

‘Kom in Beweging!’

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

Januari 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 Oentsjerk. 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](mailto: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 Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

# Inhoud

Voorwoord .....	1
Groepslessen en fitness bij FMT Sport.....	3
Kaatsen bij kaatsclub KV Trynwâlden .....	4
Body en Fit bij SV Dwarres .....	5
Bewegen op muziek bij SV Dwarres.....	6
Zwemmen bij De Sawn Doarpen in Gytsjerk .....	7
Beweeg je fit! .....	8

## Groepslessen en fitness bij FMT Sport

Wilt u graag in groepsverband sporten of juist individueel? Bij FMT Sport kan het allebei! Werk samen met de professionals aan de doelen die u graag wilt behalen. Ze bieden onder andere yoga aan, maar ook meer intensievere sporten. Voor een ieder wat wils!

**Locatie:** Douwelaan 9A, 9062 EL Oentsjerk

**Datum en tijdstip:** Synrgy elke dag om 09:00-09:45 uur en 19:30-20:15 uur, Yoga woensdags om 09:00-10:00 uur en 19:15-20:30 uur, Fitness op elk gewenst tijdstip, en personal training op elk gewenst tijdstip

**Kosten:** Varieert, neem contact op met FMT voor de prijzen. Een proefles is altijd gratis

**Contactgegevens:** [info@fmtsport.nl](mailto:info@fmtsport.nl) / 058-2560645 / [www.fmtsport.nl](http://www.fmtsport.nl)



## Kaatsen bij kaatsclub KV Trynwâlden

Kaatsen: éen van de oudste sporten van Fryslân! Een geweldige, actieve en bijzondere sport waar jong en oud aan mee kan doen. Bij KV Trynwâlden kunt u competitiekaatsen op donderdagavond.

**Locatie:** Bij het sportcomplex aan de van Haersmasingel 38, 9062 GC Oentsjerk

**Datum en tijdstip:** donderdagavond vanaf 18:30 uur

**Kosten:** €25,- per jaar voor een lidmaatschap

**Contactgegevens:** [kvtrynwalden@gmail.com](mailto:kvtrynwalden@gmail.com) / 0655831322 (Peter Talsma, secretaris) / [www.facebook.com/kvtrynwalden/](http://www.facebook.com/kvtrynwalden/)



## Body en Fit bij SV Dwarres

De naam zegt het eigenlijk al: uw lichaam fit en gezond houden, dat kan met deze les! De les bestaat uit verschillende activiteiten: spel activiteiten, bootcamp activiteiten, badminton en pilates oefeningen. Het is heel divers. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.

**Locatie:** Het gymnastieklokaal in Gytsjerk, Waling Dykstrastrjitte 37, 9061 BM Gytsjerk

**Datum en tijdstip:** maandagavond van 19:15 – 20:15 uur

**Kosten:** €18,- per maand

**Contactgegevens:** [Svdwarres@gmail.com](mailto:Svdwarres@gmail.com) / 0614305676 / [www.dwarres.nl](http://www.dwarres.nl)

Sportvereniging

Dwarres

Trynwâlden



## Bewegen op muziek bij SV Dwarres

Bewegen op muziek is misschien wel dé manier om ritmegevoel, plezier en bewegen samen te brengen. Vind u het heerlijk om op muziek te dansen en te bewegen, dan is bewegen op muziek bij SV Dwarres echt iets voor u! Op allerlei soorten muziek wordt gedanst.

**Locatie:** Sporthal De Hege Wâlden, van Haersmasingel 38, 9062 GC Oentsjerk

**Datum en tijdstip:** woensdagochtend 09:45 – 10:45 uur

**Kosten:** €18,- per maand

**Contactgegevens:** [Svdwarres@gmail.com](mailto:Svdwarres@gmail.com) / 0614305676 / [www.dwarres.nl](http://www.dwarres.nl)

Sportvereniging

Dwarres

Trynwâlden



## Zwemmen bij De Sawn Doarpen in Gytsjerk

Houdt u van baantjes zwemmen en lekker vrij zwemmen in het buitenwater? Dan is zwemmen bij gemeentelijk zwembad De Sawn Doarpen in Gytsjerk ook vast iets voor u! Met ruime openingstijden is er altijd een moment te vinden dat u past. Het goed verzorgde zwembad biedt vele mogelijkheden aan baantjes zwemmers.

**Locatie:** Rinia van Nautaweg 57A, 9061 AD Gytsjerk

**Datum en tijdstip:** Vanaf eind april 2024 weer dagelijks geopend met diverse momenten om baantjes te zwemmen

**Kosten:** Losse toegangsprijs €4,50 en een 10-badenkaart €37,-

**Contactgegevens:** 06-38728979 / [www.t-diel.nl/zwembad-de-sawn-doarpen](http://www.t-diel.nl/zwembad-de-sawn-doarpen)





## Beweeg je fit!

Bij Beweeg je fit sport u met een hele groep mensen gezellig op de vrijdagavond, onder leiding van een sportinstructrice. Er komen allerlei vormen van bewegen aan bod. Er wordt altijd gestart met een warming up en een conditietraining, waarna er diverse vormen van sport en spel worden gedaan. Dit wisselt wekelijks. Plezier staat voorop, en u kunt op deze manier fit worden zonder competitielement.

**Locatie:** Gymnastieklokaal Tytsjerk, Rijksstraatweg 18, 9255 XE Tytsjerk

**Datum en tijdstip:** Het seizoen is vanaf begin september t/m mei, elke vrijdagavond van 19:00 -20:00 uur

**Kosten:** €120,- voor 30 lessen

**Contactgegevens:** [harry1122@hetnet.nl](mailto:harry1122@hetnet.nl) / 0511-476787

