

'Kom in Beweging'

Sport- en Beweegaanbod 65+

gemeente | tytsjerksteradiel

w o m
g r h f n j
s b s e
e



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Kom in Beweging'. U bent geïnteresseerd in uw gezondheid. Hartstikke goed! Een gezond lichaam en een gezonde geest zijn heel erg belangrijk, ook voor ons welzijn en ons geluk. In dit boekje staan verschillende sport- en beweegaanbieders uit en rondom Sumar. 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 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 06-38854039. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Rianne Wiersma

Buurtsportcoach seniorensport en aangepast sporten
gemeente Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Zwembad de Wetterstins Burgum	3
Wandelen in Burgum	4
AAFit, Gezondheidscentrum 'de Bank'	5
FysioFitness bij van Dijk en Julianus	6
Diverse groepslessen bij Flow-Fit	7
Old stars walkingvoetbal Burgum	8
Old Stars padel Burgum.....	9
Gymfit bij DFS Burgum.....	10
Het Volwassenenfonds: voor extra financiële steun.....	11
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!	12

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 vindt 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 (Aquajoggen)	09.00 tot 09.30 uur (Aquajoggen)

Locatie: Lauermanstraat 16B, 9251 BA Burgum

Start: Het gehele jaar door. Kijk voor uitzonderingen op de website

Kosten: Een los kaartje kost €6,50. Dit is voor 1 les. U kunt ook een Seniorfit maandabbonnement afsluiten voor €20,00. Een combi maandabbonnement seniorfit/ recreatief zwemmen kost €30,-

Contactgegevens: info-wetterstins@t-diel.nl / 0511-460743

Wandelen in Burgum

Elke even week wordt er gewandeld in Burgum. De start is altijd bij Glinstra State om 10:00 uur. Wandelt u een ommetje mee?



Locatie: Glinstra State, Freerk Bosgraafstraat 18, 9251 CT Burgum

Dag + tijdstip: Iedere EVEN week op vrijdag om 10:00 uur

Kosten: Geen kosten

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 ze 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: Er zijn verschillende abonnementen, tijdens een gratis kennismakingsgesprek kijken we naar een passend abonnement

Contactgegevens: info@aafysio.nl / 06-25262361 / www.aa-fit.nl



FysioFitness bij van Dijk en Julianus

Wilt u onder begeleiding van een fysiotherapeut sporten? FysioFitness is gericht op persoonlijke wensen en op aanbevelingen van de fysiotherapeut. Dit is inclusief advies bij klachten aan het bewegingsapparaat en/of preventie hiervan.

Locatie: Trambaan 13, 9285 AA Burgum

Dag + Tijdstip: Op alle doordeweekse dagen mogelijk

Kosten: €25,- per maand, bij één keer per week sporten. Er zijn geen inschrijfkosten

Contactgegevens: info@fysiotherapieburgum.nl / 0511-481201 / www.fysiotherapieburgum.nl

VAN DIJK & JULIANUS
FYSIOTHERAPIE BURGUM

Diverse groepslessen bij Flow-Fit

Bij Flow-Fit zijn diverse groepslessen te volgen. Er is voor ieder wat wils! Zo wordt er hatha yoga, yin yoga, aerial yin & relax, spinning en circuittraining aangeboden. Deze lessen zijn allemaal te volgen op hun gezellige locatie in Burgum. Ook SEA Fysiotherapie werkt met hun samen en geeft zijn valpreventielessen daar in de oefenzaal.

Locatie: Florynwei 1C, 9251 MP Burgum

Dag + Tijdstip: Op alle doordeweekse dagen mogelijk. Kijk op de website voor het lesrooster

Kosten: €35,- per maand, bij één keer per week sporten. Er zijn ook abonnementen voor meerdere keren per maand mogelijk. Zie de website voor de tarieven hiervoor

Contactgegevens: info@flowfit.nl / 085-1118800 / www.flowfit.nl

FLOW FIT
Yoga & Spinning Studio

Old stars walkingvoetbal Burgum

Dit is het seniorenteam van FC Burgum. Walking voetbal is een lichte voetbaltraining gecombineerd met bewegingsoefeningen en een partijtje. Het is altijd gezellig!



Locatie: Velden van FC Burgum, Elingsloane 67, 9251 MN Burgum

Dag + Tijdstip: Donderdagochtend van 10:00 tot 11:30 training. Inloop met koffie 09:30 uur

Kosten: €120,-

Contactgegevens: s.j.hoekstra@chello.nl / 06-22100836 / www.fcburgum.nl

Oldstars padel Burgum

Padel is een toegankelijke en gezellige sport die ook onder senioren steeds populairder wordt. Dankzij de kleinere speelbaan en de eenvoudige spelregels kunt u snel meedoen, ongeacht uw sportervaring. Samen met anderen werkt u op een ontspannen manier aan uw fitheid, terwijl plezier en sociaal contact voorop staan. Kom kennismaken en ervaar zelf waarom zoveel mensen enthousiast zijn over padel!

Tijd + locatie: Tennisvelden van TC De Leechkamp,
Burgemeester B. Lohmanlaan 40A, 9251 LD Burgum

Kosten:

Contactgegevens: 0511-464523 / info@deleechkamp.nl /
www.deleechkamp.nl



Gymfit bij DFS Burgum

Binnen de gymfit sporten zijn er verschillende mogelijkheden. Een les kan gericht zijn op conditie en kracht of is juist ingericht om 'gezellig te bewegen' of om lichamelijke ongemakken te verhelpen. Ons sportaanbod groeit mee met onze leden, dus bekijk eens de mogelijkheden. Het is mogelijk om 2 geheel vrijblijvende proeflessen te volgen.

Locatie: Sportcomplex Wetterstins (sporthal) - Lauermanstraat 16B, Burgum

Dag + tijdstip: maandag van 14:00-15:00
Dinsdag van 19:00-20:00 & 20:00-21:00

Kosten en startdatum: €51,60 per kwartaal

Contactgegevens: secretaris@dfsburgum.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.

