



**gemeente
vaals**



Beweegwijzer 2023

*Beweegwijzer • Activiteitenwijzer • Buurtsportcoach
WijVaals • 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 & rijsport	20 - 21
Verdedigingssport	22 - 23
Wandelsport	24 - 25
Zwemsport	26 - 27
Activiteitenwijzer	28 - 29
Activiteiten A-Z	30 - 37
Ondersteuning & regelingen	38 - 39
Buurtsportcoach	40
WijVaals	41
Meedoen in Vaals met een laag inkomen	42
Stimuleringsregelingen gemeente Vaals	43
Vrij bewegen	44 - 45
Plattegrond Vaals	46 - 47
Plattegrond Lemiers & Vijlen	48 - 49
Gemeentelijke ruiter-, wandel-, fiets- en mtb-routes	50 - 51



Beste inwoner,

Iedere week staan vele vrijwilligers bij heel veel verenigingen klaar om samen met u te bewegen. Of u nu kiest voor een verdedigingssport, een wandeling, leren zwemmen of een potje kaarten. Er is voor iedereen een passende activiteit in onze gemeente bij veel verschillende aanbieders. Bewegen en niet lid worden van een aanbieder? Ook dan valt er veel te kiezen, speeltuinen, wandelroutes en jeu de boules banen.

In de Beweegwijzer staat ook aanbod om uw geheugen en geest actief te houden. Om nieuwe dingen te leren en samen met anderen ervaringen te delen. Yoga en meditatie kunnen niet ontbreken. Bewust rust en ontspanning opzoeken in drukke tijden, doet goed.

De Beweegwijzer biedt u een overzicht van tal van sport- en beweegmogelijkheden en andere activiteiten binnen de gemeente Vaals. 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 niet kent.

Wilt u gaan bewegen, maar weet u niet wat voor u geschikt is? Is sporten voor u te duur? Wilt u een eigen activiteit starten? Onze medewerkers van WijVaals en de Buurtsportcoach helpen u graag. Bekijk de verschillende ondersteuningsmogelijkheden vanaf pagina 40. Wilt u hulp bij het aanvragen van een regeling? Ook dan mag u contact op nemen met de Buurtsportcoach en de medewerkers van WijVaals.

Dank aan alle vrijwilligers die steeds weer klaarstaan voor anderen in hun vrije tijd. Buiten in onze prachtige natuur, in een van onze mooie sportaccommodaties of andere ruimtes waar mensen samen kunnen komen. Dankzij deze vrijwilligers hebben we binnen de gemeente Vaals zo'n groot aanbod aan sporten en activiteiten. U ontvangt de Beweegwijzer voor de achtste keer en ieder jaar komen er nieuwe activiteiten bij.

Erika Jaegers,

wethouder Mensen en Voorzieningen

Beweeeg

wijzer



ADVENTUREGOLF

Landal Hoog Vaals

-  Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
-  Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
-  € 5 per persoon
-  Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

GOLF

Golfclub Hoog Vaals

-  Zie www.golfclubhoogvaals.nl
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  Inschrijfgeld € 25
Jeugd t/m 20 jaar € 110,95 + € 19 per jaar
Studenten vanaf 21 jaar € 221,90 + € 49 per jaar
Volwassenen € 388,35 + € 59 per jaar
-  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

-  Dag en tijd op aanvraag
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  Vanaf € 15,50 per ronde ma t/m vr
Vanaf € 20,50 per ronde za en zo
-  Golfbaan Hoog Vaals, 043 306 83 45 of
golfbaan.hoogvaals@landal.nl

Golf Introductie les

Landal Hoog Vaals

-  Woensdag 14.00 - 17.00 en in overleg
-  Golfclub Hoog Vaals
Eschberg 11a, Vaals
-  € 10 per persoon (min. 4 personen)
-  Mw. P. Findekind-Leister
+49 172 8068 477
petra@foxgolf.de of
golfpro@golfclubhoogvaals.nl
www.foxgolf.de

JEU DE BOULES

De Koel

-  Donderdag 13.30 - 15.30
-  Jeu de Boules baan, De Koel, Vijlen
-  Gratis
-  Dhr. Niesten, 043 306 43 04

KBO Vaals

-  Woensdag 14.00 - 16.00
-  Jeu de Boules baan 't Heemet
Clarissenstraat 2, Vaals
-  Gratis
-  KBO Vaals, Dhr. L. Savelsberg
06 85 12 41 71
kbovaalssecretariaat@gmail.com

KEGELEN

Kegelclub Krans 7

-  Vrijdag 20.30 - 23.00 heren
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  Tussen € 3 en € 5 per avond
-  Kegelclub Krans 7, 043 306 13 81

VOETBAL

Rood Groen LVC '01

-  Zie www.roodgroenlvc01.nl
-  Sportcomplex Lemiers
Oude Akerstraat 153, Vaals
-  Jeugd JO 7 t/m JO 13 € 126
Jeugd JO 14 t/m JO 19 € 144
Senioren en dames t/m 18 jaar € 144
Senioren en dames vanaf 19 jaar € 180
Veteranen € 126
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
Steunend lid/donateur € 50 per seizoen
-  Rood Groen LVC '01
info@roodgroenlvc01.nl
www.roodgroenlvc01.nl

RKVV Vijlen

-  Vrijdag 18.00 - 19.00 Vrije training voor
jeugd t/m 12 jaar
Overige trainingen via info@rkvvvijlen.nl
-  Voetbalveld, Weidekllokje 24, Vijlen
-  Jeugd JO 7 t/m JO 13 € 90
Jeugd JO 14 t/m JO 19 € 110
Gezinnen korting 50%
Recreanten (alleen trainen) € 62,50
per jaar
Passieve leden € 35 per jaar
€ 15 bijdrage kledingplan per seizoen
-  RKVV Vijlen, Dhr. P. Kicken
06 50 63 01 97
rkvv-wedstrijdsecretaris@ziggo.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 20.00 - 21.30 Recreatief
Dinsdag 20.30 - 22.00 Dames 1
Recreantencompetitie Dames
Woensdag 20.30 - 22.15 Heren 1
Recreantencompetitie Heren
Vrijdag 19.00 - 20.30 Oud competitie-
spelers
-  Gymzaal Op de Top
Vijlenberg 139, Vijlen
-  Recreanten € 10,50 per maand
Recreantencompetitie € 11,50 per maand
Jeugdeden € 9,50 per maand
Steunend lid € 5,25 per maand
Bijdrage competitiekosten € 15 per jaar
-  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 KLASSIEK MODERN

Cimarelle, School of Ballet

-  Zaterdag 15.15 - 15.45
Klassiek modern (7 - 8 jaar)
Zaterdag 15.45 - 16.15
Kleuterballet (4 - 6 jaar)
Zaterdag 16.15 - 16.45
Peuterballet (3 jaar)
Zaterdag 17.00 - 18.00
Modern ballet (12+)
Maandag 19.00 - 20.00
Modern ballet (18+)
Maandag 20.00 - 21.00
Dance workout Volwassenen
Dinsdag 18.30 - 19.15
Klassiek modern (8 - 9 jaar)
Dinsdag 19.00 - 19.45
Klassiek modern (10 - 12 jaar)
-  Cimarelle, School of Ballet
Tentstraat 3, Vaals
-  Klassiek modern € 245 per jaar
Modern ballet € 262 per jaar
Dance workout € 175 per jaar
Peuterballet € 140 per jaar
Kleuterballet € 157 per jaar
-  Cimarelle, School of Ballet
043 306 34 22 of 06 50 69 76 33
mail@cimarelle.com
www.cimarelle.com

BOMMEN

Geen moeilijke passen, maar 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

JAZZ DANCE

Verschillende stijlen en technieken

Lemiers Dance Centre Focus

-  Donderdag 15.15 - 16.15 (kinderen)
Vrijdag 17.45 - 18.45 (tieners)
Vrijdag 18.45 - 20.15 (jongvolwassenen)
Zaterdag 9.15 - 9.45 (kinderdans)
Zaterdag 11.15 - 12.15 (volwassenen)
-  Lemiers Dance Centre Focus
Klaasvelderweg 28b, Lemiers
-  € 10 inschrijfgeld
€ 18 per maand 1 uur per week
€ 22 per maand 1,5 uur per week
€ 28 per maand 2 uur per week
€ 30 per maand 1,5 + 1 uur per week
-  Lemiers Dance Centre Focus
Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of
06 14 30 46 58
focus.lemiers@gmail.com
www.focuslemiers.nl

LINE DANCE

Amerikaanse dansvorm in rijen Wild Buffalo Country Dancers

-  Vrijdag 19.00 - 21.00
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 20 per maand
-  Wild Buffalo Country Dancers
Mw. E. Gubbels, 043 306 16 35 of
06 24 39 70 30

LINE DANCE 50+

Vitaal 50+

-  Donderdag 15.30 - 16.30
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 10 per maand
-  Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schosser@vaals.nl

SHOWDANCE

Danceteam2Bme/St. Dans en Beweeg Vijlen

-  Vrijdag 14.00 - 18.00
Groepsdansen vanaf 3,5 jaar
Solo-duo lessen op aanvraag
-  Café Zaal Bergzicht, Vijlenberg 55, Vijlen
-  € 13 per maand
-  Danceteam2Bme, Mw. J. Gulpen
043 306 14 95 of 06 21 29 29 74
danceteam2bme@gmail.com

Urban Dance Academy

Vfit

-  Vrijdag 16.00 - 16.45 (t/m 8 jaar)
Vrijdag 16.45 - 17.30 (9 t/m 13 jaar)
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

Villa Dancers

-  Woensdag 19.00 - 20.00 (15+)
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 12 per maand
-  Villa Dancers, Mw. M. Smeets
043 306 44 27 of 06 54 23 30 95
marion_smeets@hotmail.com

VOLKSDANS 50+

Vitaal 50+

-  Donderdag 14.30 - 15.30
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 10 per maand
-  Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schosser@vaals.nl

ATTACK TRAINING & BUIK

Versteviging en conditieverbetering

VFit

-  Donderdag 9.00 - 10.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivanwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

BODYTRAINING TOTAL

Steptraining met aerobics

Aero-Fit

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

BODY FIT EN BUIK

Work-out voor het hele lichaam

VFit

-  Maandag 17.00 - 18.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Op aanvraag
-  Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivanwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

BODY-SHAPE

Work-out voor alle spieren

Aero-Fit

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

CARDIOFITNESS

Cardiotraining en fitness onder begeleiding

Medfit

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

CHRONISCH VITAAL

Bewegen met een chronische aandoening

-  Maandag 10.00 - 11.00
-  Dinsdag 14.00 - 15.00 en 15.00 - 16.00
-  Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  € 10 per maand
-  Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schossier@vaals.nl

CIRCUITTRAINING

Circuittraining onder begeleiding

Medfit

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

FITNESS

Anytime Fitness

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

FITNESS WALKING N'STYLE

Combi van Nordic Walking en buitenfitness

Nordic Sports

-  Maandag 9.00 - 10.30
-  Zie www.renespierts.nl
-  € 20 voor 5 trainingen
-  Nordic Sports, Dhr. R. Spierts
06 24 35 92 93 of info@renespierts.nl
www.renespierts.nl

GEZOND GEWICHT & FIT: Betterbelly

Sporten met verwarmde buikgordel

Perfect Fit

-  Maandag 16.00 - 20.00
-  Dinsdag t/m donderdag
9.00 - 12.00 en 17.00 - 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 info@perfectfitstudio.nl
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 - 12.00 en 17.00 - 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 info@perfectfitstudio.nl
www.perfectfitstudio.nl

PILATES

Lichaam en geest trainen

Hannelore's Fit & Fun

-  Vrijdag 9.00 - 10.00
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  € 67,50 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 EN BUIK

Verstevinging

VFit

- 🕒 Dinsdag 18.00 - 19.00 om de week
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

POWER WALKING

Conditie- en krachttraining in de buitenlucht

VFit

- 🕒 Zaterdag 9.00 - 10.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

SPARTAN ELITE CLASS CIRCUIT

Conditie- en krachttraining in de buitenlucht

VFit

- 🕒 Vrijdag 17.30 - 18.15
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

SPINNING

Fietsen op muziek

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

SPORT EN SPEL 40+

Combinatie van sport, spel en beweegactiviteiten

VTV Vaals

- 🕒 Woensdag 10.00 - 11.00 en 18.30 - 19.30
Donderdag 14.00 - 15.00
Vrijdag 18.30 - 19.30 (badminton)
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- 💶 € 12,75 per maand 1x per week
€ 20,50 per maand 2x per week
- 👤 VTV Vaals, info@vtvvaals.nl
www.vtvvaals.nl

STEP FIT

VFit

- 🕒 Maandag 18.00 - 19.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

TOTAL BODYTRAINING

Aero-Fit

- 🕒 Dinsdag 20.00 - 21.00
- 🏠 Aero-fit, Rue Cesar Franck 163
Gemmenich (B)
- 💶 € 19 per maand
- 👤 Aero-Fit, Dhr. H. Bischoff, 06 14 19 18 46
henkbischoff@hotmail.com

TOTAL BODYWORKOUT

Oefeningen op muziek i.c.m. Pilates

Lemiers Dance Centre Focus

- 🕒 Maandag 10.00 - 11.00 en 19.00 - 20.00
Dinsdag 19.00 - 20.00
Woensdag 19.00 - 20.00
Zaterdag 10.10 - 11.10
- 🏠 Lemiers Dance Centre Focus
Klaasvelderweg 28b, Lemiers
- 💶 € 10 inschrijfgeld
€ 16 per maand
- 👤 Lemiers Dance Centre Focus
Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of
06 14 30 46 58
focus.lemiers@gmail.com
www.focuslemiers.nl

ZUMBA

VFit

- 🕒 Vrijdag 17.30 - 18.30
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

GYMKIDS 2 - 4 jaar

Spelenderwijs bewegen en motoriek ontwikkelen

VTV Vaals

🕒 Dinsdag 16.00 - 17.00

🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals

💶 € 11 per maand

📞 VTV Vaals, info@vtvvaals.nl
www.vtvvaals.nl

GYMNASTIEK

Met steps en gewichten

🕒 Maandag 20.00 - 21.00

🏠 Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen

💶 € 9 per maand

📞 Mw. R. Wiertz, 043 306 15 29 of
06 12 04 36 73 of wien.wiertz@home.nl

GYMNASTIEK 50+

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

💶 € 10 per maand

📞 Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schosser@vaals.nl

GYMNASTIEK 60+

Lemiers Dance Centre Focus

🕒 Donderdag 13.30 - 14.30

🏠 Lemiers Dance Centre Focus
Klaasvelderweg 28b, Lemiers

💶 € 10 inschrijfgeld

€ 18 per maand

📞 Lemiers Dance Centre Focus
Mw. I. Boumans, 043 306 48 60 of
06 14 30 46 58
focus.lemiers@gmail.com
www.focuslemiers.nl

GYMNASTIEK OUDEREN

Op eigen tempo bewegen met muziek

Zorgcentrum Langedael

🕒 Dinsdag 10.30 - 11.30

🏠 Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals

💶 € 2 per keer, vooraf aanmelden via
receptie 043 308 99 99

📞 Zorgcentrum Langedael, Mw. E. Jelsma
06 12 27 84 85 of 043 308 99 99
esther.jelsma@sevagram.nl

Gymnastiek aangepast aan de leeftijd

Stichting Vrijwillige Hulpdienst Vaals

🕒 Maandag 11.45 - 12.30

Donderdag 10.45 - 12.30

🏠 Huiskamer D'r Mitter
Bloemendalstraat 44, Vaals

💶 € 8 per 4 lessen

📞 Aanmelden via Mw. M. Demollin
043 306 25 60

GYMNASTIEK/TURNEN

VTV Vaals

🕒 Woensdag 18.30 - 19.30

Freerunning (jeugd)

Maandag en vrijdag 17.00 - 18.00
kleuters

Maandag en vrijdag 18.00 - 19.00
jongens

Maandag en vrijdag 18.00 - 19.00
meisjes

Maandag en vrijdag 19.00 - 20.00
heren

Maandag en vrijdag 19.00 - 20.00
dames

🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals

💶 € 11,00 per maand tot 16 jaar

€ 13,00 per maand vanaf 16 jaar

📞 VTV Vaals, info@vtvvaals.nl
www.vtvvaals.nl

SPORT MIX CLUB 4-12 jaar

Sporten in vertrouwde omgeving met
individuele aandacht

🕒 Woensdag 14.30 - 15.30 (4 - 9 jaar)

Woensdag 15.30 - 16.30 (10 - 13 jaar)

🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals

💶 € 10 per maand

📞 Buurtsportcoach, Mw. H. Pleijers
06 42 08 85 01
pleijers@sportcoaching4all.nl





AFTER WORK YOGA 50+

Yoga en meditatie

Vitaal 50+

- 🕒 Woensdag 17.45 - 19.15
Woensdag 19.15 - 20.45
- 🏠 De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
- 💶 € 15 per maand
- 👤 Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schosser@vaals.nl

HATHA YOGA

Harmonische yogahoudingen

- 🕒 Woensdag 19.00 - 20.30
- 🏠 De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Mw. M. Gehrmann, 0049 241 17 38 92
shamamariong@aol.com

Meine Yogastunde

- 🕒 Woensdag 9.00 - 10.30
Woensdag 17.30 - 19.00
Donderdag 9.00 - 10.30
Donderdag 17.30 - 19.00
Donderdag 19.30 - 21.00
- 🏠 Der Yogaraum
Vaalser Strasse 536, Vaalser Quartier (D)
- 💶 € 45 per maand
- 👤 Meine Yogastunde, Mw. M. Pauli-Kampa
info@yogagarten-aachen.de
www.yogagarten-aachen.de

MEDITATIE

Bewust aanwezig zijn

- 🕒 Op aanvraag
- 🏠 Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
- 💶 € 20 per maand
- 👤 Mw. M. Hendriks, 06 27 07 25 70
pos00321@planet.nl

TAI CHI 50+

Zachte vloeiende bewegingsoefeningen

Vitaal 50+

- 🕒 Dinsdag 13.30 - 14.30 (gevorderden)
Dinsdag 15.00 - 16.00 (beginners)
- 🏠 De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
- 💶 € 10 per maand
- 👤 Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schosser@vaals.nl

VITALITY YOGA AND MEDITATION

Vfit

- 🕒 Woensdag 9.00 - 10.00
Woensdag 19.15 - 20.15
- 🏠 De Zaal, Bloemendalstraat 7a, Vaals
- 💶 Op aanvraag
- 👤 Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

YOGA 50+

Yogahoudingen en meditatie

Vitaal 50+

- 🕒 Maandag 12.15 - 13.15
Maandag 13.15 - 14.15
Maandag 14.15 - 15.15
- 🏠 De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
- 🕒 Dinsdag 13.30 - 14.30
Dinsdag 14.45 - 15.45
Dinsdag 16.15 - 17.15
- 🏠 Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
- 💶 € 10 per maand
- 👤 Vitaal 50+, Dhr. A. Schösser
a.schosser@vaals.nl

BADMINTON

Badminton Shuva

- 🕒 Woensdag 20.15 - 22.15
Zondag 10.00 - 12.00
- 🏠 Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € Tot 18 jaar gratis
Tot 24 jaar € 10 inschrijfgeld
+ € 72 per jaar
Vanaf 25 jaar € 10 inschrijfgeld
+ € 144 per jaar
- 👤 Badmintonclub Shuva
vorstand@shuva.de of www.shuva.de

SQUASH RECREATIEF

Landal Hoog Vaals

- 🕒 Maandag t/m zondag 9.00 - 21.00
- 🏠 Landal Hoog Vaals, Randweg 21, Vaals
- € € 16,50 per uur (inclusief racket en bal)
- 👤 Landal Hoog Vaals, 043 306 83 77

TAFELTENNIS

Tafeltennisvereniging Vijlen '72

- 🕒 Donderdag 19.00 - 22.00
senioren en jeugd
- 🏠 Gymzaal Op de Top,
Vijlenberg 139, Vijlen
- € Jeugd € 6 per maand
Senioren recreatief € 9 per maand
Senioren competitie € 12 per maand
- 👤 Tafeltennisvereniging Vijlen '72
Dhr. W. Counotte, 043 458 21 92 of
06 42 27 07 69
wcounotte@hetnet.nl
www.ttvvijlen72.nl

TENNIS

TC Mixed

- 🕒 Zie www.tcmixed.nl
- 🏠 Tennispark, Sneeuwberglaan 1c, Vaals
- € T/m 12 jaar € 150 per jaar (lidmaatschap
€ 15 + trainingen € 135)
T/m 17 jaar € 50 per jaar
18 t/m 23 jaar € 80 per jaar
Vanaf 24 jaar € 140 per jaar
Ondersteunend lid € 25
1e jaar 50% korting
- 👤 TC Mixed, info@tcmixed.nl
www.tcmixed.nl

FIETSEN (MTB & RACE)

Fietsen in groepsverband

TWC Vols

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

Power Area

- 🕒 Zie www.powerarea.nl
- 🏠 Power Area
Mamelis 1, Lemiers
- € Zie www.powerarea.nl
- 👤 Power Area
085 111 71 71 of hallo@powerarea.nl
www.powerarea.nl





BOXING CLASS

Vfit

- Dinsdag 19.00 - 20.00
- Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- Op aanvraag
- Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

HANKIDO vanaf 14 jaar

Koreaanse vechtkunst

Sportschool Keumgang Vaals

- Dinsdag 19.00 - 20.00
- Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- Zie www.keumgang-vaals.nl
- Stichting Keumgang Vaals
Mw. T. Gouders, 06 81 91 76 98
keumgangkwanvaals@gmail.com
www.keumgangkwan.nl

JUDO 4+

Japanse zelfverdedigingskunst

Judoclub Zarei

- Woensdag 17.30 - 18.15 (4 t/m 7 jaar)
- Woensdag 18.15 - 19.00 (8 t/m 12 jaar)
- Woensdag 19.00 - 20.00 (vanaf 13 jaar)
- Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- € 9 per maand
- Judoclub Zarei, Dhr. J. Hacking
06 24 58 99 75
info@zarei.nl of www.zarei.nl

KICKBOXING KIDS & TEENS

Vfit

- Dinsdag 17.00 - 17.50 (tot 12 jaar)
- Dinsdag 18.00 - 18.50 (12 t/m 17 jaar)
- Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- Op aanvraag
- Vfit, Mw. V. Wouters, 06 82 77 78 89
vivianwouters@live.nl
www.vfit-vitality.nl

TAEKWONDO 9 - 13 jaar

Veelzijdige vechtsport

Sportschool Keumgang Vaals

- Dinsdag 18.30 - 19.30
- Sporthal Citta Fit
Sneeuwberglaan 1a, Vaals
- Zie www.keumgang-vaals.nl
- Stichting Keumgang Vaals
Mw. T. Gouders, 06 81 91 76 98
keumgangkwanvaals@gmail.com
www.keumgangkwan.nl



BOOTCAMP NORDIC STYLE

Nordic Running, Speedhiking, Jumpings & more

Nordic Walking in the Dutch Mountains

- 🕒 Op aanvraag
- 🏠 Info via www.renespierts.nl
- € € 5 voor 1,5 uur
(incl. bruikleen stokken)
- 📍 Nordic Walking in the Dutch Mountains
Dhr. R. Spierts, 06 24 35 92 93
info@renespierts.nl of www.renespierts.nl

NORDIC WALKING

Fitnesswandelen in de frisse lucht

Nordic Walking in the Dutch Mountains

- 🕒 Woensdag 18.45 - 20.15 (voor stevige stappers)
Vrijdag 9.15 - 10.45 (voor rustige stappers)
- 🏠 Info via www.renespierts.nl
- € € 5 voor 1,5 uur
(incl. bruikleen stokken)
- 📍 Nordic Walking in the Dutch Mountains
Dhr. R. Spierts, 06 24 35 92 93
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, 06 24 35 92 93
info@renespierts.nl of www.renespierts.nl

WANDELEN

KBO Vaals

- 🕒 1e dinsdag van de maand vanaf 13.00
lange wandeling ca. 12 km
3e dinsdag van de maand vanaf 13.30
korte wandeling met nazit
- 🏠 Op aanvraag
- € Gratis
- 📍 KBO Vaals, Dhr. L. Savelsberg
06 85 12 41 71
kbovaalssecretariaat@gmail.com

Wandelclub Jo-Ne

- 🕒 Zie www.wandelclubjonevijen.nl
- 🏠 Zie www.wandelclubjonevijen.nl
- € T/m 20 jaar € 2 per persoon per jaar
Vanaf 21 jaar € 7,50 per persoon per jaar
- 📍 Wandelclub Jo-Ne Vijlen
Dhr. P. Wijenberg, 06 38 59 35 33
www.wandelclubjonevijen.nl

WANDELEN VOOR SENIOREN

Samen genieten in de buitenlucht

Zorgcentrum Langedael

- 🕒 Maandag vanaf 10.30 uur
- 🏠 Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
- € € 2 per keer, vooraf aanmelden bij de receptie 043 30 89 999
- 📍 Zorgcentrum Langedael, Mw. E. Jelsma,
06 12 27 84 85 of 043 308 99 99
esther.jelsma@sevagram.nl



VRIJ ZWEMMEN

Landal Hoog Vaals

- 🕒 Maandag t/m zaterdag 9.00 - 21.00
Zondag 9.00 - 19.00
- 🏠 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
- 📞 Landal Hoog Vaals, 043 306 83 15
zwembad.hoogvaals@landal.com

ZWEMMEN

Zwemvereniging Vaals '75

- 🕒 Dinsdag 18.00 - 19.00
volwassenen onder begeleiding
Woensdag 18.00 - 19.00
wedstrijd/recreatief zwemmen 12+
Vrijdag 18.00 - 19.00
zwemmend redden/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
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
zwembad.hoogvaals@landal.com

A large, stylized graphic of a swan, composed of various small photographs of community events and people, set against a white background. The swan's body is formed by a large, flowing shape that contains several smaller images. At the top, a circular inset shows four elderly women sitting around a table, engaged in a craft activity. To the right, a rectangular inset shows a table with various items, including a box and some papers. Below these, a horizontal strip shows a group of people sitting at a long table, with a bingo card visible on the right. The bingo card has numbers and some red circles. To the right of the bingo card, a rectangular inset shows a group of people walking a dog on a leash. Below this, a rectangular inset shows a group of people sitting at a long table, with a large banner in the foreground that reads "ACIES". To the right of the banner, a rectangular inset shows a group of people in blue uniforms standing in a line. Below this, a rectangular inset shows a group of people sitting on a grassy area near a pond. At the bottom right, a rectangular inset shows a group of people in formal attire standing together. The swan's head is at the top left, and its tail is at the bottom right. The entire graphic is set against a white background.

ALZHEIMERCAFÉ

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

-  3e maandag van de maand
15.00 – 17.00 (niet in juli/augustus)
-  Protestantse kerk, Tentstraat 47, Vaals
-  Gratis
-  Alzheimercafé Vaals, Mw. L. Frusch
06 83 66 81 81
alzheimercafevaals@gmail.com

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

Moestuin De Wij

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

Tuinonderhoud, bewegen en bezinnen

IVN Vijlen-Vaals, Natuurtuin Heebrig

-  Dinsdag 13.00 - 16.00
Zaterdag 10.00 - 13.00
(bij goed en droog weer)
-  Natuurtuin Heebrig
Leunweg/Melleschet 66, Vijlen
-  Gratis
-  IVN Vijlen-Vaals, Dhr. J. Pelzer
043 306 22 18
ivnvijlenvaals@gmail.com
www.ivn.nl/afdeling/ivn-vijlen-vaals

COMPUTERLES

Hulp bij de computer

-  Donderdag 9.00 - 12.00 (op afspraak)
-  De Hoeskamer van Viele
Vijlenberg 151, Vijlen
-  Gratis
-  Dhr. A. Eijmael, 043 306 26 75 of
06 27 17 41 96 of a.eijmael@home.nl

CREATIEVE ACTIVITEITEN

Schuuf aan d'r creative dusch

De 4M's

-  Woensdag 9.30 - 13.30
-  Beemderlaan Gebouw
Beemderlaan 8, Vaals
-  € 1 per keer
-  De 4M's, Mw. M. Schiffer, 06 13 11 02 16

Handwerken, naaien, breien, knutselen en meer

Creatieve Vrouwengroep Vaals

-  Donderdag 10.00 - 12.00
-  Beemderlaan Gebouw
Beemderlaan 8, Vaals
-  Gratis
-  Creatieve Vrouwengroep Vaals
Mw. B. Peters, 06 12 32 33 73
berniepeterssoetens@hotmail.com

Naaien, breien, knutselen en meer

-  Woensdag 11.00 - 14.00
Vrijdag 11.00 - 14.00
-  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

GEZELLIG SAMENZIJN

Voor 70+

Envida

-  Maandag 13.30 - 15.30
Dinsdag 13.30 - 15.30
Donderdag 13.30 - 15.30
-  't Heemet, Clarissenstraat 2, Vaals
-  Woensdag 13.30 - 15.30
Vrijdag 13.30 - 15.30
-  D'r Sjurberig
Pater Gelissenstraat 40c, Vijlen
-  Gratis
-  Envida, Mw. A. Schmitz, 06 57 40 44 26
andrea.schmitz@envida.nl

HENGELSPORT

Hengelsportvereniging Vaals '68

-  Dagelijks van zonsopgang tot
zonsondergang
-  Visvijver, Laatbankstraat 44, Vaals
-  € 5 per jaar tot 16 jaar
€ 30 per jaar volwassenen
€ 20 per jaar 65+
-  Hengelsportvereniging Vaals '68
06 33 42 81 15 of info@hsv68.nl
www.hsv68.nl

HONDENSPORT

Hondenschool Vaals '90 - HvdV'90

-  1 oktober t/m 31 maart
Zaterdag vanaf 13.30 Training jonge
honden
1 april t/m 30 september
Zaterdag vanaf 12.00 Training beginners
Zaterdag vanaf 13.30 Training jonge
honden
-  Oefenterrein, Sneeuwberglaan 1a, Vaals
-  Zie www.hvdv90.nl
-  Hondenschool Vaals '90 - HvdV'90
Dhr. H. van der Vegte, 06 25 56 22 75
hvdv90@home.nl of www.hvdv90.nl

JONGERENACTIVITEITEN

Café avonden met o.a. biljarten, darten of chillen

Jongeren centrum Fraiche

-  Donderdag 20.00 - 02.00
Vrijdag 21.00 - 04.00
-  Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals
-  Gratis
-  Jongeren centrum Fraiche
Dhr. Y. Kupferschläger
info@fraichevaals.com
www.fraichevaals.com

JONGERENACTIVITEITEN

Chillavond voor 10 - 14 jaar

Jongerencentrum Fraiche

-  1x per maand op woensdag 19.00 - 20.30
-  Jongerencentrum Fraiche, Sneeuwberglaan 1b, Vaals
-  Gratis
-  Buurtsportcoach, Mw. H. Pleijers
06 42 08 85 01
pleijers@sportcoaching4all.nl

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
josje220@gmail.com

Kaarten

De Soos Lemiers

-  Dinsdag 13.00 - 16.30
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Gratis
-  De Soos Lemiers, Mw. M. Breunesse
06 23 27 70 24
marianbreunesse@gmail.com

Skat

Skatclub Ohne Vier

-  Donderdag 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
f.hengelbrock@kpnmail.nl

KIENEN

De Soos Lemiers

-  Dinsdag 13.00 - 16.30
-  BMA, Schoolstraat 2, Lemiers
-  Gratis
-  De Soos Lemiers, Mw. M. Breunesse
06 23 27 70 24
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. C. Jansen
043 850 04 22
l.c.f.jansen@outlook.com

KBO Vijlen

-  1e maandag van de maand
14.00-16.00
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 20 per jaar (lidmaatschap KBO)
-  KBO Vijlen, Mw. B. Voncken
043 306 37 48
bepvoncken@home.nl

Zorgcentrum Langedael

-  Woensdag vanaf 10.30
-  Zorgcentrum Langedael
Bloemendalstraat 148, Vaals
-  € 2 per keer per persoon (max. 1kaart), vooraf aanmelden bij de receptie
043 30 89 999
-  Zorgcentrum Langedael, Mw. E. Jelsma,
06 12 27 84 85 of 043 308 99 99
esther.jelsma@sevagram.nl

KUNST

Teken- en schilderkunst beleven en beoefenen

Geelkunstkring Zuidoost

-  Vrijdag 13.30 - 16.00 uur
-  De Auw Sjoël, Lindenstraat 17, Vaals
-  Op aanvraag
-  Geelkunstkring Zuidoost
Dhr. W. Ooteman, 043 306 10 74
info@geelkunstkringzuidoost.nl
www.geelkunstkringzuidoost.nl

MUZIEK

Blazersklas

Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836 Vaals

-  Donderdag 18.15 - 19.00
-  Zaal de Obelisk
Pr. Willem-Alexanderplein 1, Vaals
-  Op aanvraag
-  Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836
Vaals, secretariaat@harmonie-vaals.nl
opleidingen@harmonie-vaals.nl
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
www.harmonie-vaals.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 A. Merckx, 06 55 53 87 77
info@harmonielemiers.nl
www.harmonielemiers.nl

Harmonie St. Martinus Vijlen

-  Donderdag vanaf 19.30 (korps)
-  Vrijdag vanaf 19.30 (drumband)
-  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
-  Op aanvraag
-  Koninklijke Harmonie St. Cecilia 1836
Vaals, secretariaat@harmonie-vaals.nl
opleidingen@harmonie-vaals.nl
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

MUZIEK

Mandoline en Gitaar Orkest Alpenklank

-  Maandag 20.00 - 22.00
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 6 per maand en € 18 per maand met lessen kinderen
€ 6 per maand, lessen op aanvraag volwassenen
-  Mandoline en Gitaar Orkest Alpenklank
Mw. M. Bracher-Leinders, 06 52 39 35 13
secretariaatmgoa@gmail.com

Marktorgelconcerten

De Kopermolen

-  1e en 3e dinsdag van de maand 12.00 (mei 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

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
cafedinges@home.nl
www.muziekcollectiefvaals.nl

ONTMOETING

Diverse activiteiten

Stichting Vrijwillige Hulpdienst Vaals

-  Dinsdag en vrijdag 14.00 - 16.00
-  Huiskamer D'r Mitter
Bloemendalstraat 44, Vaals
-  Gratis
-  Stichting Vrijwillige Hulpdienst Vaals
Mw. M. Demollin, 043 306 25 60
svhv@hotmail.nl

Kids en Koffie

Ontmoeting rondom opgroeien en opvoeden

-  Woensdag om de week 9.30 - 11.30
-  Beemderlaan Gebouw,
Beemderlaan 8, Vaals
-  Gratis
-  Gemeente Vaals, WijVaals,
043 306 85 83 of wijvaals@vaals.nl

Ontmoeting voor jong en oud

De Hoeskamer va Viele

-  Vrijdag 14.00 - 16.30 uur
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  Gratis
-  De Hoeskamer van Viele, Dhr. A. Eijmael
06 27 17 41 96 of 043 30 66 257
a.eijmael@home.nl

Gezellig samenzijn met warme maaltijd

-  2e woensdag van de maand vanaf 13.00
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 10 per keer
-  De Hoeskamer van Viele, Dhr. A. Eijmael
06 27 17 41 96 of 043 30 66 257
a.eijmael@home.nl

Samen koken, Samen eten

-  Maandag om de twee weken 13.30 - 17.15
-  De Oude Pastorie, Kerkstraat 41, Vaals
-  € 4 per keer
-  Gemeente Vaals, WijVaals,
043 306 85 83 of wijvaals@vaals.nl

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
info@ruilwinkelvaals.nl
www.ruilwinkelvaals.nl

SCHIETSPORT

Schieten in competitie met teams uit de buurt

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
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

SCHILDEREN EN TEKENEN

Vrij schilderen en tekenen

Kunstcollectief Vaals

-  Dinsdag 13.00 - 16.00
-  Beemderlaan Gebouw, Beemderlaan 8
Vaals (ingang Sneeuwberglaan)
-  € 5 per keer (voor gebruik materiaal)
-  Kunstcollectief Vaals, Dhr. J. Wauben,
043 306 29 57 of jowauben@gmail.com

SCHUTTERIJ

Klaroenkorps en schieten

Schutterij St. Joseph Vijlen

-  Vrijdag 19.00 - 21.00 klaroenkorps (hele jaar)
-  Café restaurant Bergzicht
Vijlenberg 55, Vijlen
-  Zaterdag 19.00 - 20.30 schieten (april - augustus)
-  Schuttersweide, Hilleslagerweg, Vijlen
-  € 80 per jaar, tot 17 jaar gratis
-  Schutterij St. Joseph Vijlen
Dhr. J. Schins, 06 26 84 11 27
secretaris@schutterij-vijlen.nl
www.schutterij-vijlen.nl

SCHUTTERIJ

Exercitie, drumband- en schietoefening

Schutterij St. Paulus Vaals ad 1600

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

TAAIONDERSTEUNING

Nederlandse les en aansluitend koffie drinken

-  Maandag 13.00 - 14.00
-  Brede School, St. Jozefplein 49, Vaals
-  Gratis
-  Gemeente Vaals, Mw. R. Barth
- r.barth@vaals.nl

Stichting TIP

Taal, Integratie en Participatie

-  Op aanvraag
-  Beemderlaan Gebouw
- Beemderlaan 8, Vaals
-  Op aanvraag
-  Stichting TIP, Dhr. J. Stultiens
- stichtingtip@gmail.com

TONEELSPELEN

Toneelspel voor jong en oud in het dialect

Ut Durpstoneel Viele

-  Woensdag 19.30 - 22.30 (mei t/m nov)
-  Café Restaurant Bergzicht
- Vijlenberg 55, Vijlen
-  € 5 per maand
-  Ut Durpstoneel Viele
- Mw. A. Hamers-Kerris, 043 306 38 42 of
- 06 37 09 03 84 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
-  ZijActief Vaals, Mw. J. Baggen
- 043 306 15 23 of jmg.baggen@hetnet.nl
- www.zijactief limburg.nl

WATERACTIVITEITEN

Disco zwemmen

Landal Hoog Vaals

-  Vrijdag vanaf 18.00
-  Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals
-  Kinderen € 4 per keer
- Volwassenen € 5,50 per keer
-  Zwembad Landal Hoog Vaals
- 043 306 83 15
- zwembad-hoogvaals@landal.com

Stormbaan op het water

Landal Hoog Vaals

-  Op aanvraag
-  Zwembad Landal, Randweg 21, Vaals
-  Kinderen € 4 per keer
- Volwassenen € 5,50 per keer
-  Zwembad Landal Hoog Vaals
- 043 306 83 15
- zwembad-hoogvaals@landal.com

ZINGEN

Gemengd Kerkelijk Zangkoor St. Gregorius Vijlen

-  Dinsdag 19.45 - 22.15
-  Jeugdgebouw, Vijlenberg 151, Vijlen
-  € 40 per jaar
-  Gemengd Kerkelijk Zangkoor St. Gregorius Vijlen
- Mw. J. Corten-Severijns, 043 306 51 18
- josinecorten@gmail.com

Gemengd zangkoor waarbij plezier centraal staat

Just4Fun Koor

-  Dinsdag 19.45 - 21.30
-  't Gulper Hoes, Rosstraat 5, Gulpen
-  € 120 per jaar
-  Just4Fun Koor, Mw. B. Hintzen-Ernes
- 06 22 90 14 84
- secretaris@just4funkoor.nl
- www.just4funkoor.nl

U kent geen noot? Geen nood!

Koninklijk Mannenkoor Cecilia 1837 Vaals

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

Mannenkoor CCK '74 Esch-Lemiers

-  Maandag 20.00 - 22.15
-  Café Restaurant Suisse
- Maastrichterlaan 63, Vaals
-  € 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 - 21.30
-  Café Oud Lemiers, Rijksweg 20, Lemiers
-  € 15 per maand
-  Vrouwenkoor Avec Plaisir
- ap@vrouwenkooravecplaisir.com
- www.vrouwenkooravecplaisir.com

Ondersteuning & regelingen



Buurtsportcoach

Hannie Pleijers

Wil je als kind of jongere gaan sporten of dansen? Kijk dan eens in deze Beweegwijzer welke mogelijkheden er allemaal zijn. Soms kan het lastig zijn om zelf de contributie te betalen of sportkleding te kopen. Bij al deze vragen kan Buurtsportcoach Hannie Pleijers ondersteunen. Ze kijkt met jou naar wat je leuk vindt en wat mogelijk is. Ze kan ook een aanvraag voor je indienen bij het Jeugdfonds Sport en Cultuur.

Wil je als sport- en beweegaanbieder je aanbod aanpassen, vernieuwen of uitbreiden? Ook daarbij kan Buurtsportcoach Hannie Pleijers ondersteunen.

De begeleiding is gratis.

Buurtsportcoach Hannie Pleijers is bereikbaar via:
06 42 08 85 01 of pleijers@sportcoaching4all.nl

WijVaals

In beweging komen? Actief worden? Dat kan op veel verschillende manieren. In deze Beweegwijzer vind je allerlei mogelijkheden om dit (weer) te doen.

Lukt het (even) niet zelf? De medewerkers van WijVaals (zie foto) kijken met je mee. Naar je interesses, ervaringen en mogelijkheden, zodat je weer actief kunt worden. Bv. bij een beweeggroep of sportvereniging. Als vrijwilliger bv. in het zorgcentrum of samen met een maatje een hobby oppakken.

Zit niet langer stil en zoek samen met de medewerkers van WijVaals naar jouw manier om weer actief te worden!

De begeleiding is gratis.

WijVaals is bereikbaar via:
043 306 85 83 of wijvaals@vaals.nl



Ondersteuning en regelingen

Meedoen in Vaals met een laag inkomen

Actief zijn binnen een vereniging, samen met anderen activiteiten doen, je hobby uitoefenen, nieuwe zaken leren. Dat is belangrijk voor jong en oud! Maar niet iedereen kan dit betalen vanwege een kleine beurs.

Er zijn een aantal regelingen, die het makkelijker maken om toch actief te worden en te blijven. Zowel voor kinderen als volwassenen. Denk bv. aan Jeugdfonds Sport en Cultuur en de Participatieregeling.

Deze regelingen staan bij elkaar in de folder Meedoen met een laag inkomen, die najaar 2022 huis aan huis is verspreid.



Ga naar www.vaals.nl/inwoners/wijvaals/ondersteuningregelingen

Ondersteuning en regelingen

Stimuleringsregelingen gemeente Vaals

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

De Stimuleringsregeling Kom in Beweging is bedoeld als een eenmalige startsubsidie om je initiatief of activiteit met een aanzienlijke bijdrage goed van de grond te laten komen.

De Stimuleringsregeling Maatschappelijke Initiatieven is bedoeld om je initiatief of activiteit een financieel steuntje in de rug te geven voor maximaal drie jaar.

Aanvragen kunnen ingediend worden door groepen inwoners, stichtingen of verenigingen.



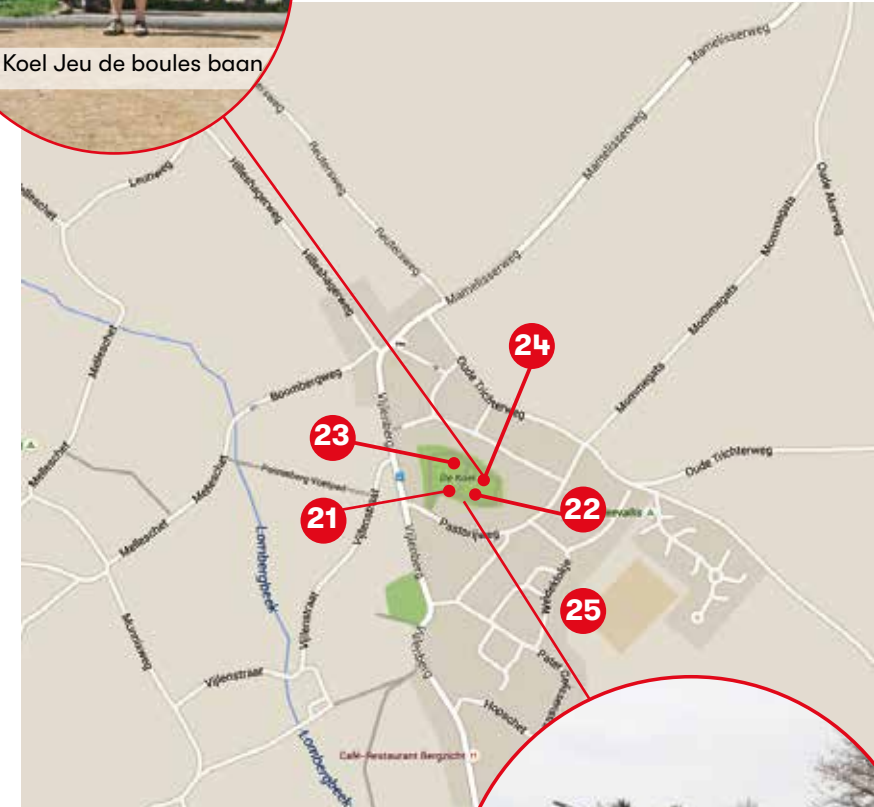
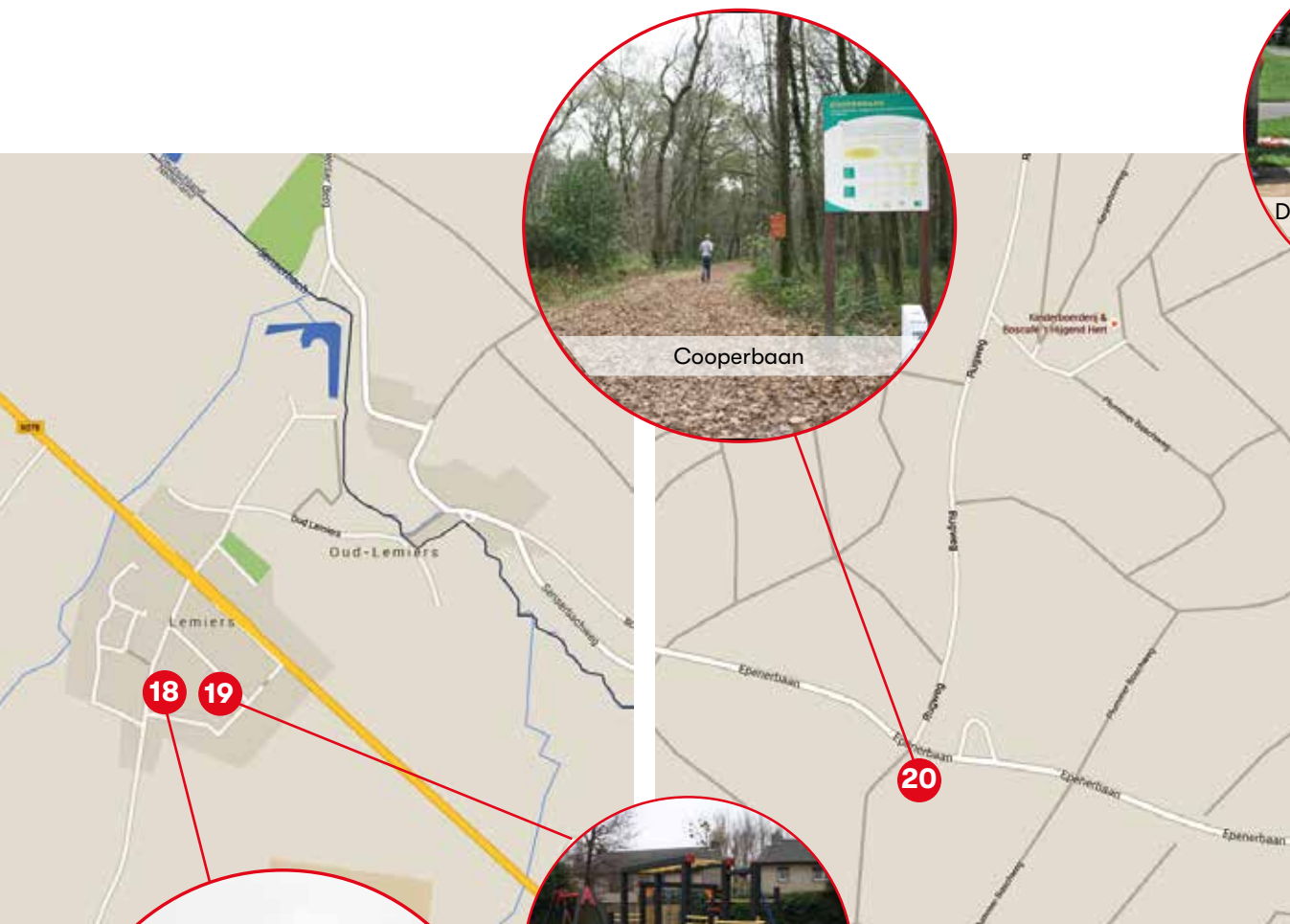
Ga naar www.vaals.nl/stimuleringsregelingen



Vrij bewegen







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





Visit Zuid-Limburg



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





**gemeente
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 december 2022