



Heeg

SWF BEWEEGT!

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

**Gaastmeer, Heeg, Hommerts /
Jutrijp, Oudega en Woudsend**



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:

- Gaastmeer
- Heeg
- Hommerts/Jutrijp
- Oudega
- Woudsend

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: december 2023

Buitsport | volwassenen - alle niveaus

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 20.15u	Locatie varieert per week	Reinou 06 - 51 84 86 54 info@leafstylecoaching.nl

Braingym en Yin

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 19.30 - 20.45u	Het Goed Leven (in) Praktijk, Jan Jelles Hofstrjitte 23	Emmie Mous 06-54 91 65 17 www.hetgoedeleveninpraktijk.nl

Yin Yoga

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 19.30 - 20.45u	Het Goed Leven (in) Praktijk, Jan Jelles Hofstrjitte 23	Emmie Mous 06-54 91 65 17 www.hetgoedeleveninpraktijk.nl



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

Body & Fit | SSS Heeg

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 20.00-21.00u	It Heechhûs, It Eilan 67	Sandra Haanstra 06 -15 50 40 76 sandrahaanstra@hotmail.com

Buitensport | Leafstyle

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 19.30u	Locatie varieert per week	Reinou 06 - 51 84 86 54 info@leafstylecoaching.nl

Fietsclub | Doortrappen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Elke dinsdag 13.30u (van april - okt.)	Verzamelen: Hotel De Watersport, De Skatting 44	Dorien van Steen 06 - 23 93 06 38 sudwestfryslan@team.frl

Meer Bewegen voor Ouderen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 13.30 - 14.30u	It Heechhûs, It Eilan 67	Martje Boersma-Annema 06 - 22 89 71 78 martje.annema@outlook.com

Tennis

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer info.	Tennisvelden De Skatting 1b	0515 - 44 23 79 info@tennisheeg.nl

Jeu de Boules | Frij Pik

Dag / tijd	Locatie	Contact
Dinsdag 14.00 - 16.00u	Naast Oan 't Far, Jeltewei 96	T. Crossen 0515 - 44 24 58

VIB | 55+ in beweging

Dag / tijd	Locatie	Contact
Vrijdag 10.00 - 11.00u	Sportpark Oan 't Far, Jeltewei 96	Durk van der Gaast: 06-38 90 02 37 durkvdgaast@gmail.com Lizette Smit: 06-13 30 81 61 liz@de-smitten.nl

**Doortrappen
Veiliger
fietsen tot
aan je 100e!**

Info via: [Doortrappen Fryslân](#)



Buitensport | volwassenen - alle niveaus

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 19.00u	Locatie varieert per week	Reinou 06 - 51 84 86 54 info@leafstylecoaching.nl
Donderdag 09.00u	Locatie varieert per week	Reinou 06 - 51 84 86 54 info@leafstylecoaching.nl

Meer Bewegen voor Ouderen

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 10.15 - 11.15u	MFC It Joo, Joodyk 2	Martje Boersma-Annema 06 - 22 89 71 78 martje.annema@outlook.com

Stoelgym

Dag / tijd	Locatie	Contact
Maandag 15.00 - 16.00u	It Hofke, Pastorijstrjitte	Martje Boersma-Annema 06 - 22 89 71 78 martje.annema@outlook.com

**Beweeg
met
plezier!**



Body Shape voor dames | Gymnastiekvereniging WSV

Dag / tijd	Locatie	Contact
Donderdag 09.00 - 10.00u (70+)	MFC De Driuwpolle. Lijnbaen 15	Leny van der Pol 06 - 30 27 08 47
Donderdag 10.00 - 11.00u (50+)	MFC De Driuwpolle. Lijnbaen 15	Leny van der Pol 06 - 30 27 08 47

Tennis | TV Woudsend

Dag / tijd	Locatie	Contact
Neem contact op voor meer info.	Tennisvelden, B.W. Okmastrjitte 1B	G.J.A. Oerlemans: 06 - 22 30 16 47 tvwoudsend@gmail.com

Yin Yoga

Dag / tijd	Locatie	Contact
Woensdag 19.00 - 20.00u	Fit Woudsend, Midstrjitte 7	Marieke de Vries 06 - 57 53 77 06
Woensdag 20.15 - 21.15u	Fit Woudsend, Midstrjitte 7	Marieke de Vries 06 - 57 53 77 06

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