

‘Bewegen in balans!’

Sport- en Beweegaanbod 65+

gemeente | tytsjerksteradiel

w a o m
g r t h f n j
s g s e
e



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

April 2024

Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Bewegen in Balans'. U heeft een fittest ondergaan en bent geïnteresseerd in uw gezondheid. Hartstikke goed! Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn heel erg belangrijk, ook voor ons welzijn en ons geluk. In dit boekje staan verschillende sport- en beweegaanbieders uit Burgum. Bij alle aanbieders staat meer informatie over de kosten, de lestijden en de contactgegevens. U kunt zelf contact opnemen met een aanbieder om een proefles te volgen. Bijna altijd zijn de proeflessen gratis. Lukt het niet om dit zelf te doen of heeft u nog meer vragen? Dan kunt u ook bij mij terecht, via r.wiersma@achtkarspelen.nl of via 06-11816823. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Rianne Wiersma

Buurtsportcoach seniorensport en aangepast sporten
gemeente Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Zwembad de Wetterstins Burgum	3
Wandelgroep Noardburgum	4
Wandelen in Burgum	5
Tennisvereniging de Leechkamp	6
AAFit, Gezondheidscentrum 'de Bank'	7
Old stars walkingvoetbal Burgum	8
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!	9

Zwembad de Wetterstins Burgum

Seniorfit is zeer geschikt voor mensen vanaf 50 jaar die hun conditie willen verbeteren, de beweeglijkheid van gewrichten willen behouden en verbeteren of voor de gezelligheid willen bewegen. Er zijn verschillende activiteiten binnen het programma Seniorfit. U hoeft niet te kunnen zwemmen. Een aantal lessen wordt namelijk gegeven in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

Wilt u meedoen aan een les? U bent van harte welkom!

Meer informatie over de activiteiten vindt u op de website:

www.wetterstins.nl/seniorfit

Dag	Zwemmen	Activiteit ondiepe bad	Activiteit diepe bad
Dinsdag	08.30 tot 10.00 uur 11.00 tot 12.00 uur	08.30 tot 09.00 uur (Aquagym)	09.30 tot 10.00 uur (Aquacombat) 11.00 tot 11.30 uur (Aquapilatus)
Woensdag	08.30 tot 10.00 uur 11.00 tot 12.00 uur	08.30 tot 09.00 uur (Aquagym) 11.00 tot 11.30 uur (Aquasportief)	09.00 tot 09.30 uur (Aquasportief)

Locatie: Lauermanstraat 16B, 9251 BA Burgum

Start: Let op het zwembad is vanaf 2 september geopend!

Kosten: Een los kaartje kost €6,00, Dit is voor 1 les. U kunt ook een Seniorfit maandabonnement afsluiten voor €19,00

Contactgegevens: info-wetterstins@t-diel.nl / Telefoon: 0511 460743

Wandelgroep Noardburgum

Op dinsdagochtend een rondje wandelen in de prachtige omgeving van Noardburgum. U kunt gewoon aansluiten om 10:00 uur en meewandelen of om 11:00 'aanschuiven' bij de koffie. U kunt iedere week aansluiten!



Locatie: start vanaf dorps huis de Balstien.

Van Cronenburgweg 1, 9257 VW Noardburgum.

Dag + Tijdstip: Dinsdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur.

Kosten: 2,50 per keer, inclusief 2 koppen koffie/thee.

Wandelen in Burgum

Elke even week wordt er gewandeld in Burgum. De start is altijd bij Glinstra State om 10:00 uur. Wandelt u een ommetje mee?



Locatie: Glinstra State. Adres: Freerk Bosgraafstraat 18, 9251 CT Burgum.

Tijdstip: Iedere EVEN week op vrijdag om 10:00 uur

Kosten: gratis

Tennisvereniging de Leechkamp

Bij voldoende interesse kan er een tennis of padel clinic georganiseerd worden bij tennisvereniging de Leechkamp. Deze gezellige club heeft veel leden en een super mooie nieuwe accommodatie.

Locatie: Burgemeester B. Lohmanlaan 40A, 9251 LD Burgum

Kosten en startdatum: Onder voorbehoud

Contactgegevens: 0511 464523 / info@deleechkamp.nl / www.deleechkamp.nl



AAFit, Gezondheidscentrum 'de Bank'

AAFit verhoogt je belastbaarheid. Onbeperkt bewegen voor een veilige en volledige belastbaarheid van het lichaam d.m.v. eigen afstelling lichaam en gewichten.

Bij Gezondheidscentrum 'de Bank' hebben wij van alles onder een dak. Zo kun je bij AAFit terecht om de belastbaarheid van jouw lichaam te verhogen. Dit doe je door lekker te bewegen wanneer het jou uitkomt in onze gloednieuwe sportschool!

E-gym is een slimme combinatie van verschillende volautomatische toestellen waarbij je het hele lichaam kunt trainen. Ieder toestel geeft persoonlijke instructies. Hierdoor worden blessures voorkomen en kan iedereen op zijn eigen niveau trainen bij AAFit.

Locatie: Gezondheidscentrum 'de Bank'

Bulthuisringel 2, 9251 BW Burgum

Dag + Tijdstip: Maandag t/m vrijdag 08:00 – 21:00 uur

Zaterdag 08:00 – 12:00 uur geopend.

Kosten: We hebben verschillende abonnementen, tijdens een gratis kennismakingsgesprek kijken we naar een passend abonnement.

Contactgegevens: info@aafysio.nl / 06 25262361 / www.aa-fit.nl

Old stars walkingvoetbal Burgum

Dit is het seniorenteam van FC Burgum. Walkingvoetbal is een lichte voetbaltraining gecombineerd met bewegingsoefeningen en een partijtje. Het is altijd gezellig!



Locatie: Elingsloane 67, 9251 MN Burgum

Dag + Tijdstip: Donderdagochtend van 10:00 tot 11:30 training. Inloop met koffie 09:30.

Kosten: 120 euro per jaar

Contactgegevens: s.j.hoekstra@chello.nl / 06 22100836 / www.fcburgum.nl

Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!

Actief zijn is voor iedereen goed. Je voelt je er goed bij én goed door: het geeft energie. Je kunt je ook goed voelen en energie krijgen door iets voor een ander te doen. Bijvoorbeeld door het doen van vrijwilligerswerk. Zo kunt u bijvoorbeeld maatje worden van iemand die graag wil wandelen of fietsen maar niemand heeft om dit mee te doen. Samen is het veel gezelliger dan alleen. Ook het bezoeken van ouderen of dorpsgenoten die wat extra aandacht nodig hebben is een mogelijkheid. U kunt als vrijwilliger ook aan de slag bij een instelling zoals een verzorgingshuis. En wist u dat u via AutoMaatje met uw eigen auto mensen kunt vervoeren naar bijvoorbeeld huisarts, ziekenhuis of familie?

Wanneer u meer wilt weten over de mogelijkheden qua vrijwilligerswerk, kunt u contact opnemen met KEARN via 0511 – 46 5200 (op werkdagen van 9.00 – 12.00 uur) of via info@kearn.nl Op de website www.kearn.nl vindt u ook veel informatie.

