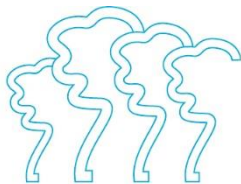


# ‘Kom in Beweging!’

## Sport- en Beweegaanbod 65+



**achtkarspelen**  
GEMEENTE



**HIGH FIVE**  
SPORTSTIMULERING

Oktober 2024

## Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Kom in Beweging'. U heeft een fittest ondergaan en bent geïnteresseerd in uw gezondheid. Hartstikke goed! Zowel een gezond lichaam als een gezonde geest zijn heel erg belangrijk, ook voor ons welzijn en ons geluk. In dit boekje staan diverse sport- en beweegaanbieders uit Harkema en uit de dorpen daaromheen. 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 komen 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 [d.philips@achtkarspelen.nl](mailto:d.philips@achtkarspelen.nl) of via 06-43752795. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Demi Philips

Sportstimuleringsmedewerker gemeente Achtkarspelen

## Inhoud

Voorwoord .....	1
TC De Harkema.....	3
Meer bewegen voor ouderen / Sociaal Vitaal les .....	4
Gezond natuurwandelen .....	5
Fysiotherapie Surhuisterveen – Harkema.....	6
Zwemmen bij de Wetterslecke.....	7
Yoga bij Happiness .....	8
Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex.....	9
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!.....	10

## TC De Harkema

Leden kunnen tennislessen en trainingen volgen, ieder op zijn/haar niveau. Van beginnend tot gevorderd.

De dagen en tijdstippen zijn variabel. Dit wordt afgestemd met de beschikbare trainers en vinden in aaneengesloten reeksen plaats. Normaliters is dit op maandag en donderdag.

**Locatie:** Fugelkamp 6, 9281 MA Harkema

**Dag + tijdstip:** Variabel, zie bovenstaande tekst.

**Kosten:** €10,- per maand, exclusief lessen. De kosten van de les zijn afhankelijk van het aantal deelnemers en de frequentie.

**Contactgegevens:** [contact@tcdeharkema.nl](mailto:contact@tcdeharkema.nl)

0512 363 602 <https://www.tcdeharkema.nl/>



## Meer bewegen voor ouderen / Sociaal Vitaal les 55+ gym Harkema voor fitte senioren

Deze les wordt gegeven door Baukje Tuinstra. De les bestaat uit een warming up, spierversterkende oefeningen en een cooling down.



**Locatie:** Sporthal de Fugelkamp. Fugelkamp 10, 9281 MA Harkema

**Dag + tijdstip:** Maandagmiddag van 14:00 tot 15:00 uur

**Kosten:** €3,50 per keer

**Contactgegevens:** [bgtuinstra@hotmail.com](mailto:bgtuinstra@hotmail.com) / 06-25280849

## Gezond natuurwandelen

Elke week een gratis wandeling bij u in de buurt. Op een vast tijdstip en een vaste plek. U hoeft zich niet aan te melden. U wandelt samen in een groepje buurtgenoten en een vrijwilliger die de wandelingen begeleidt. Met de natuurmomentjes wordt aandacht aan groen in de omgeving geschonken. Na afloop drinken (voor wie wilt) een kop koffie met elkaar.



**Locatie:** De Spitkeet Harkema, De Dunen 3, 9281 KT Harkema

**Dag + tijdstip:** Iedere woensdag om 09:30 uur

**Kosten:** Gratis

**Contactgegevens:** Meer informatie via het contactformulier op de volgende website

[www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl)

# Fysiotherapie Surhuisterveen – Harkema

Cursus Valpreventie, 10 lessen.

Op een speelse manier kennismaken met de risico's van vallen en het voorkomen daarvan. Informatiesessies worden afgewisseld met oefenvormen en spelvormen.

**Locatie:** Dalweg 4, 9231 HX Surhuisterveen

**Dag + tijdstip:** Woensdag van 16:00 tot 17:00 uur

**Kosten:** Gratis

**Contactgegevens:** [info@fysiotherapiesurhuisterveen.nl](mailto:info@fysiotherapiesurhuisterveen.nl)

0512-362167 [www.fysiotherapiesurhuisterveen.nl](http://www.fysiotherapiesurhuisterveen.nl)

**Fysiotherapie Surhuisterveen ■ Harkema**



## Zwemmen bij de Wettervlecke

Baantjes zwemmen of Aqua Varia (watergymnastiek met hulpmiddelen in het ondiepe bassin).

Het openlucht zwembad is geopend van april tot september, voor actuele openingstijden en prijzen raadpleeg de website t.z.t.



**Locatie:** Badlaan 2, 9231 BA Surhuisterveen

**Dag + tijdstip:** Aqua varia, woensdag 20:15 – 20:45

**Kosten:** Voor deelname aan de groepslessen kunt u bij de kassa strippenkaarten kopen. Hiermee kunt u aan alle groepen deelnemen.

5 strippen 15 euro, 10 strippen 30 euro, 20 strippen 45 euro (prijzen van 2023)

**Contactgegevens:** [Info@wettervlecke.nl](mailto:Info@wettervlecke.nl), 0512-361507



# Yoga bij Happiness

Voor lichamelijk en geestelijk welzijn.

Yoga in alle stijlen, Yin/restorative/nidra yoga, PowerOur, mindfulness en diverse workshops.

Korte omschrijving van de les: Bewust bewegen, ademhaling, ontspanning in 1 les; in een comfortabele, verwarmde duurzame ruimte, kleine groepen met evt. hulpmiddelen op eigen niveau.

**Locatie:** Tiengastraat 14a, 9865CH Opende

**Dag + tijdstip:** Ma, di, wo en vr ochtend en ma t/m do 's avonds

**Kosten:** Lidmaatschap reeks van 10 lessen voor 125,- euro, losse lessen zijn ook mogelijk.

**Contactgegevens:** [happinessopende@gmail.com](mailto:happinessopende@gmail.com)

0629628228 [www.happiness-yogalifestyle.com](http://www.happiness-yogalifestyle.com)



Ben je op zoek naar beweging, ontspanning, juiste ademhaling, mindfulness in een comfortabele, sfeervolle ruimte en kleine groepen? Wil je in je kracht komen te staan, fit, soepeler en sterker worden/blijven?

Start nieuwe lessen 8 januari a.s.:  
yoga (alle stijlen), PowerOur (HIIT/pilates/yoga/fitness o.a.), zwangerschapskursus, mindfulnesskursus en diverse workshops lichamelijk en geestelijk welzijn

Geschikt voor alle leeftijden, blessures en/of klachten - geen ervaring nodig

[www.happiness-yogalifestyle.com](http://www.happiness-yogalifestyle.com)

### Start nieuwe lessen vanaf 8 januari a.s.

**Maandag**  
10.00 - 11.00 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga  
18.30 - 19.30 uur Yoga alle stijlen  
19.45 - 20.45 uur Yoga alle stijlen

**Dinsdag**  
10.00 - 11.00 uur Yoga  
18.30 - 19.30 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga  
19.45 - 20.45 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga

**Woensdag**  
9.30 - 10.30 uur Yoga alle stijlen  
10.45 - 11.45 uur Happiness PowerOur; combi van Fitness/HIIT/pilates/boksen/yoga (ook met gewichten) en meer...  
19.15 - 20.15 uur Zwangerschapskursus

**Donderdag**  
10.00 - 11.00 uur Mindfulness (5-weekse cursus)  
18.30 - 19.30 uur yoga alle stijlen  
19.45 - 20.45 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga

**Vrijdag**  
9.30 - 10.30 u Happiness PowerOur  
11.00 - 12.00 u Yin/Restorative/Nidra Yoga

**Overig**  
Workshops Aerial Yoga, Wim Hof Koude training, Salsa solo, Zumba, mindfulness, voeding enz.



[www.happiness-yogalifestyle.com](http://www.happiness-yogalifestyle.com)

## Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex

Circuit training voor senioren van 60 tot +- 90 jaar. De trainingen bestaan uit een genummerd parcours met de helft conditionele oefeningen en de andere helft spierversterkende en coördinatie oefeningen.

Daarnaast bieden wij ook spinninglessen aan en is er de mogelijkheid om onder begeleiding individueel te komen fitnessen, met een afgestemd programma.



**Locatie:** Burmaniastraat 47, 9231 BT Surhuisterveen

**Dag + tijdstip:** Maandag, woensdag en vrijdag Circuit training

**Kosten:** 32,95 euro per vier weken. 10% korting bij twee personen uit hetzelfde gezin.

**Contactgegevens:** [info@sportcentrumreflex.nl](mailto:info@sportcentrumreflex.nl), 0512 365994

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](mailto:info@kearn.nl) Op de website [www.kearn.nl](http://www.kearn.nl) vindt u ook veel informatie.

