

‘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

mei 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 Garyp en omgeving. 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 d.philips@achtkarspelen.nl of via 06-43752795. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,
Demi Philips
Sportstimuleringsmedewerker
gemeente Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Zwembad It Baeijersplak.....	3
Zwembad de Wetterstins Burgum	4
Wandelen in Burgum	5
ButenGewoanFit (burgum)	6
Tennisvereniging de Leechkamp.....	7
AAFit, Gezondheidscentrum 'de Bank'	8
Old stars walkingvoetbal Burgum.	9
Volwassenenfonds sport & cultuur.....	10
.....	10
lets doen voor een ander: daar krijg je energie van!.....	11

Zwembad It Baeijersplak

Ochtendzwemmers

Kom (vroeg) in de ochtend heerlijk baantjes trekken. Op een verfrissende manier goed je dag beginnen, in een leuke en gezellige groep zwemmers.

Vanaf 7.00 uur, elke dag welkom. (Opening is weersafhankelijk). U wordt in een groep naar keuze geplaatst.



Locatie: Greate Buorren 17-a, 9263 PK Garyp

Kosten: € 80,- (Voor gehele seizoen)

Contactgegevens:

zwembadgarijp@gmail.com

www.garyp.nl/zwembad

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 vind 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

Wandelen in Burgum

Iedere EVEN week op vrijdag om 10:00 uur

Glinstra State. Adres: Freerk Bosgraafstraat 18, 9251 CT Burgum.



ButenGewoanFit (burgum)

Fit en sociaal in Glinstra state. Ook perosnal training of Small group voor Senioren.

Met de eerste groep is het bewegen vanaf de stoel. In de tweede groep ga je bewegen met ook af en toe 2km wandelen, met tussendoor spierversterkende oefeningen. Personal training of small group is een speciale training op maat gemaakt.

Locatie: Freerk Bosgraafstraat 18, 9251 CT Burgum

Dag + Tijdstip: vrijdagochtend 1^{ste} groep 09:00 uur,

tweede groep 10:00 uur

PT en Small group op aanvraag.

Kosten: Fit en Sociaal kost 45 euro per kwartaal.

PT is 55 euro per uur (kan ook 30 min)

Small group is 55 euro per maand.

Contactgegevens: Tytsje@buitengewoanfit.nl

06 52136398

www.butengewoanfit.nl

Tennisvereniging de Leechkamp

Bij voldoende interesse kan er een tennis of padel clinic georganiseerd worden bij tennisvereniging de Leechkamp.

Locatie: Burgemeester B. Lohmanlaan 40A, 9251 LD Burgum

Kosten en startdatum: Onder voorbehoud

Contactgegevens: 0511 464523

info@deleechkamp.nl

www.deleechkamp.nl



AAFit, Gezondheidscentrum 'de Bank'

AAFit verhoogt je belastbaarheid. Onbeperkt bewegen voor een veilige en volledige belastbaarheid van het lichaam d.m.v. eigen afstelling lichaam en gewichten.

Bij Gezondheidscentrum 'de Bank' hebben wij van alles onder een dak. Zo kun je bij AAFit terecht om de belastbaarheid van jouw lichaam te verhogen. Dit doe je door lekker te bewegen wanneer het jou uitkomt in onze gloednieuwe sportschool!

E-gym is een slimme combinatie van verschillende volautomatische toestellen waarbij je het hele lichaam kunt trainen. Ieder toestel geeft persoonlijke instructies. Hierdoor worden blessures voorkomen en kan iedereen op zijn eigen niveau trainen bij AAFit.

Locatie: Gezondheidscentrum 'de Bank'

Bulthuisringel 2, 9251 BW Burgum

Dag + Tijdstip: Maandag t/m vrijdag 08:00 – 21:00 uur

Zaterdag 08:00 – 12:00 uur geopend.

Kosten: We hebben verschillende abonnementen, tijdens een gratis kennismakingsgesprek kijken we naar een passend abonnement.

Contactgegevens: info@aafysio.nl

06 25262361

www.aa-fit.nl

Old stars walkingvoetbal Burgum.

Het senioren team van Voetbalvereniging FC Burgum.

Walkingvoetbal is een lichte voetbaltraining gecombineerd met bewegingsoefeningen en een partijtje.



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

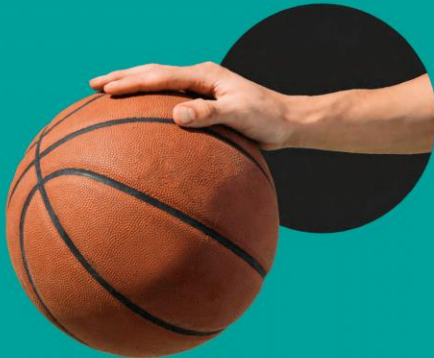
Contactgegevens: s.j.hoekstra@chello.nl

06 22100836

www.fcburgum.nl

Geen geld voor sport?

Voor iedereen die wel een financieel steuntje in de rug kan gebruiken



Zo werkt het:

1. Zoek jouw gemeente via de gemeentechecker op de website en bekijk de spelregels.
2. Is jouw gemeente aangehaakt? Neem contact op met een intermediair.
3. Deze bekijkt met jou of je in aanmerking komt en verstuurt voor jou de aanvraag.
4. Het Volwassenenfonds betaalt de contributie en/of attributen rechtstreeks aan de vereniging en/of winkel.



Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



www.volwassenenfonds.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.



