

# ‘Bewegen in balans!’

## 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

Maart 2024

## Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Bewegen in Balans'. 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 Hardegarijp. 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 06-38854039. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,  
Rianne Wiersma  
Sportstimuleringsmedewerker  
gemeente Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

## Inhoud

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Voorwoord .....                                          | 1        |
| <b>Combifit bij Fit Fryslân Hurdegaryp .....</b>         | <b>3</b> |
| <b>Beweeg je fit .....</b>                               | <b>4</b> |
| <b>Happy Home Stoelyoga .....</b>                        | <b>5</b> |
| <b>Meer Bewegen voor Ouderen van Tietsje Beima .....</b> | <b>6</b> |
| <b>Bewegen op muziek bij HSV Hardegarijp .....</b>       | <b>7</b> |
| <b>Staal Fysiotherapie &amp; Training .....</b>          | <b>8</b> |

## 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:** Rijkssstraatweg 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](mailto:fitfryslan@hotmail.com)

06-36559659 / [www.fitfryslan.nl](http://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, Rijksstraatweg 18, 9255 XE Tietjerk

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

**Kosten:** 120 euro voor 30 lessen

**Contactgegevens:** 0511 476787 / [harry1122@hetnet.nl](mailto: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](http://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](mailto:Happyhomestoelyoga@gmail.com)

06-12648312 / [www.happyhomestoelyoga.nl](http://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](mailto: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](mailto:inge@hsv-hardegarijp.nl) / [contactpersoon@hsv-hardegarijp.nl](mailto:contactpersoon@hsv-hardegarijp.nl) / [www.hsv-hardegarijp.nl](http://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](mailto:info@staalfysiotherapie.nl) / 0511-472316 / [www.staalfysiotherapie.nl](http://www.staalfysiotherapie.nl)