

‘Kom in Beweging!’

Sport- en Beweegaanbod 65+

gemeente | tytsjerksteradiel

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



HIGH FIVE
SPORTSTIMULERING

Februari 2026

Voorwoord

Voor u ligt het beweegboekje wat hoort bij het project 'Kom in Beweging!' 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 Tytsjerk 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 06-38854039. Ik kijk graag met u mee welke sport of beweeggroep bij u past.

Met sportieve groet,

Rianne Wiersma

Sportstimuleringsmedewerker senioren en aangepast sporten
gemeente Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Inhoud

Voorwoord	1
Beweeg je Fit in Tytsjerk!	3
Body en Fit bij SV Dwarres	4
Bewegen op muziek bij SV Dwarres	5
Senioren Fit in Beweging.....	6
Zwemmen bij De Sawn Doarpen in Gytsjerk	7
Groepslessen en fitness bij FMT Sport.....	8
Kaatsen bij kaatsclub KV Trynwâlden	9
Volwassenfonds Sport en Cultuur.....	10
Iets doen voor een ander: daar krijg je energie van!.....	11

Beweeg je Fit in Tytsjerk!

Tijdens Beweeg je Fit wordt er gestart met een warming up, gevolgd door een conditietraining met wat krachttrainingen op vlotte muziek. Vervolgens wordt er elke week een andere sport of spelvorm gedaan. Te denken valt aan volleybal, hockey, badminton, basketbal, handbal, of varianten daarop.

Locatie: Dorpshuis Yn 'e Mande, Noarderein 1, 9255 KC Tytsjerk

Datum en tijdstip: vrijdagavond 19:00 tot 20:00 uur

Kosten: €5,- per keer. 15x in het najaar en 15x in het voorjaar. De eerste 2 proeflessen zijn gratis

Contactgegevens: Harry1122@hetnet.nl / 0511-476787 of 0511-472348



Body en Fit bij SV Dwarres

De naam zegt het eigenlijk al: uw lichaam fit en gezond houden, dat kan met deze les! De les bestaat uit verschillende activiteiten: spel activiteiten, bootcamp activiteiten, badminton en pilates oefeningen. Het is heel divers. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.

Locatie: Het gymnastieklokaal in Gytsjerk, Waling Dykstrastrjitte 37, 9061 BM Gytsjerk

Datum en tijdstip: maandagavond van 19:15 – 20:15 uur

Kosten: €18,- per maand

Contactgegevens: Svdwarres@gmail.com / 06-14305676 / www.dwarres.nl

Sportvereniging

Dwarres

Trynwâlden



Bewegen op muziek bij SV Dwarres

Bewegen op muziek is misschien wel dé manier om ritmegevoel, plezier en bewegen samen te brengen. Vind u het heerlijk om op muziek te dansen en te bewegen, dan is bewegen op muziek bij SV Dwarres echt iets voor u! Op allerlei soorten muziek wordt gedanst.

Locatie: Sporthal De Hege Wâlden, van Haersmasingel 38, 9062 GC Oentsjerk

Datum en tijdstip: woensdagochtend 09:45 – 10:45 uur

Kosten: €18,- per maand

Contactgegevens: Svdwarres@gmail.com / 06-14305676 / www.dwarres.nl

Sportvereniging

Dwarres

Trynwâlden



Senioren Fit in Beweging

Bij Stichting Fit in Fryslân zijn diverse beweeggroepen voor ouderen ondergebracht. In Oentsjerk en Ryptsjerk zijn twee groepen Senioren Fit in Beweging. Zie hieronder voor de locaties en tijdstippen.

Locatie, dagen en tijdstippen:

Woensdags: 09:15 – 10:00 uur in MFC Heemstra State, Frisiastate 23, 9062 GX Oenstjerk

Woensdags: 10:45 – 11:30 uur Dorpshuis De Einekoer, Heermawei 3, 9256 HR Ryptsjerk

Kosten: Voor 34 lessen betaal je dit seizoen € 161,50

Contactgegevens: info@fitinfryslan.nl / 06 – 30 22 12 26 /

<https://sportfryslan.nl/project/fit-in-fryslan-deelnemers/>

**Stichting
Fit in Fryslân**



Zwemmen bij De Sawn Doarpen in Gytsjerk

Houdt u van baantjes zwemmen en lekker vrij zwemmen in het buitenwater? Dan is zwemmen bij gemeentelijk zwembad De Sawn Doarpen in Gytsjerk ook vast iets voor u! Met ruime openingstijden is er altijd een moment te vinden dat u past. Het goed verzorgde zwembad biedt vele mogelijkheden aan baantjes zwemmers.

Locatie: Rinia van Nautaweg 57A, 9061 AD Gytsjerk

Datum en tijdstip: Vanaf eind april 2025 weer dagelijks geopend met diverse momenten om baantjes te zwemmen

Kosten: Losse toegangsprijs €4,50 en een 10-badenkaart €37,-

Contactgegevens: 058-8459670 / www.t-diel.nl/zwembad-de-sawn-doarpen



Groepslessen en fitness bij FMT Sport

Wilt u graag in groepsverband sporten of juist individueel? Bij FMT Sport kan het allebei! Werk samen met de professionals aan de doelen die u graag wilt behalen. Ze bieden onder andere yoga aan, maar ook meer intensievere sporten. Voor een ieder wat wils!

Locatie: Douwelaan 9A, 9062 EL Oentsjerk

Datum en tijdstip: Synrgy elke dag om 09:00-09:45 uur en 19:30-20:15 uur, Yoga woensdags om 09:00-10:00 uur en 19:15-20:30 uur, Fitness op elk gewenst tijdstip, en personal training op elk gewenst tijdstip

Kosten: Varieert, neem contact op met FMT voor de prijzen. Een proefles is altijd gratis

Contactgegevens: info@fmtsport.nl / 058-2560645 / www.fmtsport.nl



Kaatsen bij kaatsclub KV Trynwâlden

Kaatsen: één van de oudste sporten van Fryslân! Een geweldige, actieve en bijzondere sport waar jong en oud aan mee kan doen. Bij KV Trynwâlden kunt u competitiekaatsen op donderdagavond.

Locatie: Bij het sportcomplex aan de van Haersmasingel 38, 9062 GC Oentsjerk

Datum en tijdstip: donderdagavond vanaf 18:30 uur

Kosten: €25,- per jaar voor een lidmaatschap

Contactgegevens: kvtrynwalden@gmail.com / 0655831322 (Peter Talsma, secretaris) / www.facebook.com/kvtrynwalden/



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.

