

# 'Bewegen in Balans!'

Sport- en Beweegaanbod 65+



**achtkarspelen**  
GEMEENTE



**HIGH FIVE**  
SPORTSTIMULERING

Februari 2025

## 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 Surhuisterveen. 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 Achtkarspelen en  
Tytsjerksteradiel

## Inhoud

Voorwoord .....	1
Yoga bij Happiness .....	3
Zwemmen bij de Wettervlecke .....	4
Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex.....	5

# Yoga bij Happiness

Voor lichamelijk en geestelijk welzijn.

Yoga in alle stijlen, Yin/restorative/nidra yoga, PowerOur, mindfulness en diverse workshops.

Korte omschrijving van de les: Bewust bewegen, ademhaling, ontspanning in 1 les; in een comfortabele, verwarmde duurzame ruimte, kleine groepen met evt. hulpmiddelen op eigen niveau.

**Locatie:** Tiengastraat 14a, 9865CH Opende

**Dag + tijdstip:** Ma, di, wo en vr ochtend en ma t/m do 's avonds

**Kosten:** Lidmaatschap reeks van 10 lessen voor 125,- euro, losse lessen zijn ook mogelijk.

**Contactgegevens:** [happinessopende@gmail.com](mailto:happinessopende@gmail.com)

0629628228 [www.happiness-yogalifestyle.com](http://www.happiness-yogalifestyle.com)



**Happiness**  
BODY • MIND • SOUL

Ben je op zoek naar beweging, ontspanning, juiste ademhaling, mindfulness in een comfortabele, sfeervolle ruimte en kleine groepen?  
Wil je in je kracht komen te staan, fit, soepeler en sterker worden/blijven?

Start nieuwe lessen 8 januari a.s.:  
yoga (alle stijlen), PowerOur (HIIT/pilates/yoga/fitness o.a.), zwangerschapscursus, mindfulnesscursus en diverse workshops lichamelijk en geestelijk welzijn

Geschikt voor alle leeftijden, blessures en/of klachten - geen ervaring nodig

[www.happiness-yogalifestyle.com](http://www.happiness-yogalifestyle.com)

**Start nieuwe lessen vanaf 8 januari a.s.**

**Maandag**  
10.00 - 11.00 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga  
18.30 - 19.30 uur Yoga alle stijlen  
19.45 - 20.45 uur Yoga alle stijlen

**Dinsdag**  
10.00 - 11.00 uur Yoga  
18.30 - 19.30 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga  
19.45 - 20.45 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga

**Woensdag**  
9.30 - 10.30 uur Yoga alle stijlen  
10.45 - 11.45 uur Happiness PowerOur; combi van Fitness/HIIT/pilates/boksen/yoga (ook met gewichten) en meer...  
19.15 - 20.15 uur Zwangerschapscursus

**Donderdag**  
10.00 - 11.00 uur Mindfulness (5-weekse cursus)  
18.30 - 19.30 uur yoga alle stijlen  
19.45 - 20.45 uur Yin/Restorative/Nidra Yoga

**Vrijdag**  
9.30 - 10.30 u Happiness PowerOur  
11.00 - 12.00 u Yin/Restorative/Nidra Yoga

**Overige**  
Workshops Aerial Yoga, Wim Hof Koude training, Salsa solo, Zumba, mindfulness, voeding enz.

**Happiness**  
BODY • MIND • SOUL  
[www.happiness-yogalifestyle.com](http://www.happiness-yogalifestyle.com)

## Zwemmen bij de Wettervlecke

Baantjes zwemmen of Aqua Varia (watergymnastiek met hulpmiddelen in het ondiepe bassin)

Het openlucht zwembad is geopend van april tot september, voor actuele openingstijden en prijzen raadpleeg de website t.z.t.



**Locatie:** Badlaan 2, 9231 BA  
Surhuisterveen

**Dag + tijdstip:** Aqua varia, woensdag 20:15 – 20:45

**Kosten:** Voor deelname aan de groepslessen kunt u bij de kassa strippenkaarten kopen. Hiermee kunt u aan alle groepen deelnemen.

5 strippen 15 euro, 10 strippen 30 euro, 20 strippen 45 euro (prijzen van 2023)

**Contactgegevens:** [info@wettervlecke.nl](mailto:info@wettervlecke.nl), 0512-361507

## Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex

Circuit training voor senioren van 60 tot +- 90 jaar. De trainingen bestaan uit een genummerd parcours met de helft conditionele oefeningen en de andere helft spierversterkende en coördinatie oefeningen.

Daarnaast bieden wij ook spinninglessen aan en is er de mogelijkheid om onder begeleiding individueel te komen fitnessen, met een afgestemd programma.



**Locatie:** Burmaniastraat 47, 9231 BT Surhuisterveen

**Dag + tijdstip:** Maandag, woensdag en vrijdag Circuit training

**Kosten:** 32,95 euro per vier weken. 10% korting bij twee personen uit hetzelfde gezin.

**Contactgegevens:** [info@sportcentrumreflex.nl](mailto:info@sportcentrumreflex.nl), 0512 365994