

A photograph of three young children playing a game on a paved surface. The children are holding hands and jumping over chalk-drawn lines. The child on the left is a girl with brown hair, wearing a white cardigan and yellow pants. The child in the middle is a girl with brown hair, wearing a light blue denim shirt and blue jeans. The child on the right is a girl with brown hair, wearing a light blue sweater and blue jeans. The ground is paved with grey stones, and there are chalk drawings of lines and shapes on it. The background is slightly blurred, showing some greenery.

#TeamFRL

BEWEEGAANBOD 0-6 JAAR

Overzicht met sport- en
beweegactiviteiten
georganiseerd in de gemeente
Opsterland.

Bewegteam
Opsterland





Dit boekje is geproduceerd door Sport Fryslân.

Oktober 2025



BEWEGEN = LEUK & BELANGRIJK

Inhoudsopgave

Voetbal	5
Gymnastiek	6
Freerunning	9
Dans	10
Volleybal	11
Tennis	11
Judo	12
Korfbal	12
Zwemmen	13
Jeugdfonds Sport & Cultuur	15
Speeltuinen Opsterland	16

OVERZICHT BEWEEGAANBOD

Uitleg overzicht

Bewegen op jonge leeftijd is van groot belang. Bij Bewegteam Opsterland krijgen we regelmatig de vraag welke activiteiten er allemaal voor peuters en kleuters zijn in de gemeente. Daarom is het allemaal in dit boekje op een rijtje gezet!

Enthousiast geworden?

Heeft u een leuke beweegactiviteit gevonden? Neem dan eerst contact op met de desbetreffende sportclub.

Beweegfrummeltjes

Wil je thuis meer bewegen met de kleine? Volg ons Instagram account @beweegfrummeltjes voor leuke tips!



**'VROEG BEGONNEN
IS VROEG
GEWONNEN'**



Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
SV Thor	4 - 6	Maandag 18.15 - 19.15u	Voetbalveld Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com
VV Langezwaag	5 - 7	Woensdag 16.30 - 17.30u	Voetbalveld Langezwaag	jeugdvoetbal@svlangezwaag.nl
VV Tijnje	4+	Zaterdag 09.00 - 10.00u	Voetbalveld Tijnje	info@vv-tijnje.nl
VV de Sweach*	4 - 6	Zaterdag 10.00 - 11.00u	Voetbalveld Beetsterzwaag	desweach.secretaris@gmail.com
VV Oerterp	4 - 6	Woensdag 15.30 - 16.00u	Voetbalveld Ureterp	j.hijlkema2@agrifirm.com

* Deze activiteit is om de week



Peuter & kleutergym

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
Longa Wijnjewoude	4 - 6	Woensdag 14.45 - 15.45u	Sporthal Wijnjewoude	bestuur@longawijnjewoude.nl
GV Tijnje	3 - 6	Woensdag 16.00 - 17.00u	Gymzaal Tijnje	gvtijnje@gmail.com
K&V Nij Beets	4+	Donderdag 16.00 - 16.45u	Gymzaal Nij Beets	kvnij-beets@live.nl
SV Langezwaag	2,5 - 5	Dinsdag 14.45 - 15.30u	Gymzaal Langezwaag	gymnastiek@svlangezwaag.nl
SV THOR	3 - 5	Donderdag 14:10 - 15:00u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com
GV Stânfries	3,5 - 6	Woensdag 14.30 - 15.15u	Sporthal de Skâns Gorredijk	secretaris.gvstanfries@gmail.com



Speelgroepen

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
FierZien	4 – 9 maand	Donderdag 11.00 – 12.00	Dans & Theaterstudio Eijer Gorredijk	janine@fierzien.nl
FierZien	10 maand-2,5 jaar	Donderdag 9.00 – 10.30u	Dans & Theaterstudio Eijer Gorredijk	janine@fierzien.nl

Fit & fun diploma

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
Karin's fit & fun	3 – 5	Woensdag 15.15 – 16.00u	Sporthal Revalidatie Friesland, Beetsterzwaag	info@karinsfitenfun.nl
Karin's fit & fun	jongens 5+	Woensdag 16.00 – 17.00u	Sporthal Revalidatie Friesland, Beetsterzwaag	info@karinsfitenfun.nl
Karin's fit & fun	meisjes 5+	Woensdag 17.00 – 18.00u	Sporthal Revalidatie Friesland, Beetsterzwaag	info@karinsfitenfun.nl

GYMNASTIEK

Ouder-kind gymnastiek

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
Karin's fit & fun	1 - 3	Maandag 15.45 - 16.30u	Sporthal Revalidatie Friesland, Beetsterzwaag	info@karinsfitenfun.nl
K&V Nij Beets	1+	Vrijdag 09.30 - 10.00u	Gymzaal Nij Beets	kvnij-beets@live.nl
Longa Wijnjewoude	2 - 4	Woensdag 10.15 - 11.00u	Sporthal Wijnjewoude	bestuur@longawijnjewoude.nl
SV THOR	1,5+	Woensdag 09.30 - 10.15u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com
GV Stânfries	1 - 4	Maandag 09.30 - 10.15u	Sporthal de Skâns, Gorredijk	secretaris.gvstanfries@gmail.com



TURNEN & FREERUNNING

Turnen

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
SV Langezwaag	meisjes 5+	Dinsdag 16.45 - 17.30u	Gymzaal Langezwaag	gymnastiek@svlangezwaag.nl
SV THOR	6+	Donderdag 15.00 - 16.00u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com

Freerunning

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
Karin's fit & fun	5 - 9	Dinsdag 15.45 - 16.45u	Sporthal Revalidatie Friesland Beetsterzwaag	info@karinsfitenfun.nl

DANS



Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
SV THOR*	3 - 6	Maandag 15.15 - 16.00u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com
K&V Nij Beets	3,5+	Dinsdag 16.00 - 16.45u	Gymzaal Nij Beets	kvnij-beets@live.nl
Eijer Producties	3,5+	Dinsdag 15.00 - 15.45u	Dans & Theaterstudio Eijer Gorredijk	info@eijerproducties.nl
Eijer Producties	5+	Dinsdag 15.45 - 16.30u	Dans & Theaterstudio Eijer Gorredijk	info@eijerproducties.nl
Salvation Dance Centre	2 - 5	Vrijdag 15.45 - 16.30	MFC de Wier Ureterp	info@salvationdancecentre.nl



VOLLEYBAL & TENNIS

Volleybal

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
SV THOR	5+	Zaterdag 09.00 – 10.00u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com

Tennis

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
TV Tijnje	5+	Woensdag 17.45 – 18.45u	Tennisbaan Tijnje	tennis@tynje.nl



JUDO & KORFBAL

Judo

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
Judo Kings	3,5+	Woensdag 16.00-16.30u	Sportcentrum Unifit Gorredijk	info@judokings.nl

Korfbal

Vereniging	Leeftijd	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
LDODK	4 - 5	Woensdag 17.00 - 17.45u	Sportpark Kortezwaag	breedtekorfbal@ldodk.nl
LDODK	Vanaf 6	Woensdag 17.00 - 18.00u	Sportpark Kortezwaag	breedtekorfbal@ldodk.nl



ZWEMMEN

Ouder-kind zwemmen

Vereniging	Leeftijd	Locatie	Contactgegevens
Sportcentrum Kortezwaag	12 weken +	Sportcentrum Kortezwaag, Gorredijk	info@kortezwaag.nl

Zwemles

Vereniging	Leeftijd	Locatie	Contactgegevens
Mijn Zwemschool	4+	Sportcentrum Kortezwaag, Gorredijk	gorredijk@mijnzwemschool.nl
Optisport Bakkeveen	4+	Zwembad Ureterp	dundelle@optisport.nl
Optisport Bakkeveen	5+	Zwembad Optisport, Bakkeveen (buiten)	dundelle@optisport.nl



Vereniging	Wie?	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
ZPC Isis*	Alle leeftijden	Donderdag 17.45 - 18.45u	Sportstad Heerenveen	zpcisis@gmail.com
ZPC Isis*	Alle leeftijden	Vrijdag 18.00 - 19.00u	De Welle, Drachten	zpcisis@gmail.com
ZPC Isis**	Alle jeugdleden	Maandag, woensdag en vrijdag 18.30 - 19.30u	De Delte, Gorredijk	zpcisis@gmail.com
ZPC Isis***	Alle jeugdleden	Maandag, woensdag en vrijdag 19.00 - 20.00u	De Delte, Gorredijk	zpcisis@gmail.com

*Winterperiode

**Zomerperiode, laagseizoen

*** Zomerperiode, hoogseizoen



JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR



JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR

Te weinig geld voor lidmaatschap bij een sportclub?

Wil jouw kind graag op voetbal, turnen, streetdance, judo, muziekles of aan theater doen, maar is er thuis weinig geld? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Zij betalen voor kinderen en jongeren tot en met 17 jaar de contributie of het lesgeld en eventueel de spullen zoals sportkleding, sportschoenen of de huur van een instrument.

Hoe werkt het?

De aanvraag voor een bijdrage wordt gedaan door een intermediair. Buurtsportcoach Geerte is intermediair en helpt je graag. Neem contact op met Geerte voor het indienen van een aanvraag. Na goedkeuring kun jij je kind zelf aanmelden bij de sportclub. Het fonds betaalt de contributie rechtstreeks aan de sportclub.

Geerte is te bereiken via geerte@sportfryslan.nl en 06 - 57 040 151.

BEWEEGAANBOD 0-6 JAAR

SPEELTUINEN OPSTERLAND



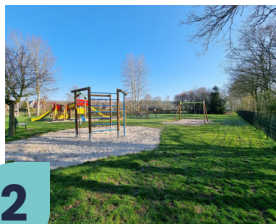
Ken jij alle leuke speeltuinen in Opsterland al?

Wil je zelf lekker buitenspelen en eens in een andere speeltuin kijken? Je vindt hier enkele leuke speeltuinen waar je eens kunt kijken en spelen. Meer speeltuinen zien? Dat kan via opsterland.ynbeweging.frl.



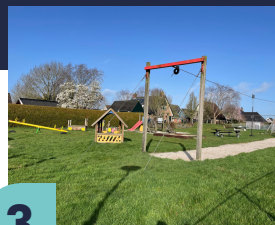
1

Speeltuin Nij Beets



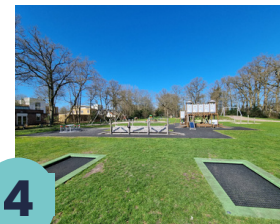
2

Speeltuin Bakkeveen



3

Speeltuin Jonkerslân



4

Speeltuin Beetsterzwaag



5

Speeltuin Gorredijk



6

Speeltuin Ureterp



7

Speeltuin Tijnje

BEWEEGAANBOD 0-6 JAAR

Ontbreekt er aanbod of staan er foute gegevens vermeld? Neem dan contact op met de buurtsportcoach.

YnBeweging is het sport- en beweegplatform voor en van mensen uit de gemeente Opsterland. Met YnBeweging ondersteunen we inwoners met het vinden van en deelnemen aan passende sportactiviteiten. Het doel: zoveel mogelijk mensen uit de gemeente Opsterland te motiveren om (meer) in beweging te komen!

Ga voor het sportaanbod uit de buurt naar Opsterland.ynbeweging.nl of download de YnBeweging-app!



**Vragen?
Neem contact
met ons op!**



Lillian Coster – Kerkhof

Lillian@sportfryslan.nl

06 – 30 70 21 72

Partners



Bewegteam
Opsterland

