



Wommels

SWF BEWEEGT!

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

Wommels e.o.



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 plaats:

- Wommels

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

Balgooien | Nij Stapert

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag	Nij Stapert (Patyna), Sybren de Vlasstrjitte 3	Minke Silvius / Dita Wijbenga 0515 - 33 41 41

Duofiets | Nij Stapert

Dag / tijd	Locatie	Contact
Vrij in te plannen	Nij Stapert (Patyna), Sybren de Vlasstrjitte 3	Minke Silvius / Dita Wijbenga 0515 - 33 41 41

Fitness onder begeleiding

Dag / tijd	Locatie	Contact
Wordt op verschillende momenten aangeboden	Fysiotherapie Wommels, 't Bosk 84	0515 - 33 14 31 info@fysiotherapiewommels.nl

o.a. Fitness 50+ | Yoga | Sociaal Vitaal

Dag / tijd	Locatie	Contact
Divers aanbod op verschillende momenten aangeboden	Sportcentrum Akkermans, Walperterwei 41-H	0515 - 42 56 12 (best bereikbaar tussen 15.30 en 21.30 uur) info@sportcentrumakkermans.nl

Meer Bewegen voor Ouderen | 'Efkes in oare stap'

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 10.30 - 11.30u	Nij Stapert (Patyna) Sybren de Vlasstrjitte 3	Fit in Fryslân Berber van der Kriek: 06 - 30 22 12 26 berber@sportfryslan.nl

Silver Fit | Nij Stapert

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag	Nij Stapert (Patyna), Sybren de Vlasstrjitte 3	Minke Silvius / Dita Wijbenga 0515 - 33 41 41

Tennis | Maak kennis met tennis

Dag / tijd	Locatie	Contact
Drie proefflessen tennis (mogelijk zonder lidmaatschap)	Tennisvereniging Boskranne, Geins 1	Jacomien Heeres-Tjeerdema 06 - 14 61 21 55 info@boskranne.nl

Tennis | Lessen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Lessen worden op verschillende momenten aangeboden (in combinatie met lidmaatschap)	Tennisvereniging Boskranne, Geins 1	Jacomien Heeres-Tjeerdema 06 - 14 61 21 55 info@boskranne.nl



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

Vitality Club Wommels | Bewegen in de buitenlucht

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 9.00 - 10.00u	Zwembad De Klomp, (grasveld) Walperterwei 27a	Halbe Klijnstra 06 - 20 52 53 43

Wandelen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 16.00 - 16.45u (zomertijd: april - okt.)	It Reade Hynder, Het Noard 6	06 - 51 34 27 32 beweechwommels@delta.nl
Maandag 15.30 - 16.15u (wintertijd: nov. - mei)	Bibliotheek, Walperterwei 14	06 - 51 34 27 32 beweechwommels@delta.nl

Zwemmen voor senioren | Banen zwemmen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 09.30 - 10.00u	Zwembad De Klomp, Walperterwei 27a	Alien Okkema 0515 - 33 12 25 06 - 31 76 47 26 info@zwembaddeklomp.nl

Doortrappen
Veiliger
fietsen tot
aan je 100e!

Info via: [Doortrappen Fryslân](#)



Beweegrichtlijnen volwassenen en ouderen



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

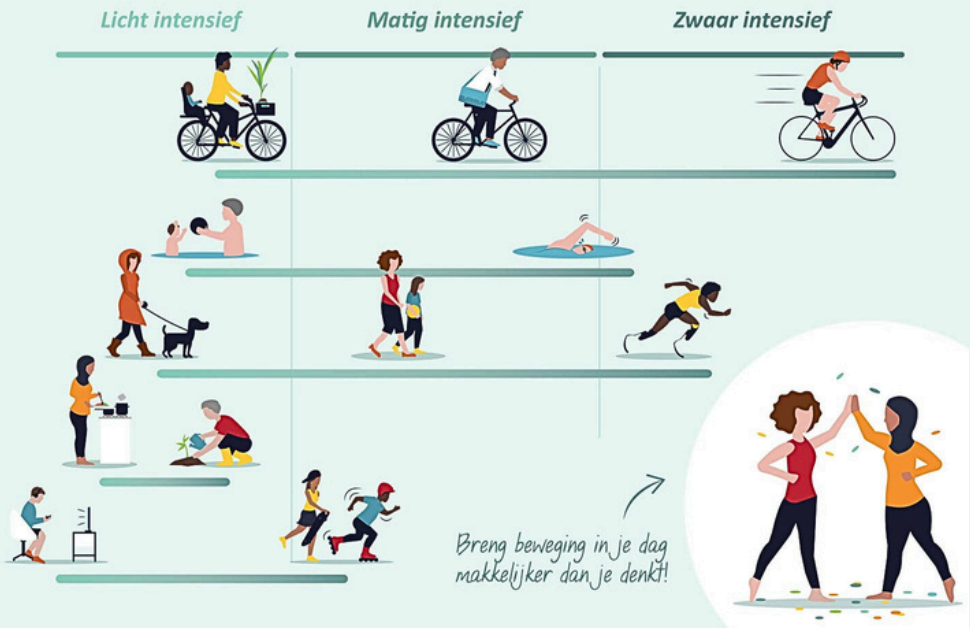
Beweeg met plezier!



Hoe intensief beweegt u?

Elke activiteit kunt u vaker, langer en/of zwaarder maken.

Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!



Tuinieren goed voor lichaam en geest!



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