

Sportcafé

Na een uurtje sporten is het heerlijk om na te praten in het gezellige grand café. Door het raam volgen de ouders de vorderingen van sportende kinderen. Voor feesten, vergaderingen en andere bijeenkomsten is de ruimte te huur.

Meebeleven van EK's, WK's en andere internationale wedstrijden? Volg de evenementen samen met anderen op ons grote beeldscherm met dolby surround. Alsof je op de eerste rij zit.

Eenmaal per week, op dinsdagavond, speelt de dartvereniging competitie. Aan vier dartborden strijden de deelnemers in het sportcafé om de beste score.



MSB

Sportcentrum De Hardenberg

Hardenberg 5

9684 AM Finsterwolde

t 0597 331 640

f 0597 331 730

msbdehardenberg@hetnet.nl

Meer informatie en actuele gebeurtenissen:
www.sportcentrumdehardenberg.nl



Lekker sporten!





Sporthal

Badminton, volleybal, tafeltennis en gymnastiek. Vele verenigingen maken wekelijks gebruik van de sporthal. De zaal is ook te huur voor een partijtje tennis of een zaalvoetbaltoernooi of voor een totaal ander evenement, zoals een feest of een zakelijke bijeenkomst.

De moderne, goed onderhouden vloer is met zijn gekleurde belijning geschikt voor vele sporten.



Zwembad

Bent u een waterrat of vindt u het heerlijk om met uw kind in het water te dobberen? Zwemliefhebbers genieten dagelijks in sportcentrum De Hardenberg van het 25-meter lange bad met beweegbare bodem. Het warme zwemwater van 29° C is ideaal voor kinderen en ouderen, maar ook zeer geschikt voor de zwemmers die in eigen tempo baantjes trekken.

- Zwemles voor kinderen en voor volwassenen
- Aquacombi
- MBVO, oftewel: meer bewegen voor 50-plussers
- Puppyzwemmen voor ouders met hun baby of peuter
- Mindervaliden zwemmen: een stoellift is aanwezig
- Schoolzwemmen
- Vrij zwemmen voor het hele gezin
- Baantjes zwemmen
- Zwemclub met een gediplomeerde trainer



Fitness



Al een half uurtje sport per dag is genoeg om gezond in beweging te blijven. Met moderne apparaten in de fitnessruimte werkt u aan uw conditie en traint u uw spieren. Ook afvallen of aansterken na een medische ingreep kan met fitness. Onze gediplomeerde instructeur maakt een programma op maat en geeft persoonlijk advies.

Globaal zijn er twee programma's:

- combinatie: een mix van conditie- en krachtoefeningen
- cardio: verbeteren van conditie en eventueel bevorderen van vetverbranding

Of kies voor maatwerk:

voor specifieke trainingswensen of na een medische behandeling

