



2018

VAALS BEWEEGT!

Bewegwijzer • Activiteitenwijzer • Vrij bewegen



Voorwoord	4 - 5
Bewegwijzer	6 - 7
Balsport	8 - 10
Danssport	11 - 13
Fitness & work-out	14 - 18
Gymnastiek & turnen	19 - 21
Yoga & meditatie	21 - 23
Racketsport & rijsport	24 - 25
Wandelsport	26 - 28
Verdedigingssport	28 - 29
Zwemsport	30 - 31
Buurt sportcoach & Bewegmakelaar	32 - 33
Ondersteuning & regelingen	34 - 37
Activiteitenwijzer	38 - 39
Activiteiten A-Z	40 - 51
Vrij bewegen	52 - 53
Plattegrond Vaals	54 - 55
Plattegrond Lemiers & Vijlen	56 - 57
Gemeentelijke ruit-, wandel-, fiets- en mtb-routes	58 - 59



Voor u ligt de nieuwe Beweegwijzer, vol met informatie over ontmoetings-, sport- en beweegmogelijkheden en activiteiten in de gemeente Vaals.

In dit voorwoord wil ik graag extra aandacht besteden aan het ontmoeten van elkaar. Dat is ook een vorm van bewegen, maar dan sociaal.

Op sportief vlak zijn er mogelijkheden te over om in beweging te komen, voor jong en oud. De kinderen van de basisscholen in de kern Vaals kunnen al hun energie kwijt op het vernieuwde schoolplein, waar zij in de pauzes naar hartenlust kunnen spelen en sporten. De basisschool in Vijlen heeft straks een “natuurspeeltuin”, die de kinderen ongetwijfeld veel speelplezier zal bezorgen. Ik hoop dat door deze uitbreiding de kinderen op de scholen spelenderwijs meer gaan bewegen en samen actief zijn, op een ongedwongen manier. Gewoon omdat het leuk is.

De “Vaals Beweegt-dag” is elk jaar een evenement dat veel mensen op de been brengt. Dit is een mooie gelegenheid om kennis te maken met het sport- en beweegaanbod in Vaals. Onder het genot van gezonde hapjes en drankjes komen mensen met elkaar in gesprek en ook dat is iets waar wij als gemeente bijzonder blij mee zijn. Sociale beweging vermindert (dreigende) eenzaamheid. Het succes van de “Vaals Beweegt-dag” is een mooie beloning voor de vele vrijwilligers en deelnemers die zich belangeloos hiervoor inzetten.

De “Hoeskamer van Vijlen” kan gerust een succes genoemd worden. Een zeer enthousiaste groep vrijwilligers zorgt ervoor dat de inwoners uit Vijlen (maar iedereen is welkom!) zich thuis voelen in de Hoeskamer. Er wordt gekaart, rummikub gespeeld, gediscussieerd en sinds kort samen gegeten. Maar er zijn ook (sportieve) activiteiten buitenshuis.

De jongeren in Vaals kunnen terecht in de vernieuwde JOP (Jongeren Ontmoetings Plek), waar zij een eigen stek hebben om te “chillen”. Zij zijn terecht trots op hun nieuwe “home”, dat tot stand is gekomen dankzij een enthousiaste groep jongeren, die deze plek met vereende krachten hebben opgeknapt. Mooi om te zien dat dit initiatief spontaan vanuit de jongeren zelf is ontstaan. Ook dat is burgerparticipatie en betrokkenheid.

Wij prijzen ons gelukkig dat er in de gemeente Vaals naast de hierboven genoemde voorbeelden tal van andere initiatieven zijn, die mensen in beweging brengen en zorgen voor ontmoeting. Denk aan de sociale eetgroep “Meet and Eat” of de nationale Burendag.

De gemeente ondersteunt dergelijke initiatieven vanuit de gemeenschap van harte, met advies en/of financieel. Dus heeft u zelf een idee, neem dan contact op met de gemeente en u krijgt alle informatie en begeleiding die nodig is.

Het doet mij deugd te zien, dat zoveel mensen vrijwillig zoveel organiseren om hun medeburgers een mooie tijd te bezorgen, dat hierdoor ook weer mensen worden geraakt en mee gaan doen of zelf met ideeën komen. En dat zij, op hun beurt, daar ook weer plezier uit halen.

Voor een beter Vaals!

Paul de Graauw,
wethouder Mensen en Voorzieningen





BEWEEGWIJZER





- *Balsport*
- *Danssport*
- *Fitness & work-out*
- *Gymnastiek & turnen*
- *Yoga & Meditatie*
- *Racketsport & rijsport*
- *Wandelsport*
- *Verdedigingssport*
- *Zwemsport*

- *Buurtsportcoach & Bewegmakelaar*
- *Ondersteuning & regelingen*





ADVENTUREGOLF

Landal Hoog Vaals

-  Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
-  Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
-  € 4 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
-  € 15 - € 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: € 103 per jaar
+ € 10 lidmaatschap club + € 8,20 NGF
- Studenten ouder dan 20 jaar: € 206 per jaar
+ € 30 lidmaatschap club + € 16,40 NGF
- Volwassenen: € 360,50 per jaar + € 16,40
lidmaatschap club + € 16,40 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 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

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

Bloemendalpark

-  Dinsdag vanaf 12.30
-  Jeu de Boules baan Bloemendalpark, Vaals
-  Gratis
-  Mw. M. Wassenberg, 043 306 85 54 of
m.wassenberg@vaals.nl

De Koel

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

KEGELEN

Café Oud Lemiers

-  Maandag 20.30 - 23.00 dames
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  Tussen € 3 en € 5 per avond
-  Die Lustige Stina's, Café Oud Lemiers
043 306 13 81
-  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 F-E-D € 90 per jaar
Jeugd A-B-C € 108 per jaar
Senioren vanaf 19 jaar € 144 per jaar
Veteranen € 90 per jaar
30+ damesvoetbal € 65 per jaar
-  Rood Groen LVC '01, info@roodgroenlvc01.nl
www.roodgroenlvc01.nl





RKVV Vijlen

-  Trainingsinfo via info@rkvvvijlen.nl
-  Voetbalveld, Weidekllokje 24, Vijlen
-  Jeugd F-E-D € 90 per jaar
Jeugd A-B-C € 108 per jaar
Spelende leden € 125 per jaar
Passieve leden € 35 per jaar
-  RKVV Vijlen, Dhr. J. Hengelsbrock
043 306 58 09 of info@rkvvvijlen.nl
www.rkvvvijlen.nl



VOLLEYBAL

ATSV Volleybal





-  Dinsdag 19.30 - 21.30
-  Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 25 per kwartaal
- € 15 per kwartaal voor studenten
-  ATSV Volleybal, Mw. N. Konen, 045 544 11 19
fam.konen@ziggo.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
-  € 15 per maand
-  Veteranen Wit-Groen, Dhr. L. Delnoye
043 306 52 81



BALLET KLASSIEK MODERN

Cimarelle, School of Ballet. Dans je droom de wereld in!

-  Dinsdag 18.30 - 19.15 (8-11 jaar)
- Dinsdag 19.15 - 20.15 (12+)
- Zaterdag 15.15 - 15.45 (7 jaar)
- Zaterdag 15.45 - 16.15 (5-6 jaar)
- Zaterdag 16.15 - 16.45 (3-4 jaar)
- Zaterdag 17.00 - 17.45 (16+)
-  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
-  mail@cimarelle.com of www.cimarelle.com

BALLET DANCE WORKOUT vanaf 18 jaar

Cimarelle, School of Ballet. Dans je droom de wereld in!

-  Maandag 20.00 - 21.00
-  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
-  mail@cimarelle.com of 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
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 (beginners)
-  Dinsdag 19.00 - 20.00 (gevorderden)
-  Gymzaal Brede School, St. Jozefplein 53, Vaals
-  € 10 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

-  Dinsdag 19.45 - 20.45 volwassenen
- Donderdag 15.30 - 16.30 vanaf 4 jaar
- Donderdag 18.30 - 20.00 volwassenen
- Donderdag 20.15 - 21.15 tieners
- Vrijdag 15.00 - 16.00 jeugd
- Vrijdag 16.45 - 17.45 tieners
- Vrijdag 19.00 - 20.30 gevorderden
-  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
-  € 3 per avond
-  Wild Buffalo Country Dancers,
 Mw. E. Gubbels, 043 306 16 35





LINE DANCE 50+

Vitaal 50+

-  Donderdag 14.45 - 15.45
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 8 per maand
-  Vitaal 50+, Mw. M. Wassenberg
 043 306 85 54 of m.wassenberg@vaals.nl





SHOWDANCE

Combinatie van dans, toneel en expressie
CV de Grensülle Vols

-  Woensdag 16.30 - 17.30
-  Zaal de Obelisk, Pr. Willem Alexanderplein 1, Vaals
-  € 75 dansmariesjer en jongens/meisjes vanaf 4 jaar
 (incl. danspakje/trainingspak)
-  CV de Grensülle Vols, secretaris@grensulle.nl
www.grensulle.nl

Danceteam2Bme

Iedereen kan genieten van dansen





-  2x per maand woensdag 19.45 - 20.45 volwassenen
- Vrijdag 14.45 - 15.45 en 16.00 - 17.00 vanaf 3,5 jaar
-  Aan de Hopschet, Vijlen
-  Op aanvraag
-  Danceteam2Bme, Mw. J. Gulpen, 043 306 35 63
 06 21 29 29 74 of danceteam2bme@gmail.com

Villa Dancers

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

VOLKSDANS 50+

Internationale en traditionele dansen op volksmuziek
Vitaal 50+

-  Donderdag 13.45 - 14.45
-  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

Versteviging, vetverbranding en conditieverbetering
V-Fit Vaals

-  Dinsdag 18.00 - 19.00
-  Donderdag 9.00 - 10.00
-  Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters, 06 13 43 53 04
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
henkbischoff@hotmail.com





BODY FIT

Work-out voor het hele lichaam
V-Fit Vaals

-  Maandag 16.45 - 17.45
-  Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters, 06 13 43 53 04
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
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.nl of www.anytimefitness.eu

BOOTCAMP / POWER WALKING OUTDOOR

Conditie- en krachttraining in de buitenlucht
V-Fit Vaals

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

BUIKFIT

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
vivianwouters@live.nl





CARDIOFITNESS

Cardiotraining en fitness onder begeleiding
Medfit

-  Zie www.medfit-vaals.nl
-  Medfit, Tentstraat 91, Vaals
-  Op aanvraag
-  Medfit, 043 306 13 62 of
h.vandooren@medfitvaals.nl
www.medfit-vaals.nl

CHRONISCH VITAAL

Bewegen met een chronische aandoening
Vitaal 50+

-  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

CIRCUITTRAINING

Circuittraining onder begeleiding
Medfit

-  Zie www.medfit-vaals.nl
-  Medfit, Tentstraat 91, Vaals
-  Op aanvraag
-  Medfit, 043 306 13 62 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 € 49,99 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
vaals@anytimefitness.nl of
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 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 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
vaals@anytimefitness.nl of
www.anytimefitness.eu

PILATES

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






-  Maandag 9.00 - 10.00
-  Vrijdag 9.30 - 10.30
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 19,50 per maand of € 60 voor 10-rittenkaart
-  Hannelore's Fit & Fun, Mw. H. Notermans
06 51 92 57 09 of 045 544 49 80
hannelorefitenfun@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
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
vaals@anytimefitness.nl, 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 of 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
focus.lemiers@gmail.com of
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
vivianwouters@live.nl

Aero-Fit

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





X CO FIT

*Powerwalk outdoor incl. X Co
V-Fit Vaals*

-  Woensdag 9.00 - 10.00
- Vrijdag 9.00 - 10.00
-  Vertrek Selzerbeeklaan, Vaals
-  Op aanvraag
-  V-Fit Vaals, Mw. V. Wouters, 06 13 43 53 04
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
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
-  Donderdag 15.00 - 16.00
-  Café Oud Vijlen, Vijlenberg 147, Vijlen
-  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. L. Dremmen
06 12 27 84 85 of 043 308 99 99
lucie.dremmen@ziggo.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
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 groep 1
- Vrijdag 18.00 - 19.00 jongens groep 1
- Dinsdag 19.00 - 20.00 jongens/heren groep 2
- Vrijdag 19.00 - 20.00 jongens/heren groep 2
- Maandag 18.00 - 19.00 meisjes groep 1
- Vrijdag 18.00 - 19.00 meisjes groep 1
- Maandag 19.00 - 20.00 meisjes/dames groep 2
- Vrijdag 19.00 - 20.00 meisjes/dames groep 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
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+*





-  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

-  Woensdag 9.00 - 10.30
- Vrijdag 19.30 - 21.00
-  Der Yogaraum
Melatener Straße 138, Aachen (D)
-  € 35 per maand
-  Meine Yogastunde, Mw. M. Pauli-Kampa
mail@meineyogastunde.de
www.meineyogastunde.de

Dynamische Hatha Yoga

*Bewegen, voelen, beleven en onderzoeken wie je werkelijk bent
LEEF! Praktijk voor Ouder & Kind*

-  Woensdag 19.00 - 20.15 en 20.30 - 21.45
- Donderdag 9.00 - 10.30 en 18.30 - 19.45
-  LEEF! Praktijk voor Ouder & Kind
Tentstraat 3, Vaals
-  € 85 per 3 maanden
-  LEEF! Praktijk voor Ouder & Kind, Mw. D. Laheij
043 306 65 71 of 06 20 62 85 38
info@praktijkleef.nu of www.praktijkleef.nu



HATHA YOGA*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 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
-  pos00321@planet.nl







STOELYOGA 50+*Zittende en staande yogahoudingen en meditatie**Vitaal 50+*

-  Maandag 16.00 - 17.00
-  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*Chinese bewegingskunst**Tai chi, chi gong en meditatie*

-  3e zondag van de maand 10.30 - 11.30
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 2 per keer
-  Mw. R. Hermans, 043 455 30 48 of at_ir@live.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 per les
-  Monique Dumont Yoga & Massage, Mw. M. Dumont
-  06 42 95 03 30 of info@moniqueyogamassage.nl
-  www.moniqueyogamassage.nl

ZWANGERSCHAPSYOGA*Zwangerschap met aandacht en innerlijke rust beleven**LEEF! Praktijk voor Ouder & Kind*

-  Donderdag 20.00 - 21.00
-  LEEF! Praktijk voor Ouder & Kind,
-  Tentstraat 3, Vaals
-  € 10 per les en € 120 volledige cursus
-  LEEF! Praktijk voor Ouder & Kind, Mw. D. Laheij
-  043 306 65 71 of 06 20 62 85 38
-  info@praktijkleef.nu of www.praktijkleef.nu

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 19 jaar gratis
- Tot 26 jaar € 10 inschrijfgeld en € 72 per jaar
- V.a. 26 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 - 20.00 jeugd
-  Donderdag 20.00 - 22.00 senioren
-  Gymzaal, Vijlenberg 139, Vijlen
-  € 4 per maand jeugd
- € 6 per maand senioren recreatief
- € 8 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 € 72,50 per jaar
- Vanaf 24 jaar € 130 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 de mountainbike en racefiets TWC Vols

-  Zie www.twcvols.nl
-  Zie www.twcvols.nl
-  € 65 per jaar
-  TWC Vols, 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 (Kartbaan)
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, 10 rittenkaart € 100
- Vanaf 16 jaar € 13 per uur, 10 rittenkaart € 117
-  Ruitersportcentrum Otermans,
043 306 36 87 of 06 21 28 42 02
www.ruitersportcentrum-otermans.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
info@renespierts.nl of 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
info@justgoo.nl of 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
info@renespierts.nl of www.renespierts.nl

*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
info@renespierts.nl of 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
info@renespierts.nl of 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. E. Leenders
043 306 34 15 of ellyleenders@scarlet.nl

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 plekje van Vaals
Zorgcentrum Langedael*

-  Donderdag vanaf 14.30 uur
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Op aanvraag
-  Zorgcentrum Langedael, Mw. L. Dremmen
06 12 27 84 85 of 043 308 99 99
lucie.dremmen@ziggo.nl

WANDELTRAINING

*Kracht en conditie te verbeteren
Medfit Vaals*

-  Woensdag 10.00 - 12.00
-  Medfit, Tentstraat 91, Vaals
-  Gratis
-  Medfit, 043 306 13 62 of
h.vandooren@medfitvaals.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
www.keumgang-vaals.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 41 92 49 76
info@zarei.nl of www.zarei.nl

MARTIAL ARTS vanaf 6 jaar

Mix van verschillende Oosterse gevechtssporten

-  Donderdag 16.00 - 17.00
-  Sporthal Citta Fit, Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 12,50 per maand
-  White Tigers, Dhr. F. Bertrand, 06 42 34 84 97

KICKBOKSEN vanaf 7 jaar

*Vechtsport waarbij zowel handen als benen worden gebruikt
Nick S Style*

-  Maandag en woensdag 19.00 - 20.00 (kinderen) en
20.00 - 21.00 (volwassenen)
- Vrijdag 19.00 - 20.00 (extra training)
-  Gymzaal Brede School, St. Jozefplein 49, Vaals
-  € 45 voor 10 rittenkaart
-  Nick S Style, Dhr. N. Suringh, 06 83 59 21 23
nicksstyle95@gmail.com
www.nicksstyle.com

TAEKWONDO vanaf 14 jaar



*Veelzijdige vechtsport
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
www.keumgang-vaals.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

BAANTJES ZWEMMEN

Landal Hoog Vaals

-  Maandag t/m vrijdag 9.00 - 10.00
-  Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals
-  € 4 kinderen en € 5 volwassenen
-  Zwembad Landal Hoog Vaals, 043 306 83 15

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

VRIJ ZWEMMEN

Landal Hoog Vaals

-  Maandag t/m vrijdag 9.00 - 21.00
- Zaterdag en zondag 10.00 - 21.00
- Zondag 10.00 - 20.00 (schoolvakanties 21.00)
-  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

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
- secretariaat@zvvaals75.nl of www.zvvaals75.nl

ZWEMLESSEN KINDEREN

Landal Hoog Vaals

-  Maandag t/m vrijdag 16.00 - 18.00
- Zaterdag 8.30 - 9.50
-  Zwembad Landal, Randweg 121, Vaals
-  € 6,75 per les en € 60,50 per 10-badenkaart
-  Zwembad Landal Hoog Vaals, 043 306 83 15

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
- secretariaat@zvvaals75.nl of 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

Buurtsportcoach **Hannie Pleijers** stimuleert op allerlei manieren het sporten en bewegen in Vaals. Op de kinderopvang, peuterspeelzaal en de basisschool. Tijdens schooluren en daarna. In de buurten en met de sport- en beweegaanbieders.

Zij adviseert en coacht bij het gymonderwijs op de basisscholen en bij het bewegen op de kinderopvang en peuterspeelzaal. Ook ondersteunt ze sport- en beweegaanbieders, zowel verenigingen als particulieren, bij het opstarten van nieuw beweegaanbod of bij het vernieuwen/uitbreiden van bestaand aanbod.

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

Via Hannie Pleijers kunt u voor uw kinderen tussen 4 en 18 jaar een aanvraag indienen voor zowel het Jeugd sportfonds als het Jeugd cultuurfonds (zie ook pagina 34).

De begeleiding is gratis.

Hannie Pleijers is bereikbaar via:

06 42 08 85 01 of buurtsportcoach@vaals.nl

In beweging zijn en blijven doet een mens goed! Zeker als u dit samen met anderen doet. Maar soms zijn er redenen waarom u niet meer zo actief bent. En het lastig vindt om dit zelf weer op te pakken. Omdat u bv. niet goed weet welke mogelijkheden er zijn of wat bij u past.

Dan kunt u terecht bij Beweegmakelaar **Jolanda Mikic**. Zij kijkt samen met u naar wat u kunt, wat u leuk vindt en wat nodig is om weer actief te worden. Zij kent alle mogelijkheden en zoekt samen met u naar wat het beste past en het meeste aanspreekt. Dat kan een beweeggroep zijn of sportvereniging zoals yoga of tennis. Maar Jolanda Mikic kan ook met u kijken naar vrijwilligerswerk, bv. bij een zorgcentrum of een maatje zoeken 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



Geef kinderen de kans die ze verdienen!

Maak gebruik van de mogelijkheden die de gemeente Vaals biedt aan kinderen en jongeren

NIEUW! Jeugdcultuurfonds

Kunst is leuk en goed om te doen. Kunst stimuleert de verbeelding, de eigen creativiteit, het laten horen of zien wie je bent en wat er in je leeft. Muziek maken, toneelspelen, schilderen, dansen of schrijven: het zijn allemaal manieren om actief met kunst bezig te zijn. Maar dat kost geld. Naast de vaak dure lessen is er ook materiaal nodig zoals instrumenten, kostuums of schildersbenodigdheden.

Het Jeugdcultuurfonds maakt kunst en cultuur bereikbaar voor kinderen uit gezinnen met een kleine beurs en betaalt de contributie en benodigdheden als de ouders dit niet zelf kunnen.

Voor wie?

Het Jeugdcultuurfonds 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 € 419 per kind per 12 maanden.

Meer informatie? www.jeugdcultuurfonds.nl/fonds/limburg



Jeugdsportfonds

Elk kind moet kunnen sporten. Niet alleen omdat het leuk is, maar een kind ontwikkelt zich ook op fysiek, sociaal en mentaal vlak. Het is goed voor het zelfvertrouwen en eigenwaarde en zorgt voor contact en vriendschap met andere kinderen.

Maar soms kan een kind niet sporten, omdat er te weinig geld is om lid te worden van een sportvereniging of de nodige kleding of materialen aan te schaffen. Het Jeugdsportfonds geeft deze kinderen een steuntje in de rug door de contributie en sportmaterialen te betalen.

Voor wie?

Het Jeugdsportfonds 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 € 225 per kind per jaar.

Meer informatie? www.limburg.jeugdsportfonds.nl



Geen geld voor cultuur of sport? Probleem oppakken in 4 stappen

1. Zoek een tussenpersoon. Bv. de leerkracht, maatschappelijk werker of jeugdzorg medewerker. Of neem contact op met Buurtsportcoach Hannie Pleijers via 06 42 08 85 01. U of de vereniging/aanbieder kunnen geen aanvraag doen.
2. De tussenpersoon dient, na overleg met u, de aanvraag in. Dat gaat gemakkelijk via www.jeugdsportfonds.nl/aanvraag of www.jeugdcultuurfonds.nl/aanvraag.
3. De tussenpersoon krijgt bericht of de aanvraag is goedgekeurd of afgekeurd en laat dit aan u weten. Normaalgesproken is dit binnen 3 weken geregeld.
4. Als de aanvraag goedgekeurd is, kunt u uw kind aanmelden bij de vereniging of aanbieder. Het Jeugdsportfonds en het Jeugdcultuurfonds betalen de contributie en materialen direct aan de vereniging, aanbieder of winkel. U ontvangt dus zelf geen geld.



Jarige Job

Jarige Job zorgt dat kinderen uit gezinnen met weinig geld hun verjaardag kunnen vieren. Jarige Job trakteert op een verjaardagsbox t.w.v. € 35 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

Geen geld voor een verjaardagsfeest? Probleem oppakken in 2 stappen

1. U hoeft geen aanvraag te doen bij Jarige Job. Zorg dat uw kind in het bestand staat van Leergeld Maastricht & Heuvelland.
2. Geef de verjaardag van uw kind(eren) door via info@maastrichtenheuvelland.leergeld.nl of vul het formulier in via www.leergeldmaastrichtenheuvelland.nl/ouderinfo/verjaardagsbox/. Dit hoeft u maar één keer te doen.

Leergeld Maastricht & Heuvelland

Leergeld ondersteunt kinderen die vanwege financiële redenen aan de kant staan en niet mee kunnen doen met zaken die voor hun leeftijdgenootjes normaal zijn. Leergeld zorgt dat zij mee kunnen doen met binnen- en buitenschoolse activiteiten. Dat ontwikkelt hun kennis, vaardigheden en eigenwaarde. Zo wordt bv. de ouderbijdrage betaald, een schoolreisje of schoolkamp, een fiets om naar school te kunnen of computer om huiswerk te maken.

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.leergeldmaastrichtheuvelland.nl



Geen geld voor schoolactiviteiten of schoolkosten?

Probleem oppakken in 4 stappen

1. Ga naar de website van Leergeld Maastricht & Heuvelland www.leergeldmaastrichtheuvelland.nl en vul het aanvraagformulier in. Stuur het ingevulde aanvraagformulier met de bijbehorende documenten naar info@maastrichtheuvelland.leergeld.nl
2. Een vrijwilliger van Leergeld komt bij u op bezoek om uw aanvraag samen door te nemen.
3. De vrijwilliger legt de aanvraag voor aan het bestuur en informeert u of de aanvraag is goedgekeurd of afgekeurd.
4. Als de aanvraag is goedgekeurd, betaalt Leergeld direct aan school, vereniging of winkel. U ontvangt dus zelf geen geld.

Meedoen voor de hele familie!

Maak gebruik van de Tegemoetkoming Maatschappelijke Participatie

Actief zijn binnen het verenigingsleven, je hobby kunnen uitoefenen, samen met anderen activiteiten doen. Dat is belangrijk voor jong en oud! Maar niet iedereen kan dit betalen vanwege een kleine beurs. Met de Tegemoetkoming Maatschappelijke Participatie wordt het voor iedereen mogelijk om actief te worden en 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? Probleem oppakken in 4 stappen

1. Ga naar de website van Sociale Zaken Maastricht Heuvelland www.socialezaken-mh.nl
2. Vul het aanvraagformulier in via www.socialezaken-mh.nl/nl/inkomen/ en dien het ingevulde formulier in met de bijbehorende documenten.
3. U krijgt bericht of de aanvraag is goedgekeurd of afgekeurd.
4. Als de aanvraag is goedgekeurd, wordt het bedrag aan u overgemaakt.



ACTIVITEITENWIJZER

Activiteiten van A tot Z





BALFOLK

Dansfeest met West-Europese dansen op live muziek

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

BIOSCOOP

Genieten van films op groot doek

-  Laatste woensdag van de maand vanaf 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: o.a. bergboerengolf, schapendrijven, heuvellandgames, teambuilding
Paradijsvogels

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

Samen werken, inspireren en ontmoeten in ecologische moestuin, buitenhuiskamer, dieren en nog meer

De Wij

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

COMPUTERLES

Computerles op afspraak





-  Dinsdag en donderdag 9.00 - 12.00
-  De Hoeskamer van Viele, Vijlenberg 151, Vijlen
-  Gratis
-  Dhr. A. Eijmael, 06 27 17 41 96
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

Naaidub

-  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

-  Woensdag en 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 Vereinschoes, 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. Delamboy
06 37 45 90 61

Activiteiten voor ouderen

Seniorenproject "Langedael"

-  Dinsdag en donderdag 13.00 - 16.00
-  Zorgcentrum Langedael,
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Gratis
-  Sevagram, 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. H. Robroek, 043 852 02 91
info@hsv68.nl of www.hsv68.nl





HONDENSPORT

Hondenschool Vaals '90 - HvdV'90

-  1 oktober t/m 31 maart:
Training beginners zaterdag vanaf 15.00
Training gevorderden zondag vanaf 12.00
1e zondag van de maand ringtraining
-  1 april t/m 30 september:
Training beginners dinsdag vanaf 18.00
Training gevorderden woensdag vanaf 18.00
1e woensdag van de maand ringtraining
-  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

Verschillende activiteiten voor de jeugd vanaf 4 jaar Jong Nederland Lemiers






-  Vrijdag 18.15 - 19.15
-  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. bijjarten, darten of chillen met vrienden

Jongerencentrum Fraiche

-  Donderdag 20.00 - 02.00
-  Vrijdag 21.00 - 04.00
-  Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals
-  Gratis
-  Jongerencentrum 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 josvermeulen@hetnet.nl

Kaarten

De Soos Lemiers

-  Dinsdag 13.00 - 17.00
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Gratis
-  De Soos Lemiers, Dhr. R. Schenk
043 306 12 31 of rjmjschenk@gmail.com





Kaarten

Zorgcentrum Langedael

-  Vrijdag 15.00 - 16.30
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  Gratis
-  Zorgcentrum Langedael, 043 308 99 99
esther.jelsma@sevagram.nl of
phil.schoenmakers@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, Dhr. R. Schenk
043 306 12 31 of rjmjschenk@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 - 16.00
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  € 1 per kaart (max. 1 kaart)
-  Zorgcentrum Langedael, 043 308 99 99
esther.jelsma@sevagram.nl of
phil.schoenmakers@sevagram.nl

LEESCLUB VAALS

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

MANTELZORGSALON

Actuele mantelzorgthema's en ontmoeting

-  Elke 2e woensdag van de maand 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. Toonladders, akkoorden, technieken en jezelf begeleiden bij het zingen

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

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
043 306 23 74 of harmonieleliers@hotmail.com
www.harmonie-lemiers.nl

Harmonie St. Martinus Vijlen

-  Maandag vanaf 20.00 drumband
-  Donderdag vanaf 19.30 korps
-  Café Oud Vijlen, Vijlenberg 147, Vijlen
-  € 100 per jaar
-  Harmonie St. Martinus Vijlen, Dhr. N. Meesters
www.harmonie-vijlen.nl



Koninklijke Jeugdharmonie 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 of
www.harmonie-vaals.nl

Mandoline en Gitaar Orkest Alpenklank

-  Maandag 20.00 - 22.00
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  Kinderen € 6 p.m., € 15 p.m. met lessen
Volwassenen op aanvraag
-  Mandoline en Gitaar Orkest Alpenklank
Mw. J. Bulles-Cremer, 043 306 22 55
alpenklank@gmail.com of 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
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
-  € 25 per maand voor 1 dagdeel per week
-  Muziek Collectief Vaals
www.muziekcollectiefvaals.nl





PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Verschillende inspiratieworkshops (in NL en DE) Meine Coachingstunde

-  Zie www.meinecoachingstunde.de
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Zie www.meinecoachingstunde.de
-  Meine Coachingstunde, Mw. M. Pauli-Kampa
mail@meinecoachingstunde.de
www.meinecoachingstunde.de

SAMEN ETEN

Gezellig samenzijn met warme maaltijd





-  1e dinsdag van de maand 12.45 - 16.00
-  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
j.vanhouttem@gmail.com of
Mw. J. Mikic, 06 12 63 92 63
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










SCHIETSPORT

Schieten in competitie met teams uit de buurt
S.V. Expeditius

-  Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café Piethaan
Mamelis 6, Lemiers
-  € 7,50 per maand
-  S.V. Expeditius, Dhr. R. Lerschen
045 544 41 58 of rene.lerschen@habenu.com

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 jwc.bulles@home.nl

S.V. St. Paulus

-  Vrijdag vanaf 20.30 trainen
-  Zondag vanaf 10.00 wedstrijd
-  Thuiswedstrijden Café Oud Lemiers
Rijksweg 20, Lemiers
-  € 60 per jaar
-  S.V. St. Paulus, Dhr. M. Pelzer
043 306 13 81 of michiel.pelzer@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

SCHUTTERIJ

Klaroenkorps en schieten (maart - september)
Schutterij St. Joseph Vijlen




-  Vrijdag 19.00 - 21.00 klaroen korps
-  Café Oud Vijlen, Vijlenberg 147, Vijlen
-  Zaterdag 19.00 - 20.30 schieten
-  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

-  Dinsdag vanaf 19.00
-  exercitie- en drumband oefening
Gemeentewerf Vaals, Selzerbeeklaan 9, Vaals
-  Zaterdag vanaf 16.00 schietoefening
-  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
secretariaat@schutterijvaals.nl





TAALONDERSTEUNING

Nederlandse les en aansluitend koffie drinken

-  Maandag 12.30 - 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

-  Dinsdag 9.30 en 17.00
-  De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  € 65 voor 10 lessen
-  Mw. B. Lemmer, 043 306 04 08 of
0049 241 53 80 99 14, b.lemmer@gmx.de





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

TONEELSPLEN

*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 volwassenen
-  Zwembad Landal Hoog Vaals, 043 306 83 15

*Stoere stormbaan op het water
Landal Hoog Vaals*

-  Zondag 14.00 - 19.00
-  Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals
-  € 4 kinderen en € 5 volwassenen
-  Zwembad Landal Hoog Vaals, 043 306 83 15

ZANGLES

Voor beginners en gevorderden

-  Op aanvraag
-  Op aanvraag
-  Op aanvraag
-  Muziekhuis SwING, Mw. V. Kloos-de Haas,
06 29 47 83 32 of victoriadehaas@hotmail.com

ZINGEN

Gemengd Kerkelijk Zangkoor St. Gregorius Vijlen

-  Dinsdag 20.00 - 22.15
-  Café Oud Vijlen, Vijlenberg 147, Vijlen
-  € 35 per jaar
-  Gemengd Kerkelijk Zangkoor St. Gregorius Vijlen
Mw. J. Corten-Severijns, 043 306 51 18
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 - 21.45
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 120 per jaar
-  Just4Fun Koor, Mw. B. Franssen-Ortmans
06 51 85 75 37 of info@just4funkoor.nl
www.just4funkoor.nl

Kinder/jeugdkoor SwING

-  Donderdag 15.00 - 16.30
-  Speelzaal Brede School, St. Jozefplein 49, Vaals
-  € 2,50 per les
-  Muziekhuis SwING, Mw. V. Kloos-de Haas,
06 29 47 83 32 of victoriadehaas@hotmail.com





*U kent geen noot? Geen nood!
Koninklijk Mannenkoor Cecilia 1837 Vaals*

-  Maandag koorscholing nieuwe leden
19.00 - 19.45
-  Maandag 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
secretariaat@kmkcecilia1837.nl
www.kmkcecilia1837.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
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. A. Schmitz
043 308 02 50 of avecplaisir@ziggo.nl



VRIJ BEWEGEN

Openbare beweeg- & speelplekken

- *Vrij bewegen Vaals*
- *Vrij bewegen Lemiers & Vijlen*
- *Gemeentelijke wandel-, fiets en mtb routes*





Activiteitenplein Jeu de boules baan



Speeltuín '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 Mountainbike circuit Activiteitenplein, Aan de Twijnerij
- 10 Speelveld Brede School de Tamboerijn, Adelbertstraat
- 11 Speeltuín 't Spinnewiel, Aan de Ververij
- 12 Speeltuín De Bende, Sneeuwberglaan
- 13 Speeltuín D'r Kengertreff, Ceresstraat
- 14 Speeltuín het Kraaienbosje, Groenzandweg
- 15 Speeltuín Viergrenzenweg, Drielandenpunt
- 16 Speeltuín De Ronde, Selzerbeeklaan
- 17 Speeltuín Zeven Eiken, Huub Hermansstraat



Activiteitenplein Trapveldje



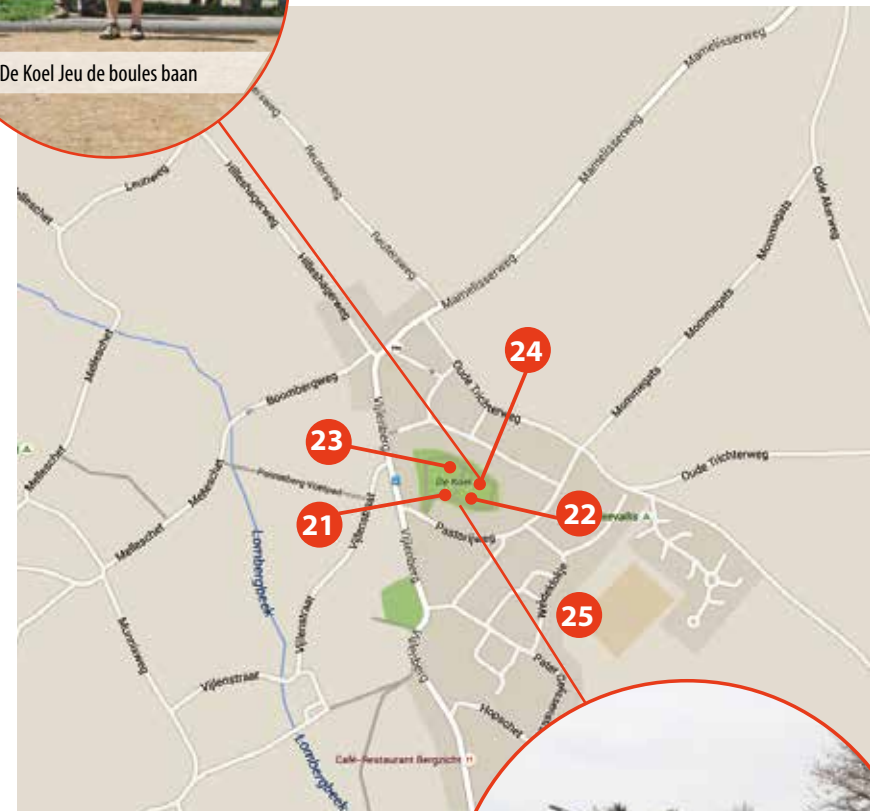
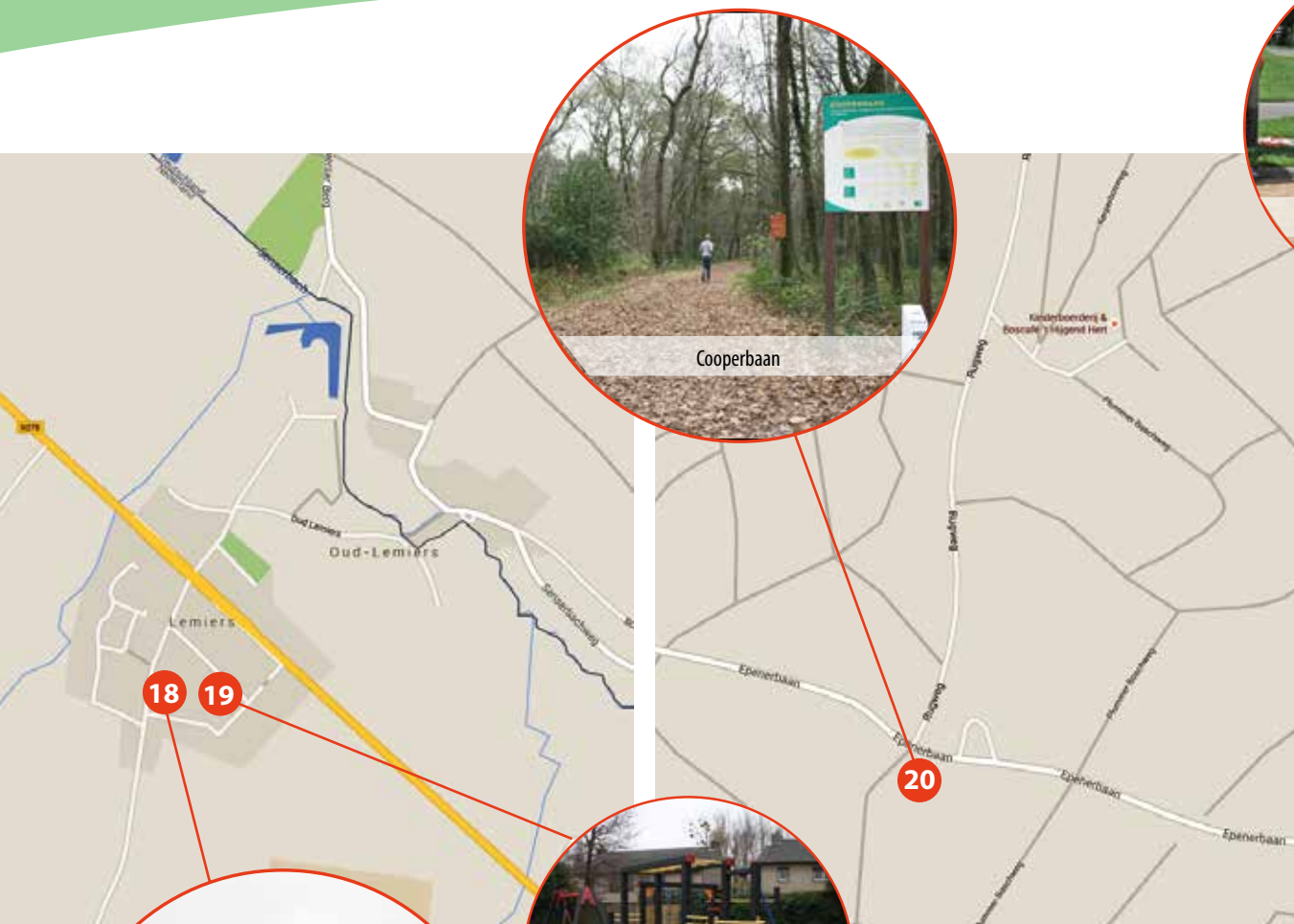
Speeltuín D'r Kengertreff



Fitnessstoestellen Bloemendalpark



Jeu de boules baan Bloemendalpark



LEMIERS:

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

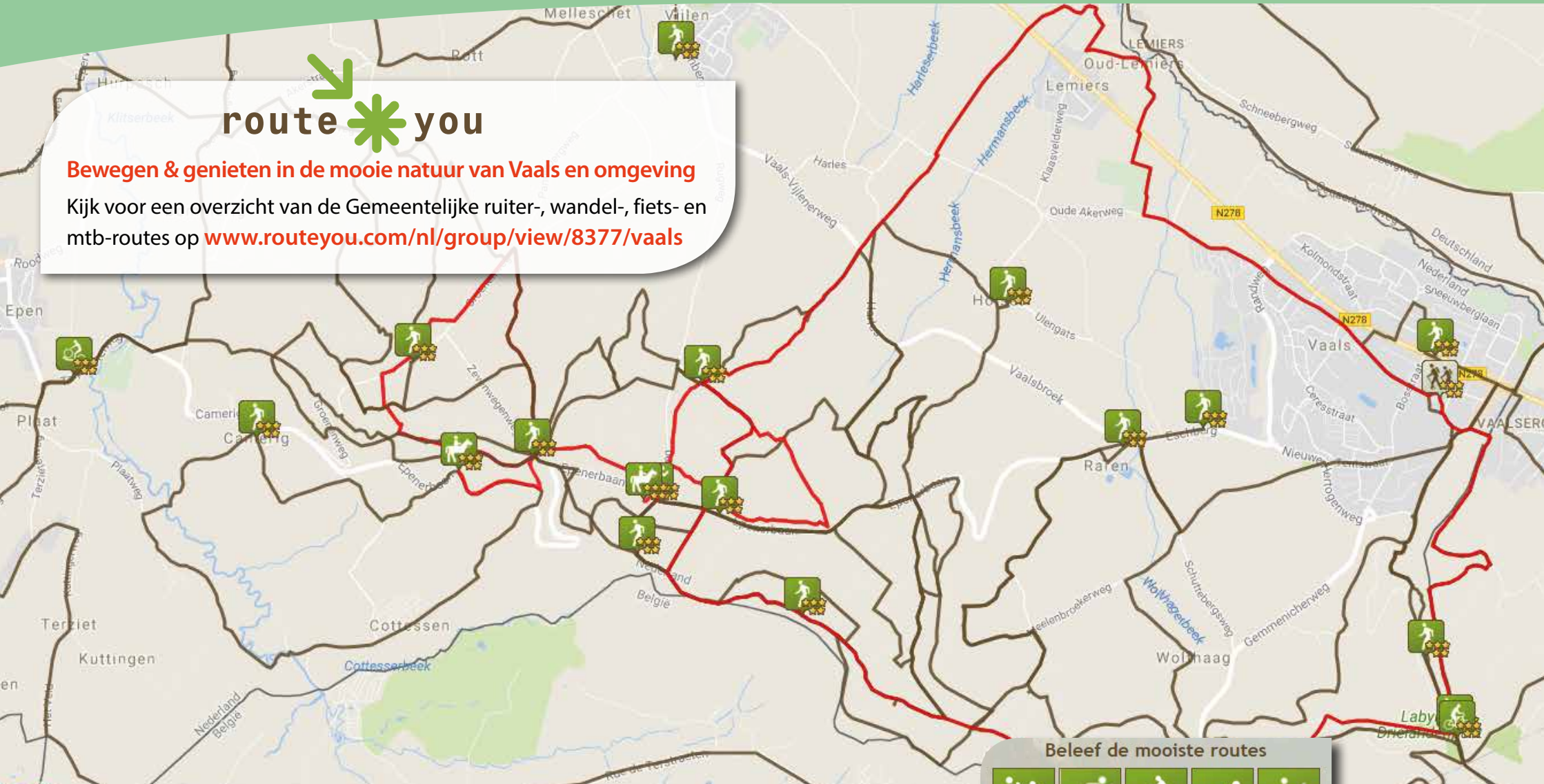
VIJLEN:

- 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 Weidekllokje, Weidekllokje

route * you

Bewegen & genieten in de mooie natuur van Vaals en omgeving

Kijk voor een overzicht van de Gemeentelijke ruit-, wandel-, fiets- en mtb-routes op www.routeyou.com/nl/group/view/8377/vaals



Beleef de mooiste routes





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

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

Vormgeving: voordevormen.nl
uitgave november 2017

