

'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 Boelenslaan. 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 en coördinator valpreventie
gemeente Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel

Inhoud

Voorwoord	1
Bewegen voor Ouderen in Houtigehage.....	3
Yoga bij Happiness	4
Zwemmen bij de Wettervlecke	5
Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex.....	6

Bewegen voor Ouderen in Houtigehage

Voor lekker bewegen met andere ouderen in de sporthal in Houtigehage, kunt u aansluiten bij Bewegen voor Ouderen. Elke week worden er andere oefeningen en activiteiten gedaan, passend bij leeftijd en mogelijkheden. Het is een leuke groep!

Locatie: Sporthal Dûnoardhal, Dûnoardswei 14, 9223 LA Houtigehage

Dag + tijdstip: dinsdagochtend van 9:00 tot 10:00 uur

Kosten:

Contactgegevens: hendrikboonstra58@gmail.com / 06-51166762

Yoga bij Happiness

Voor lichamelijk en geestelijk welzijn kun je diverse yoga vormen proberen. Yoga in alle stijlen, denk hierbij aan 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,- losse lessen zijn ook mogelijk

Contactgegevens: happinessopende@gmail.com

/ 06-29628228 / www.happiness-yogalifestyle.com



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

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.



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 / 0512-361507

Seniorenfitness bij sportcentrum Reflex

Circuit training voor senioren van 60 tot ongeveer 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 individueel afgestemd programma.



Locatie: Burmaniastraat 47, 9231 BT Surhuisterveen

Dag + tijdstip: Maandag, woensdag en vrijdag circuit training

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

Contactgegevens: info@sportcentrumreflex.nl / 0512-365994