

‘Kom in beweging!’

Sport- en Beweegaanbod 65+

gemeente | tytsjerksteradiel

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



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

November 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! 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 in de omgeving van Noardburgum. 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 06-38854039. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Rianne Wiersma

Buurtsportcoach senioren sport en aangepast sporten

Gemeenten Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Zwembad de Wetterstins Burgum	3
Bewegen bij Fysio Bakker	4
Old stars walking football Burgum	4
Combifit bij Fit Fryslân Hurdegaryp	6
Beweeg je fit!	7
Happy Home Stoelyoga	8
Meer Bewegen voor Ouderen van Tietsje Beima	9
Bewegen op muziek bij HSV Hardegarijp	10
Staal Fysiotherapie & Training	11
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!	12

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

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

Bewegen bij Fysio Bakker

Bij Fysio Bakker bieden wij de mogelijkheid om kleinschalig en vrijblijvend te komen bewegen onder supervisie van een fysiotherapeut. Tijdens de intake kijken we samen naar uw behoeftes/wensen binnen het bewegen en wat hierin de mogelijkheden zijn. Hierna maken wij een oefenprogramma op maat. Dit oefenprogramma wordt vervolgens in een kleine groep (+/- 2 personen), onder supervisie van een fysiotherapeut, uitgevoerd. U bent van harte welkom!

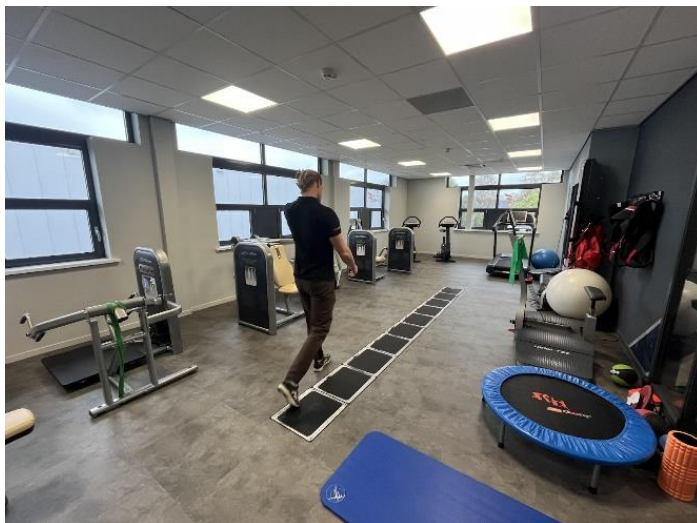
Locatie: Meester W.M. Oppedijk van Veenweg 38A, 9251 GA Burgum

Dag + tijdstip: Van 8:00 tot 21:00 uur geopend

Kosten: Een strippenkaart van 10x sporten kost €75,-

Contactgegevens: Fysiotherapiebakker@gmail.com / 0511 422 944 /

www.fysiobakker.nl



Old stars walking football Burgum

Dit is het seniorenteam van FC Burgum. Walking football is een lichte voetbaltraining gecombineerd met bewegingsoefeningen en een partijtje. Het is altijd gezellig! Deze vorm van voetbal is voor 60-plussers.

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



Combifit bij Fit Fryslân Hurdegaryp

Combifit is een training geschikt voor senioren, waarbij met gebruik van gewichtjes, elastieken en steps de algehele fitheid wordt bevorderd.



Locatie: Rijksweg 76, 9254 DK Hurdegaryp

Dag + tijdstip: Maandag om 19:00 uur

Woensdag om 09:30 uur en 19:00 uur

Zaterdag om 09:30 uur

Kosten: Maandabonnement kost 31,95 euro. Onbeperkt sporten en maandelijks opzegbaar

Contactgegevens: fitfryslan@hotmail.com

06-36559659 / www.fitfryslan.nl

Beweeg je fit!

We starten weer met een nieuw seizoen van Beweeg-je-fit voor 50+. Ben je goed ter been, doe dan met ons mee.

Een gediplomeerd sportinstructrice verzorgt verschillende vormen van sport en spel. Er wordt gestart met een warming up en conditietraining op vlotte muziek. Vervolgens doen we elke week een andere sport en spelvorm. Te denken valt aan volleybal, hockey, badminton, basketbal, handbal, etc.

Wat we ook doen: Plezier staat voorop, fit worden zonder competitie. Trainingen en spel zijn geschikt is voor iedereen in deze leeftijdscategorie.

Tussentijds deelnemen kan altijd: de eerste (proef)les is gratis. Kom op: doe mee!

Locatie: Sportzaal Tytsjerk, Rijkstraatweg 18, 9255 XE Tietjerk

Dag + tijdstip: Vrijdagavond, 19:00 – 20:00

Kosten: 120 euro voor 30 lessen

Contactgegevens: 0511 476787 / harry1122@hetnet.nl

Happy Home Stoelyoga

Geertje de Haan en Jessy Stapenséa geven iedere eerste en tweede dinsdag van de maand stoelyoga in It Maskelyn.

De yoga oefeningen zijn toegankelijk voor iedereen en te volgen vanaf de stoel! *'Fit terwijl u zit'*.



Happy Home Stoelyoga
www.happyhomestoelyoga.nl
06-12648312 / 0511-473984

Locatie: It Maskelyn. Easter Omwei 5, 9254 GM Hurdegaryp

Dag + tijdstip: Iedere eerste en tweede dinsdag van de maandag

Van 10:00 tot 11:30 uur

Kosten: 1x kost 10 euro. 10 rittenkaart kost 90 euro, 2 jaar geldig

Contactgegevens: Happyhomestoelyoga@gmail.com

06-12648312 / www.happyhomestoelyoga.nl

Meer Bewegen voor Ouderen van Tietsje Beima

MBvO staat voor meer bewegen voor ouderen en is een senioren gym les dat gegeven wordt op een speelse manier met muziek en materialen.

Dit wordt elke woensdagmorgen van 09:30 tot 10:15 uur gegeven in It Maskelyn. Na de les wordt er gezellig nog een kop koffie gedronken. De eerste twee lessen zijn gratis proeflessen!



Locatie: It Maskelyn, Easter Omwei 5, 9254 GM Hurdegaryp

Dag + tijdstip: Elke woensdagmorgen van 09:30 tot 10:15 uur, daarna koffie

Contactgegevens: tietsjebeima@gmail.com / 06 17606049

Bewegen op muziek bij HSV Hardegarijp

Bewegen op muziek voor dames en heren. Er wordt een gevarieerd bewegingsprogramma aangeboden waarin conditie, spierversterking en souplesse centraal staan. De training in gevarieerd, niet ingewikkeld en in een gezellige sfeer waarbij ook aandacht is voor het individu.



Locatie: Sporthal de Hege Fiif, Hurdegaryp

Dag + tijdstip: Maandagochtend van 10:00 tot 11:00 uur

Kosten: €48,15 per kwartaal

Contactgegevens: inge@hsv-hardegarijp.nl / contactpersoon@hsv-hardegarijp.nl / www.hsv-hardegarijp.nl

Staal Fysiotherapie & Training

Bij Staal Fysiotherapie kunt u oefeningen voor het hele lichaam doen waardoor u zich weer fit en vitaal voelt. De oefeningen zijn gericht op motoriek, coördinatie en balans. De lessen zijn in groepsverband van max 10 personen.



Locatie: Fysio Staal, De Horst 11, 9254 AS Hardegarijp

Dag + tijdstip: Maandag 10.00-11.00 uur

Woensdag 13.00-14.00 uur

Vrijdag 9.00-10.00 uur

Vrijdag 10.00-11.00 uur

Kosten: € 27,00 voor 6 lessen

Contactgegevens: info@staalfysiotherapie.nl / 0511-472316 / www.staalfysiotherapie.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.

