



Koudum

SWF BEWEEGT!

**BEWEGEN VOOR
SENIOREN
GEZOND, LEUK
EN GEZELLIG!**

**Koudum, Stavoren, Warns en
Hindeloopen**



SWF BEWEEGT!

In de boekjes van SWF Beweegt! vindt u een overzicht van alles wat er te doen is in Súdwest-Fryslân op het gebied van sport en bewegen voor senioren.

In dit boekje staat het aanbod voor de plaatsen:

- Koudum
- Stavoren
- Warns
- Hindeloopen

VOOR WIE?

De activiteiten van SWF Beweegt! zijn bedoeld voor alle senioren vanaf ongeveer 60 jaar. Voor de actievere senioren zijn er beweegactiviteiten in de gymzaal of in de buitenlucht. En voor de senioren die minder goed ter been zijn, zijn er beweeggroepen die oefeningen afwisselend staand en op de stoel doen.

Uitgave: november 2023

Badminton

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 19.00 - 20.30u	Sporthal De Sândobbe, Ds. L. Tinholtstraat 5	Badmintonclub Koudum Y.Osinga: 06 - 48 08 01 18

Fitness 60+ | senioren gym

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 09.00 - 10.00u 10.00 - 11.00u	De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1	SV Oeverzwaluwen (gymnastiek) Mevr. Nijdam: 06 - 51 46 30 69 aenijdam@hotmail.com

GALM | seniorensport

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 09.00 - 10.00u	Sporthal De Sândobbe, Ds. L. Tinholtstraat 5	Fit in Fryslân Berber van der Kriek: 06 - 30 22 12 26 berber@sportfryslan.nl

Golf

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer info.	Pitch en Putt, Nieuweweg 42	0514 - 52 22 46 koudum@pitch-putt.nl

Line-dance

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 09.30 - 10.30u	Sporthal De Sândobbe, Ds. L. Tinholtstraat 5	Mevr. Mintjes: 06 - 12 05 68 36
Woensdag 19.15 - 21.15u		Mevr. Smit: 06 - 40 05 45 27

Medisch Fitness | in kleine groepen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 09.00 - 12.00u Woensdag 13.00 - 14.00u 16.00 - 17.00u	FysioMaks, Wjukslach 11	0515 - 43 00 38 info@fysiomaks.nl

Senioren­sport

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 10.00 - 11.00u	Sporthal De Sândobbe, Ds. L. Tinholtstraat 5	Freddy Haantjes: 06 - 34 90 79 66

Small­groep training

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag + Donderdag 09.45 - 10.00u 10.00 - 10.45u	Tjalke vd Walstraat 34	Sport34 0514 - 70 02 47 info@sport34.nl www.sport34.nl

Tennis

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer info	Buiten a/d Galama- laan, wintertijd in De Sândobbe	SV Oeverzwaluwen (tennis) A. Hanenberg: 06 - 12 90 27 37 voorzitter.tennis@oeverzwaluwen.nl

Yoga

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 19.30 - 20.30u	Op 'e Hichte Tjalke vd Walstraat	Yoga Monica Wolters 06 - 48 97 00 18 www.monicawolters.nl

Zitgym

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 09.30 - 10.30u	Sporthal De Sândobbe, Ds. L. Tinholtstraat 5	Fit in Fryslân Berber van der Krieke: 06 - 30 22 12 26 berber@sportfryslan.nl

HINDELOOPEN STAVOREN

Senioren sport | Hindeloopen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 09.30 - 10.30u	De Foeke, Nieuwstad 49	(Ritmisch) Bewegen op muziek Mevr. Koldewijn: 0514 - 52 27 83 Mevr. Walstra: 0514 - 57 19 81

GALM | senioren sport | Stavoren

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 10.00 - 11.00u	De Kaap, Voorstraat 80	GALM Stavoren Dhr. Meijer 0514 - 85 21 79

Tennis | Stavoren

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer info	Stationsweg 30a	Tennisvereniging Stavoren 06 - 83 99 65 07 tvstavoren@gmail.com



**Meer bewegen begint niet
met vaker sporten, maar
met minder zitten!**

Badminton

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 19.30 - 20.30u	De Treffe, Himmelumerdyk 2c	Mevr. Bloemendaal boodemaaike@gmail.com www.detreffewarns.nl

Vitaal Fit

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 11.00 - 12.00u	De Treffe, Himmelumerdyk 2c	De Fit Garage Mevr. Schuil, 06 - 52 31 10 10 info@defitgarage.nl www.defitgarage.nl

Volkstdansen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 14.30 - 16.00u	De Treffe, Himmelumerdyk 2c	Dansgroep Mevr. Bekkema jeenenklaske@gmail.com www.detreffewarns.nl

Doortrappen
Veiliger
fietsen tot
aan je 100e!

Info via: [Doortrappen Fryslân](#)



Wandelen		
Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 09.00 - 10.00u	De Treffe, Himmelumerdyk 2c	Wandel je fit Mevr. Bloemendaal boodemaaike@gmail.com www.detreffewarns.nl
Yoga		
Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 19.30 - 20.30u	De Treffe, Himmelumerdyk 2c	Yoga Monica Wolters 06 - 48 97 00 18 www.monicawolters.nl

**Beweeg
met
plezier!**



CONTACT

Vragen over sport / bewegen?

Neem contact op met buurtsportcoach en coördinator Senioren Rika Wind.

- 06-51 44 19 95
- rika@sportfryslan.nl

Vragen over kunst / cultuur?

In dit boekje staat het beweegaanbod. Bent u op zoek naar culturele activiteiten? Neem dan contact op met de cultuurcoaches:

- 06-27 05 81 55
- info@akte2.nl



Rika Wind

rika@sportfryslan.nl

06 51 44 19 95

Vragen?

Neem contact op!



TEAM.FRL/SUDWESTFRYSLAN