninklijk Mannenkoor Cecilia 1837 Vaals Dhr. J. Leenders, 06 21 43 92 92 of secretariaat@kmccecilia1837.nl www.kmccecilia1837.nl

Mannenkoor CCK '74 Esch-Lemiers

-  Donderdag 20.00 - 22.15 repetitie
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 60 per jaar
-  Mannenkoor CCK '74 Esch-Lemiers Mw. J. de Jager, 06 51 10 24 92 of jokidejager@gmail.com

Van klassiek tot popmuziek in een gezellige sfeer

Vrouwenkoor Avec Plaisir

-  Woensdag 20.00 - 22.15
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 15 per maand
-  Vrouwenkoor Avec Plaisir, Mw. K. Rein ap@vrouwenkooravecplaisir.com

Buurt sportcoach

Beweegmakelaar



Buurtsportcoach

Hannie Pleijers

Buurtsportcoach Hannie Pleijers stimuleert op allerlei manieren het sporten en bewegen voor de jeugd en jongeren in de gemeente Vaals. Op en na school, in de buurt en op de sportlocaties. Ze adviseert sport- en beweegaanbieders bij vernieuwen/uitbreiden van bestaand aanbod en opstarten van nieuw aanbod.

Hannie Pleijers is docent van de Sport Mix Club, een bewegegroep voor kinderen die wat extra's kunnen gebruiken bij hun fysieke, motorische en/of mentale ontwikkeling. Ze begeleidt hen naar een vereniging die goed bij hun wensen en mogelijkheden past.

Hannie Pleijers is intermediair voor het Jeugdfonds Sport en Jeugdfonds Cultuur en regelt de aanvragen voor kinderen, die niet zelf de contributie en materialen kunnen betalen. (zie ook pagina 46).

De begeleiding is gratis.

**Hannie Pleijers is bereikbaar via:
06 42 08 85 01 of buurtsportcoach@vaals.nl**



Beweegmakelaar

Jolanda Mikic

Beweegmakelaar Jolanda Mikic begeleidt inwoners, die graag weer in beweging willen komen. Ze kijkt samen met u naar mogelijkheden, interesses en voorwaarden om weer actief te worden. Dat kan een bewegegroep zijn of een sportvereniging. Maar Jolanda Mikic begeleidt ook naar vrijwilligerswerk, bv. bij een zorgcentrum of zoekt naar een maatje om samen uw hobby of liefhebberij weer op te pakken.

Kortom, in beweging komen kan op veel verschillende manieren. Zit niet langer stil en zoek samen met Beweegmakelaar Jolanda Mikic naar uw manier om weer actief te worden!

De begeleiding is gratis.

**Jolanda Mikic is bereikbaar via:
06 12 63 92 63 of beweegmakelaar@vaals.nl**



Ondersteuning & regelingen



Ondersteuning en regelingen

Jeugdfonds Sport en Jeugdfonds Cultuur

Er zijn kinderen die niets aan sport, muziek, dans, theater of beeldende kunst kunnen doen omdat er thuis te weinig geld is. En dat terwijl het zo belangrijk is voor kinderen om mee te kunnen doen. Hun leerprestaties worden beter, hun zelfvertrouwen groeit en ze maken nieuwe vrienden. Gelukkig kan het Jeugdfonds Sport of Jeugdfonds Cultuur helpen. Het Jeugdfonds Sport of Jeugdfonds Cultuur betaalt het lesgeld en eventueel de materialen zoals sportkleding of tekenspullen.

Wat is Sport?

Sport is voetbal, judo, zwemmen, karate, turnen, volleybal, tennis, hockey, basketbal, schaatsen en nog veel meer...

Wat is Cultuur?

Cultuur is ballet, streetdance, hiphop, muziek maken, schilderen, rap, musical, fanfare, toneel en nog veel meer...

Voor wie?

Het Jeugdfonds Sport of Jeugdfonds Cultuur is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 t/m 18 jaar uit gezinnen met een inkomen tot 110% van het bijstandsinkomen.

- Voor Cultuur is de bijdrage maximaal € 419 per kind per jaar.
- Voor Sport is de bijdrage maximaal € 225 per kind per jaar.
- Naast de bijdrage voor sport of cultuur kan een bijdrage van maximaal € 225 voor zwemles worden aangevraagd.

Meer informatie?

www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/limburg-cultuur
www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/limburg-sport



Geen geld voor cultuur of sport? Regel het in 3 stappen

Stap 1

Vraag een tussenpersoon, bv. leerkracht, maatschappelijk werker, Stichting Leergeld of Buurtsportcoach Hannie Pleijers. Samen doe je de aanvraag. Na versturen van de aanvraag, kan je kind vaak al binnen drie weken sporten of op les.

Stap 2

De tussenpersoon of Buurtsportcoach Hannie Pleijers vertelt je meestal binnen een week of het Jeugdfonds de contributie of lessen betaalt.

Stap 3

Betaalt het Jeugdfonds? Meld je kind dan aan bij de sportclub of de organisatie, bijvoorbeeld de muziek- of dansschool, waar je kind naar toe wil. Het Jeugdfonds betaalt de contributie of het lesgeld direct aan de club of lesgever.

Ondersteuning en regelingen

Leergeld Maastricht & Heuvelland

Er zijn kinderen die niet mee kunnen doen met schoolactiviteiten zoals schoolreis of schoolkamp, geen fiets of computer hebben of de ouderbijdrage niet kunnen betalen. Omdat er thuis te weinig geld is. En dat terwijl het zo belangrijk is voor kinderen om op school mee te kunnen doen. Hun leerprestaties worden beter, hun vaardigheden worden ontwikkeld en ze kunnen meedoen met hun vrienden.

Leergeld Maastricht & Heuvelland kan helpen. Leergeld Maastricht & Heuvelland betaalt kosten die nodig zijn om mee te doen op en na school.

Voor wie?

Leergeld is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 t/m 18 jaar uit gezinnen met een inkomen tot 110% van het bijstandsinkomen.

- De bijdrage is maximaal € 200 per kind per jaar.

Meer informatie?

www.leergeldmaastrichtenheuvelland.nl



Geen geld voor schoolactiviteiten of schoolkosten? Regel het in 4 stappen

Stap 1

Vul op www.leergeldmaastrichtenheuvelland.nl het aanvraagformulier in. Mail het aanvraagformulier met de bijbehorende documenten naar info@maastrichtenheuvelland.leergeld.nl

Stap 2

Neem de aanvraag door met de vrijwilliger van Leergeld die bij je op bezoek komt.

Stap 3

De vrijwilliger laat weten of de aanvraag is goedgekeurd.

Stap 4

Als de aanvraag is goedgekeurd, betaalt Leergeld direct aan school, vereniging of winkel.

Ondersteuning en regelingen

Jarige Job

Jarige Job trakteert kinderen uit gezinnen met weinig geld op een mooie verjaardag en zorgt voor een verjaardagsbox met versieringen, traktaties, wat lekkers voor thuis en cadeautjes!

Voor wie?

Jarige Job is bedoeld voor kinderen van 4 t/m 12 jaar, die ingeschreven zijn bij Leergeld Maastricht & Heuvelland en geen gebruik maken van de Voedselbank.

Meer informatie?

www.leergeldmaastrichtenheuvelland.nl
www.stichtingjarigejob.nl



Geen geld voor een verjaardag? Regel het in 2 stappen

Stap 1

Zorg dat je kind is aangemeld bij Leergeld Maastricht & Heuvelland. Dat kan via 043 311 88 10, info@maastrichtenheuvelland.leergeld.nl of vul het formulier in op www.leergeldmaastrichtenheuvelland.nl/ouderinfo/verjaardagsbox

Stap 2

Geef de verjaardag van je kind(eren) door. Dit hoeft je maar één keer te doen.

Ondersteuning en regelingen

Tegemoetkoming Maatschappelijke Participatie

Actief zijn binnen een vereniging, je hobby uitoefenen, samen met anderen activiteiten doen. Dat is belangrijk voor jong en oud! Maar niet iedereen kan dit betalen vanwege een kleine beurs. De Tegemoetkoming Maatschappelijke Participatie maakt het voor iedereen mogelijk om mee te doen.

Voor wie?

De Tegemoetkoming Maatschappelijke Participatie is bedoeld voor inwoners met een inkomen tot 110% van het bijstandsinkomen.

- De bijdrage is maximaal € 150 per gezinslid per jaar.
- De regeling wordt uitgevoerd door Sociale Zaken Maastricht Heuvelland.

Meer informatie?

www.socialezaken-mh.nl/nl/inkomen



Geen geld om mee te doen? Regel het in 3 stappen

Stap 1

Vul het aanvraagformulier in op www.socialezaken-mh.nl/nl/inkomen

Stap 2

Je krijgt bericht of de aanvraag is goedgekeurd.

Stap 3

Als de aanvraag is goedgekeurd, wordt het bedrag aan jou overgemaakt.



Stimuleringsregelingen gemeente Vaals



Heb je een idee dat andere (groepen) inwoners letterlijk of figuurlijk beweging brengt? Een activiteit om elkaar te ontmoeten, elkaar helpen of te zorgen dat inwoners langer zelfstandig kunnen leven en wonen? Met de Stimuleringsregelingen kun je dit idee financieren.

De Stimuleringsregeling Kom in Beweging

De Stimuleringsregeling Kom in Beweging is bedoeld als een eenmalige startsubsidie. Er is maximaal € 5000 beschikbaar voor een goede start van je activiteit.

De Stimuleringsregeling Maatschappelijke Initiatieven

De Stimuleringsregeling Maatschappelijke Initiatieven is bedoeld om je activiteit wat langer te ondersteunen. Er is maximaal € 500 per jaar beschikbaar voor maximaal drie jaar.



Geld nodig voor het uitvoeren van een goed idee? Regel het in 3 stappen

Stap 1

Ga naar www.vaals.nl/stimuleringsregelingen

Stap 2

Kies de juiste regeling en stuur het ingevulde aanvraagformulier naar info@vaals.nl. Of maak eerst een afspraak met Marjolein Wassenberg via 043 306 85 54 of m.wassenberg@vaals.nl

Stap 3

Je krijgt bericht of je aanvraag is goedgekeurd en zo ja, wat het toegekende bedrag is.

Vrij bewegen





Activiteitenplein Jeu de boules baan



Speeltuon 't Spinnewiel



VAALS:

- 1 Trapveldje Activiteitenplein, Aan de Twijnerij
- 2 Trapveldje Bloemendalpark, Ceresstraat
- 3 Trapveldje Aan de Weverij, Aan de Weverij
- 4 Trapveldje aan de Heuvel, Oude Akerweg
- 5 Jeu de boules baan Activiteitenplein, Aan de Twijnerij
- 6 Jeu de boules baan Bloemendalpark
- 7 Jeu de boules baan Langedael, Bloemendalstraat
- 8 Fitness toestellen Bloemendalpark, Bloemendalpark
- 9 Moutainbike circuit Activiteitenplein, Aan de Twijnerij
- 10 Speelveld Brede School de Tamboerijn, Adelbertstraat
- 11 Speeltuon 't Spinnewiel, Aan de Verwerij
- 12 Speeltuon De Bende, Sneeuwberglaan
- 13 Speeltuon D'r Kengertreff, Ceresstraat
- 14 Speeltuon het Kraaienbosje, Groenzandweg
- 15 Speeltuon Viergrenzenweg, Drielandenpunt
- 16 Speeltuon De Rotonde, Selzerbeeklaan
- 17 Speeltuon Zeven Eiken, Huub Hermansstraat



Activiteitenplein Trapveldje



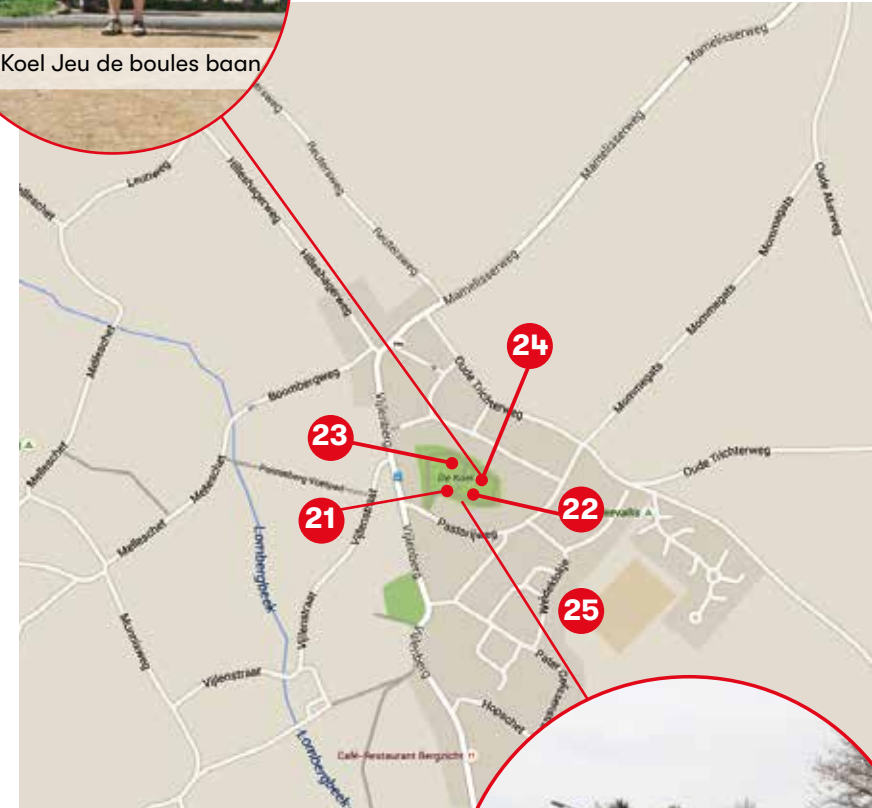
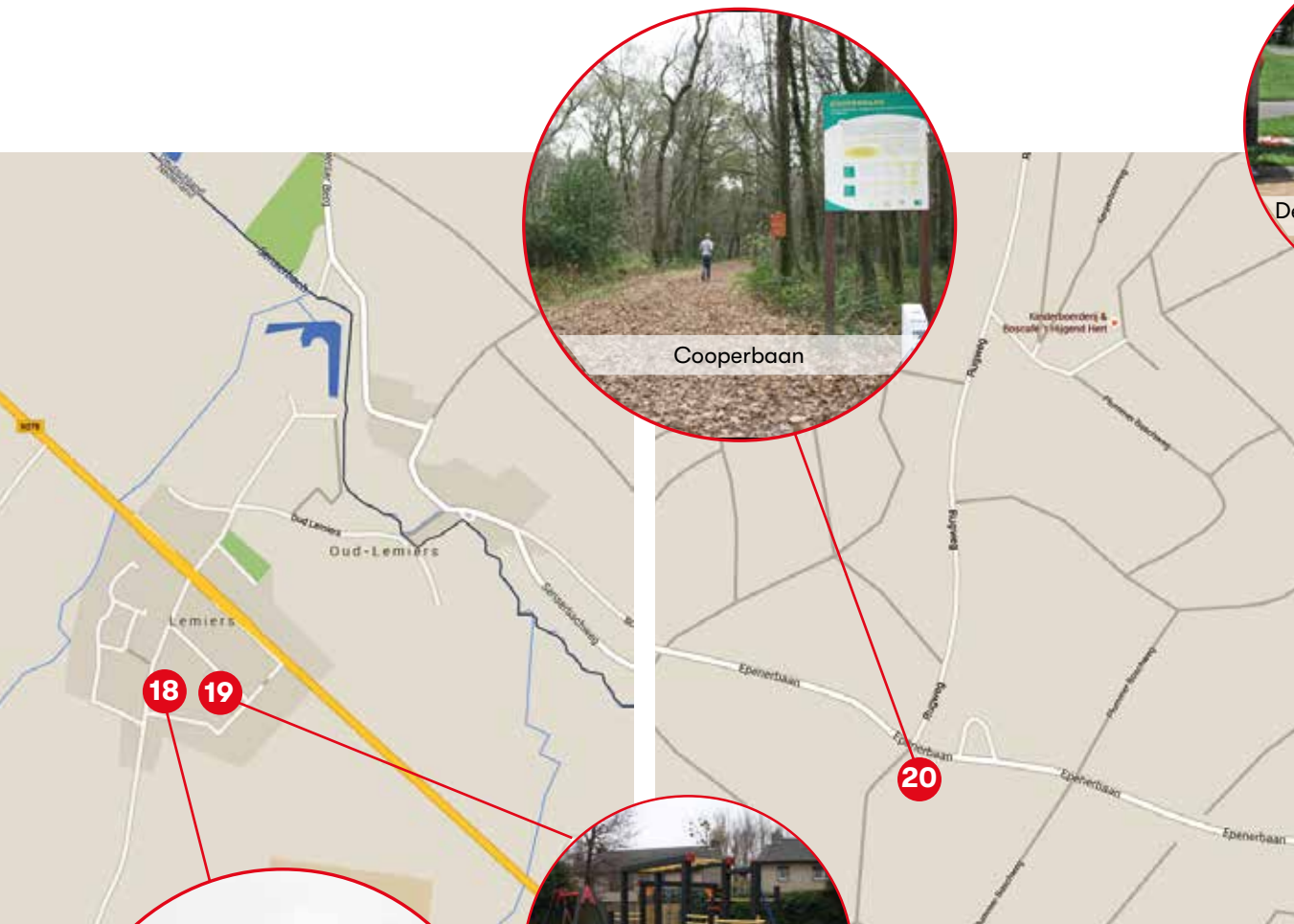
Speeltuon D'r Kengertreff



Fitnessstoestellen Bloemendalpark



Jeu de boules baan Bloemendalpark

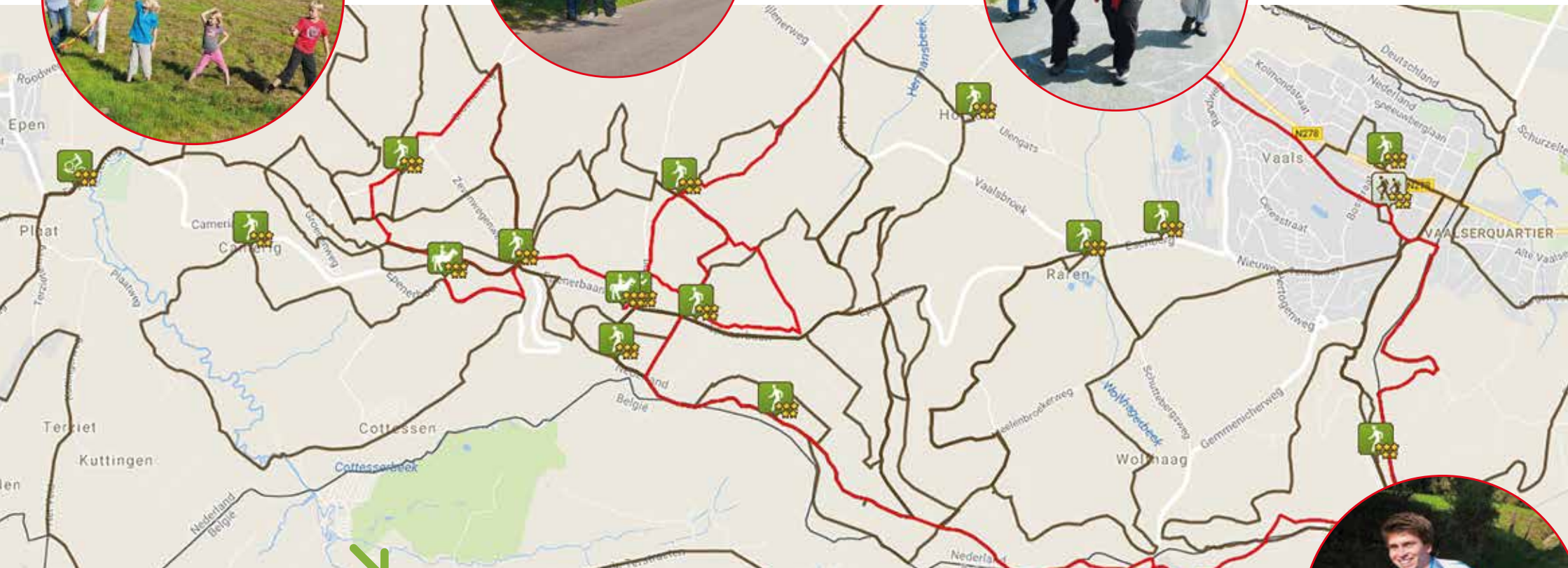


LEMIERS:

- 18 Speeltuin De Wienhoese Wej, Berenbergstraat
- 19 Trapveldje De Wienhoese Wej, Berenbergstraat

VIJLEN:

- 20 Cooperbaan Vijlen, Epenerbaan
- 21 Speeltuin de Koel, Pastorijweg
- 22 Trapveldje de Koel, Pastorijweg
- 23 Basketbalveld de Koel, Pastorijweg
- 24 Jeu de boules baan de Koel, Pastorijweg
- 25 Speeltuin Weideklokje, Weideklokje



route * you

Beleef de mooiste routes



Bewegen & genieten in de mooie natuur van Vaals en omgeving. Kijk voor een overzicht van de gemeentelijke ruiter-, wandel-, fiets- en mtb-routes op www.routeyou.com/nl/group/view/8377/vaals



Dit is een uitgave van de gemeente Vaals in het kader van Vaals beweegt!
www.vaals.nl

Voor vragen:
Mw. M. Wassenberg, gemeente Vaals
043 306 85 54 of m.wassenberg@vaals.nl

Vormgeving: voordevormen.nl
uitgave november 2018