



Makkum

SWF YNBEBEWEGING!

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

**Makkum, Witmarsum, Pingjum
en Arum**



SWF YNBEWEGING!

In de boekjes van SWF YnBeweging! 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:

- Makkum
- Witmarsum
- Pingjum
- Arum

VOOR WIE?

De activiteiten van SWF YnBeweging! 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: januari 2025

Badminton | volwassenen - alle niveaus

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 19.30 - 21.00u Donderdag 19.00 - 20.30u	MFC Maggenheim, Klipperstraat 21a	Badmintonvereniging Makkum badmintonmakkum@ziggo.nl www.badmintonmakkum.nl

Doortrappen | fietsclub

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 13.30u	Start: Rinia fietsen, Markt 7	Hanni Rinia 06 - 22 92 90 91

Fitness | sport en beweegprogramma's

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 14.00 - 16.00u	Sport Connect, Langezand 2c	0515 - 70 02 68 info@sportconnectmakkum.nl

GALM | senioren sport

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 14.00 - 15.15u	MFC Maggenheim, Klipperstraat 21a	Fit in Fryslân Berber van der Kriek: 06 - 30 22 12 26 berber@sportfryslan.nl



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

Meer Bewegen voor Ouderen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 10.30 - 10.30u	Avondrust (Patyna), Kerkeburen 66	0515 - 23 16 55

Medische Fitness

Dag / tijd	Locatie	Contact
Divers aanbod	Bleekstraat 44	0515 - 43 00 38 info@fysiomaks.nl www.fysiomaks.nl

Ouder Fit

Dag / tijd	Locatie	Contact
Divers aanbod	Bleekstraat 44	0515 - 43 00 38 info@fysiomaks.nl www.fysiomaks.nl

Valpreventie

Dag / tijd	Locatie	Contact
Divers aanbod	Bleekstraat 44	0515 - 43 00 38 info@fysiomaks.nl www.fysiomaks.nl

Tennis

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer informatie.	TV Makkum, Klipperstraat 23	info@tennismakkum.nl www.tennismakkum.nl

Wandelen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 10.00u	Start: Bieb Makkum, Kerkstraat 14	Johanna Eisma 06 - 18 62 96 51

(Medische) fitness

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer informatie.	Fysio Witmarsum Van Aylvaweg 16	0517 - 53 19 01 info@fysiowitmarsum.nl

Damesgym

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 8.45 - 9.45u	Gymzaal Witmarsum Mr. de Vriesstraat 70	gymnastiekverenigingveno@gmail.com

Herengym

Dag / tijd	Locatie	Contact
Vrijdag 20.30 - 21.30u	Gymzaal Witmarsum Mr. de Vriesstraat 70	gymnastiekverenigingveno@gmail.com

Doortrappen
Veiliger
fietsen tot
aan je 100e!

Info via: [Doortrappen Fryslân](#)



Damesgym BBB | buik billen benen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 19.30 - 20.30u	Gymzaal dorps huis Pingjum, Lammert Scheltesstraat 12	Elsa den Boer elsadenboer@hotmail.com

Dames Mastergym

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 19.30 - 20.30u	Gymzaal Arum Sportzaal 7a	Ytsen de Boer 06 - 17 32 29 87 gvsparta@live.nl

Herentrim

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 20.30 - 21.30u	Gymzaal Arum Sportzaal 7a	Ytsen de Boer 06 - 17 32 29 87 gvsparta@live.nl

**Beweeg
met
plezier!**



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.

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!

Beweegaanbod voor iedereen vindt u op: [YnBeweging](https://www.ynbeweging.nl)



**yn
beweging**



TEAM.FRL/SUDWESTFRYSLAN