

‘Bewegen in balans!’

Sport- en Beweegaanbod 65+



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

Februari 2024

Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Bewegen in Balans'. U heeft een fittest gedaan 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 Kootstertille en omstreken. 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 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

Sportstimuleringsmedewerker senioren en aangepast sporten
gemeente Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel

Inhoud

Voorwoord	1
Meer Bewegen voor Ouderen met TONIDO	3
Ouderen fitness bij Fysio Yn 't Doarp	4
Koersbal in Drogeham	5
Zwemmen bij De Kûpe	6
Cognitieve Fitness.....	7

Meer Bewegen voor Ouderen met TONIDO

MBVO: Meer bewegen voor ouderen! Een afwisseling van gevarieerde trainingen met afwisselend kracht, conditie, balans en valpreventieve oefeningen. Na afloop wordt er gezellig koffie gedronken voor de mensen die dat willen. Dit wordt georganiseerd door TONIDO samen met de fysiotherapeut van Fysio De Tille.

Locatie: Fysio De Tille, Tillebuorren 24, 9288 AP Kootstertille

Dag + tijdstip: Maandagochtend 09:30 tot 10:30 uur met aansluitend koffie

Kosten: €10,- per maand

Contactgegevens: info@fysiodetille.nl / 0512-331777 /

www.fysiodetille.nl



Ouderen fitness bij Fysio Yn 't Doarp

Op woensdagmiddag is er de mogelijkheid om bij Fysio Yn 't Doarp te fitnessen zonder of onder begeleiding van een fitnessstrainer. Deze trainer kan ook een fitnessschema op maat maken. U kunt zelf kiezen of u liever aan uw conditie wilt werken, of aan uw kracht. Of allebei!

Locatie: Fysio Yn 't Doarp, Goudtsjeblomstrjitte 34, 9288 Am Kootstertille

Dag + tijdstip: Woensdagmiddag van 14:00 tot 15:00 uur of van 15:00 tot 16:00 uur

Kosten: €17,50 per 4 weken

Contactgegevens: info@fysiotherapieyntdoarp.nl / 0512-472681 / www.yntdoarp.nl



Koersbal in Drogeham

Deze leuke teamsport wordt al een tijd gespeeld in Drogeham! Het is de Engelse versie van jeu de boules en lijkt een beetje op bowling. Je speelt in twee teams tegen elkaar, waarbij het doel is om de zwarte bal zo dicht mogelijk bij de kleine witte bal te krijgen. Dit wordt de 'jack' genoemd. Deze gezellige groep is onderdeel van de MEYD.

Locatie: Gymzaal aan De Delte 20 in Drogeham

Dag + tijdstip: dinsdagochtend van 09:30 tot 10:30 uur

Kosten: Gratis

Contactgegevens: www.drogeham.com/meyd



Zwemmen bij De Kûpe

Bij zwembad De Kûpe wordt fiftyfit en ouderenzwemgym aangeboden als groepslessen. Dit is voor iedereen die lekker wil bewegen in het (warme) water!

Locatie: Zwembad De Kûpe, Kuipersweg 74-B, 9285 SW Buitenpost

Dag + tijdstip: Ouderenzwemgym dinsdag 10.00-10.45 uur

Fiftyfit: woensdag 08.45-09.30 uur, donderdag en vrijdag 13.45-14.30 uur

Kosten: Een losse les is €7,20, een 12-badenkaart is €74,-

Contactgegevens: info@dekupe.nl / 0511-543182 / www.dekupe.nl



Cognitieve Fitness

Cognitieve fitness combineert fysieke inspanning met uitdagende hersenspelletjes. Zowel het lichaam als de hersenen worden dus uitgedaagd tijdens deze les! Deze les wordt gegeven door Gretha Praamstra van Viyona.

Locatie: Het gymlokaal aan de Eringalaan in Buitenpost (vlakbij het parkje en de LIDL)

Dag + tijdstip: vrijdagmiddag 16:15-17:15 (combinatie met GALM les)

Kosten: €10,- per maand

Contactgegevens: waldpyk@gmail.com / 06-16512632 (Gretha)

