



# Sportyf, Wille en Fit

## IJsselmeerkust

Bewegen voor ouderen;  
gezond, leuk en gezellig



Gemeente  
**Súdwest-Fryslân**

[www.sudwestfryslan.nl](http://www.sudwestfryslan.nl)

# Ijsselmeerkust

Badminton		
dag / tijd	waar	contact
donderdag 19.00 - 20.30 uur	sporthal Sandobbe Koudum	Badmintonclub Koudum Y. Osinga 06 4808 0118

Biljarten		
dag / tijd	waar	contact
woensdag 19.00 uur	Cafe op Warns Warns	Biljartclub it Griene lekken Wil Kuipers 0514 - 681 319
neem contact op voor meer informatie	Nij Claerbergen Koudum	Biljart J. Homsma 0514 - 521 541
maandag 20.00 uur  donderdag 19.00 uur	Koudum	Tarantella D. Osinga 0514 - 521 686

Bridge		
dag / tijd	waar	contact
donderdag 19.00 - 23.00 uur	Nij Claerbergen Koudum	Y. Wijma

Dammen		
dag / tijd	waar	contact
neem contact op voor meer informatie	Damclub Warns Warns	Henk Venema 0514 - 681 764

Dansen		
dag / tijd	waar	contact
maandag 9.30 - 11.15 uur	De Klink Koudum	Dansles S. Haagsma 06 2557 0900 sietieh@hotmail.com
woensdag 19.30 - 21.15 uur		

Fitness		
dag / tijd	waar	contact
woensdag 9.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur	Nij Claerbergen Koudum	Fitness 50+ A.Nijdam 06 5146 3069

FysioFitness		
dag / tijd	waar	contact
neem contact op voor meer informatie	Wjukslach 11 Koudum	T.Douma 0514 - 521 574

## Ontbreekt er aanbod?

Neem contact op met een Buurtsportcoach, tel.: 06 12 27 43 08.



## GALM Koudum

dag / tijd	waar	contact
maandag 8.45 - 9.45 uur	sporthal Sandobbe Koudum	GALM Koudum 1 A. Kiers 0514 - 682 391
maandag 10.30 - 11.30 uur	sporthal Sandobbe Koudum	GALM Koudum 2 Jaap Bijker 0514 - 522 117

## GALM Stavoren

dag / tijd	waar	contact
maandag 10.00 - 11.00 uur	MFC de Kaap Stavoren	GALM Stavoren Jannes Meijer 0514 - 852 179

## Gym woensdag

dag / tijd	waar	contact
woensdag 10.30 - 11.30 uur	Finke Koudum	activiteiten begeleiding 06 1338 8964

## Jeu de Boules

dag / tijd	waar	contact
dinsdag 15.00 uur	Nij Claerbergen Koudum	R. Grunstra 06 8389 3119 / 0514 - 521 541

## Koersbal

dag / tijd	waar	contact
maandag 14.30 - 16.00 uur	Finke Koudum	activiteiten begeleiding 06 1338 8964
dinsdag 15.00 uur	Nij Claerbergen Koudum	R. Grunstra 06 8389 3119 / 0514 - 521 541

# Meer bewegen voor ouderen



Omni voetbal Oeverzwaluwen		
dag / tijd	waar	contact
donderdag 21.30 - 22.30 uur	sporthal Sandobbe Koudum	J. Tjoelker 0514 - 521800
dinsdag 20.00 - 21.00 uur		Jelle Zijlstra 0514 - 522 834 / 06 2161 4828

Paardensport		
dag / tijd	waar	contact
neem contact op voor meer informatie	Koudum	Morra Ruiters T. de Bruin 06 2820 7360

Pitch en putt		
dag / tijd	waar	contact
neem contact op voor meer informatie	Koudum	Golfen T. Fopma 0514 - 522 246

<b>Spelmiddag</b>		
<b>dag / tijd</b>	<b>waar</b>	<b>contact</b>
dinsdag 14.30 - 16.00 uur	Finke Koudum	activiteiten begeleiding 06 1338 8964

<b>Tennis</b>		
<b>dag / tijd</b>	<b>waar</b>	<b>contact</b>
neem contact op voor meer informatie seizoen maart - september	Tennisvereniging Stavoren Stavoren	Rob Dupper 06 5153 1710 tvstavoren@gmail.com
neem contact op voor meer informatie	in zomertijd tennis- banen Galamalaan wintertijd sporthal de Sandobbe Koudum	Omni tennis Oeverzwaluwen A. Hanenberg 06 1290 2737

<b>Wandelen</b>		
<b>dag / tijd</b>	<b>waar</b>	<b>contact</b>
dinsdag 10.00 - 11.30 uur	Finke Koudum	activiteiten begeleiding 06 1338 8964

<b>Yoga, meditatie en coaching</b>		
<b>dag / tijd</b>	<b>waar</b>	<b>contact</b>
donderdag (voor tijden neem contact op voor meer informatie)	Nij Claerbergen Koudum	Yoga Monica Wolters 0514 - 522 404 / 06 4897 0018 www.monicawolters.nl

<b>Zitgym</b>		
<b>dag / tijd</b>	<b>waar</b>	<b>contact</b>
maandag 10.30-11.30 uur	Finke Koudum	activiteiten begeleiding 06 1338 8964
woensdag 15.00 - 16.00 uur	Nij Claerbergen Koudum	Marlies Voogd 0514 - 521 574



### Voor wie is deze folder?

De activiteiten van dit project zijn bedoeld voor alle ouderen vanaf ongeveer 60 jaar. Voor de actievere ouderen zijn er beweegactiviteiten in de gymzaal of in de buitenlucht. En voor de ouderen die niet zo goed ter been zijn, zijn er beweeggroepen die oefeningen afwisselend staand en op de stoel doen.

Ook vindt u een breed aanbod van activiteiten op het gebied van muziek, dans, schilderen, beeldhouwen, fotograferen en meer, dichtbij en in Sneek.

### Heeft u een vraag over sporten in Súdwest-Fryslân?

Neem contact op met de Buurtsportcoach via 06 12 27 43 08 of stuur een e-mail naar [beweegeteamswf@sportfryslan.nl](mailto:beweegeteamswf@sportfryslan.nl)

### Heeft u een vraag over kunst & cultuur In Súdwest-Fryslân?

Neem contact op met de cultuurcoaches via 06 270 581 55 of stuur een e-mail naar [info@akte2.nl](mailto:info@akte2.nl)

## Fries Scheepvaart Museum

Ontmoeting aan de museumtafel met koffie en een rondleiding door het museum met de gastheer/vrouw.

dag / tijd	waar	contact
vrijdag 10:00 uur Museumtree of gratis met museumjaarkaart.	Kleinzand 16, 8601 BH Sneek	Anke Roorda educatie@friesscheepvaartmuseum.nl <a href="https://friesscheepvaartmuseum.nl">https://friesscheepvaartmuseum.nl</a>

## Muziekschool Koudum

Muzieklessen: accordeon, dwarsfluit, klarinet, (bas)gitaar, keyboard, piano, saxofoon, slagwerk, trompet, cornet, bugel, euphonium, tuba, trombone, hoorn, zang.

dag / tijd	waar	contact
Tijden in overleg met de docent.	Singel 1, 8723 EZ Koudum	0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl www.kunstencentrumatrium.nl

## Cultuur Kwartier Sneek

Muzieklessen: trompet, cornet, bugel, euphonium, tuba, trombone, hoorn.

dag / tijd	waar	contact
Tijden en leslocaties in overleg met de docent.	Heeg, Gaastmeer, It Heidenskip, Oudega (SWF)	0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl www.kunstencentrumatrium.nl

## Cultuur Kwartier Sneek

Lessen en cursussen andere instrumenten, dans, theater, beeldend en media.

dag / tijd	waar	contact
Tijden in overleg met de docent.	Kunstencentrum Atrium, Oud Kerkhof 11, 8601 EE Sneek	0515 - 431 400 info@cultuurkwartier.nl www.kunstencentrumatrium.nl



Meer **contact**  
voor ouderen