

‘Bewegen in balans!’

Sport- en Beweegaanbod 65+



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

April 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 Twijzel en Twijzelerheide 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 in Twijzel.....	3
Fytsklup Twizel	4
Volleyballen bij Nocht en Wille.....	5
Zwemmen bij De Kûpe in Buitenpost	6
Cognitieve Fitness in Buitenpost	7

Meer bewegen voor ouderen in Twijzel

In Twijzel wordt door docent Hinke een leuke les Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) gegeven. Elke les biedt volop variatie en afwisseling aan oefeningen. Elke week wordt er wat anders gedaan. In deze les doen zowel mannen als vrouwen mee. De lessen worden gegeven van september t/m april, en daarna is er een zomerstop. De eerste donderdag van september beginnen de lessen weer.

Locatie: gymlokaal De Wiksel, Simke Kloostermanstrjitte 7, 9286 EP Twijzel

Dag + tijdstip: donderdags van 09:00 tot 10:00 uur

Kosten: €50,- voor 4 maanden les (elke week les)

Contactgegevens: Docent Hinke Regnerus, 0511-423269



Fytsklup Twizel

Elke dinsdagmiddag wordt er door een gezellige groep mensen samen gefietst. De fietstochten zijn rond de 25/30/35 kilometer door het mooie landschap van de Wâlden. Met onderweg een fijne koffiестop. Het is altijd gezellig!

Locatie: Start bij Optwizel 16

Dag + tijdstip: Elke dinsdagmiddag

Kosten: Gratis, koffie voor eigen rekening

Contactgegevens: Annie Snijder, anniesnijder@hotmail.com



Volleyballen bij Nocht en Wille

Altijd al (weer) willen volleyballen? Bij Nocht en Wille kan het! Sport gezellig in teamverband op de maandagavond.

Locatie: gymlokaal De Wiksel, Simke Kloostermanstrjitte 7, 9286 EP Twijzel

Dag + tijdstip: maandagavond 19:30-20:45 uur

Kosten: Onbekend

Contactgegevens: Telma Bloembergen, r.bloembergen2@gmail.com / 0511-443559



Zwemmen bij De Kûpe in Buitenpost

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 in Buitenpost

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)

