

#TeamFRL

BEWEEGAANBOD SENIOREN

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

Beweegteam
Opsterland





Dit boekje is geproduceerd door Sport Fryslân.

Oktober 2025



INHOUDSOPGAVE

Uitleg	4
Bakkeveen	5
Beetsterzwaag	7
Frieschepalen	10
Gorredijk	11
Hemrik	15
Langezwaag	16
Lippenhuizen	17
Luxwoude	18
Nij Beets	19
Siegerswoude	20
Terwispel	21
Tijnje	23
Ureterp	24
Wijnjewoude	26
Ik sta sterk	27

OVERZICHT BEWEEGAANBOD

Uitleg overzicht

Bewegen en sporten is voor iedereen. Toch kan het zijn dat u niet weet wat bij u past of wat u leuk vindt. Daarvoor is dit overzicht met het sport- en beweegaanbod in de gemeente Opsterland. Het aanbod is per dorp gebundeld.

Enthousiast geworden?

Heeft u een leuke beweegactiviteit gevonden? Neem dan eerst contact op met de organisatie voordat u langsgaat.

Belasting

Bij elke activiteit is aangegeven hoeveel belasting deze met zich meebrengt voor het lichaam. Dit wordt weergegeven met ingekleurde symbolen:

- 1 gekleurd symbool = lichte belasting
- 2 gekleurde symbolen = gemiddelde belasting
- 3 gekleurde symbolen = zware belasting

Het gaat niet om hoe zwaar iets aanvoelt, maar om de fysieke belasting voor het lichaam.



**'GEZELLIG
SAMEN ACTIEF
BEZIG ZIJN'**



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Aerobics	Woensdag 9.00 - 10.00u	Gymzaal Bakkeveen	jannyvanderhorst314@gmail.com 06 - 29 43 50 45
	Gymnastiek	Dinsdag 9.00 - 10.00u	Gymzaal Bakkeveen	gymverenigingkwiek@outlook.com
	Tennis	Vrije toegang voor leden	Geen lid? Baan huren is mogelijk.	Sleutel + info bij Optisport secretaris@ltcdundelle.nl
	Volleybal	Maandag	Gymzaal Bakkeveen	henk.hoextra@ziggo.nl
	Walking Football	Donderdag* 14.00 - 15.00u	Voetbalveld VV Bakkeveen	06 - 22 28 87 19
	Wandelen <i>Gezond Natuur Wandelen</i>	Dinsdag 9.30u	Dúndelle	natuurwandelen@bakkeveen.nl 06 - 54 79 83 36
	Wandelen	Woensdag 10.00u	Doarpskamer	doarpskamer@bakkeveen.nl 06 - 45 23 87 66

* In de even weken

BAKKEVEEN



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Zwemmen	Dagelijks	Zwembad Optisport	dundelle@optisport.nl 0516 - 54 14 93
	Yoga	Maandag 17.00 - 18.00u Maandag 19.00 - 20.00u	Multifunctionele ruimte Dúndelle	yvonne@weerlekkerinmijnvel.nl 06 - 52 50 97 56
	Openlucht Fitness	Dinsdag 19.00 - 20.00u Donderdag 9.00 - 10.00u	Survival Bakkeveen	info@survivalbakkeveen.nl www.survivalbakkeveen.nl

BEETSTERZWAAG



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Wandelen	Zaterdag 10.00 – 11.00u	Achterzijde 't Snackbearske	ahschuuring@gmail.com
	Powerwalking	Meerdere momenten	Parkeerplaats Poostweg	www.sunenwol.frl info@sunenwol.frl / 06 – 11 13 81 06
	Sportief wandelen	Di. 9.15u en 9.30u Do. 9.30u Do. 10.15u	Trefpunt Trefpunt 't Snack Bearske	www.wsv-wik.nl info@wsv-wik.nl
	Tennis	Vrije toegang voor leden	Geen lid? Baan huren is mogelijk. www.tclauswolt.nl	info@tclauswolt.nl / 06 – 27 05 35 46 OldStars Tennisles: info@playtennis.nl
	Volleybal	Woensdag 19.00 – 20.30u	Sporthal Revalidatie Fr.	secretariaat@vv-ods.nl 06 – 12 04 10 70
	Biljart	Meerdere momenten	De Buorskip	henk.hoen@home.nl

BEETSTERZWAAG

Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Koersbal	Donderdag 9.30 – 11.30u	De Buorskip	anniefrederikswijk@hotmail.com 06 – 12 19 67 99
	Dansen	Woensdag 9.30 – 11.30u	De Buorskip	ambre@ziggo.nl 0512 – 38 30 51
	Stoelyoga	Donderdag 10.30 – 11.30u	Commissieweg Twee	info@likeyoga.nl 06 – 52 39 41 14
	Golf	Op aanvraag	Golfbaan	info@golfclublauswolt.nl 0512 – 38 35 90
(medische) Fitness, wandelfit, (easy)yoga, pilates, seniorfit, keepfit, spinning, hydrotherapie			Centrum voor sport & fysiotherapie Medifit	info@medifitweb.nl 0512 – 38 39 08



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Conditiefun	Di 19.00 – 20.00u Wo 20.00 – 21.00u	Sporthal Revalidatie Fr.	info@karinsfitenfun.nl 06 – 23 11 90 61
	Fit & Fun outdoor	Vrijdag 9.00 – 10.00u	Start Sporthal Revalidatie Fr.	info@karinsfitenfun.nl 06 – 23 11 90 61
	Tai Chi	Dinsdag 19.30 – 20.30u	Sporthal Revalidatie Fr.	info@yuchitao.nl 06 – 20 36 03 28
	Jeu de boules	Maandag 18.45u Woensdag 13.45u Zaterdag 13.45u	Jeu de boulesbaan	h.e.vaartjes@hotmail.com 0512 – 38 16 57
	Senioren volleybal	Dinsdag 19.00 – 20.30u	Sporthal Revalidatie Fr.	fwa1951@gmail.com 06 – 51 68 16 64
	Yoga	Meerdere momenten	Molenlaan 8	info@likeyoga.nl 06 – 52 39 41 14

FRIESCHEPALEN



Belasting



Activiteit

Ouderengym

Dag + tijd

Woensdag
9.30 – 10.30u

Locatie

Paedwizer

Contactgegevens

06 – 29 19 29 05



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Yoga <i>Aktyf G'dijk</i>	Dinsdag 11.15 uur	De Skâns	info@yogawillem.nl 0513 - 22 16 12
	Biljart <i>Us Fertier</i>	Woensdag 13.30 uur	De Skâns	06 - 22 77 02 01
	Walking Rugby	Vrijdag 19.45 - 21.00u	Rugbyveld	voorzitter@wrotters.com 06 - 13 82 55 85
	Tennis	Maandag & donderdag 9.30 uur	Tennisbaan	bestuur@lrcgorredijk.nl 06 - 26 13 01 78
	Badminton	Woensdag 20.00 - 22.00u	Kortezwaag	bcbgorredijk@home.nl 0513 - 46 56 74
	Jeu de boules <i>Jeu de boulesver. Opsterland</i>	Dinsdag 13.15 uur	Jeu de boulesbaan	cjroeleveld1@outlook.com 0513 - 43 89 30

GORREDIJK

Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Bewegen op muziek	Donderdag 13.15 - 14.15u	de Draaier	dedraaier@zuidoostzorg.nl 0513 - 521 425
	Jeu de boules	Woensdag 13.15 - 14.15u	de Draaier	dedraaier@zuidoostzorg.nl 0513 - 521 425
	Yoga <i>Strike that pose</i>	Woensdag 10.00 - 11.00u	de Draaier	info@strikethatpose.nl 06 - 215 00 833
	Mind and Walk	Neem contact op voor data en startlocatie		info@mindandrunning.nl 06 - 29 59 24 17

Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Zwemmen (buiten)	Dagelijks	Zwembad de Delte	info@dedelte.nl 06 - 29 33 58 63 (tijdens openingstijden)
	Koersbal	Maandag 9.00 - 11.30u	De Skâns	opstee.gorredijk@gmail.com 0513 - 46 19 26
	Yoga <i>Strike that pose</i>	Meerdere momenten	Kortezwaag	info@strikethatpose.nl 06 - 21 50 08 33
	Volksdansen	Dinsdag 9.30 - 11.00u	Spiegelzaal De Skâns	0513 - 46 42 14 0513 - 85 13 00
	Beweeggroep	Woensdag 9.30u en 11.00u	Ronde zaal De Skâns	info@fitinfryslan.nl 06 - 30 22 12 26

GORREDIJK

A photograph of two elderly individuals, a woman in the foreground and a man in the background, both smiling and holding black kettlebells with both hands. They are in a gym setting with other people and equipment visible in the blurred background.

Activiteiten	Locatie	Contactgegevens
Fitness en circuittraining	Fysio & Fitness Gorredijk	info@fysiogorredijk.nl 0513 - 46 28 62
Fitness, yoga, spinning en pilates	Sportcentrum Unifit	info@sportcentrumunifit.nl 0513 - 46 33 95
Fitness, seniorencircuit, WandelWorkout, powerfitwalk, aquavaria, spinning en banenzwemmen (binnen)	Sportcentrum Kortezwaag	info@kortezwaag.nl 0513 - 46 19 78

HEMRIK

Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Aerobics	Woensdag	Gymzaal	fg.vdheide@hotmail.nl 0516 - 47 14 76
	Badminton	Donderdag 19.30 - 20.30u	Gymzaal De Binning	greetjewever@gmail.com 06 - 45 97 13 73
	Volleybal	Maandag 19.00 - 20.00u	Gymzaal	hvchemrik@live.nl 06 - 51 13 41 78
	Zumba	Dinsdag 18.45 - 19.30u	Gymzaal	marijkehamstra@hotmail.com 06 - 52 27 19 73

LANGEZWAAG



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Volleybal	Woensdag 9.30 - 10.30u	Paedwizer	06 - 29 19 29 05
	Ouderengym	Dinsdag 10.00 - 11.00u	Gymzaal 't Paradyske	wzwanenburg1950@home.nl 06 - 16 89 50 69
	Tennis	Meerdere momenten	Tennisbaan	tennis@svlangezwaag.nl



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Yoga <i>Strike that pose</i>	Meerdere momenten	Consistorie Lippenhuizen	info@strikethatpose.nl 06 – 21 50 08 33
	Hardlopen	Donderdag 20.00 – 21.00u	MFA Lippenhuizen	06 – 46 17 27 02
	Bewegen op muziek	Maandag 9.30 – 10.30u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com
	Aerobics	Ma: 8.30 – 9.30u Wo: 19.15 – 20.15u	Gymzaal Lippenhuizen	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com
	Dans	Maandag 14.30 – 15.15u	Ronde zaal De Skâns	bestuur.thorlippenhuizen@gmail.com

LUXWOUDE



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Biljart	Laatste vrijdag van de maand 20.00u	't Trefpunt	0513 - 52 91 02
	Yin Yoga	Dinsdag: 19.45 - 21.00u	't Trefpunt	06 - 55 92 02 93 yinencoaching@gmail.com



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Volleybal <i>De Tûke Batsers</i>	Woensdag 19.00uur	Gymzaal	0512 - 46 17 73
	Tennis		Tennisbaan	nijbeetstennis@gmail.com
	Volleybal <i>ODS</i>	Woensdag 19.00 - 20.30u	Sporthal Revalidatie Fr.	secretariaat@vv-ods.nl 06 - 12 04 10 70
	Jeu de boules		Jeu de boulesbaan	0512 - 46 18 62
	Biljart <i>De Bobbeslach</i>	Meerdere momenten	Boppeslach	t.bijkerk@home.nl 06 - 15 10 91 93

SIEGERSWOUDE

Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Koersbal	Donderdag 14.00u	Dorpshuis	g.visserlezwijn@gmail.com
	Biljart	Woensdag 13.30u	Dorpshuis	sietzevisser1950@gmail.com
	Yin Yoga, meditatie, balanstreining, wudang fitness, tai chi		Dorpshuis	Meer informatie: www.dyndao.nl riekytakken@dyndao.nl 06 – 29 32 31 08

TERWISPEL



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Badminton	Dinsdag 19.30 – 20.30u	Gymzaal	06 – 12 88 03 16 06 – 41 92 31 03
	Biljart	Meerdere momenten	Dorpshuis	keesbeth@hetnet.nl 06 – 51 87 91 62
	Dames volleybal	Woensdag 19.00 – 20.00u	Gymzaal	volleybalterwispel@hotmail.com 06 – 15 36 72 85

TERWISPEL



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Jeu de boules	Dinsdag 14.00u Donderdag 19.30u	Jeu de boulesbaan	keesbeth@hetnet.nl 06 - 51 87 91 62
	Tennis		Tennisbaan	tcdewispel@gmail.com
	Gymnastiek	Maandag 20.00 - 21.00u	Gymzaal	0513 - 46 38 23
	Yoga	Woensdag 9.30 - 11.00u	Dorpshuis	06 - 50 88 01 24

TIJNJE



Belasting



Activiteit

Circuittraining

Dag + tijd

Vrijdag
9.00 – 10.00u

Locatie

Dorpshuis

Contactgegevens

info@fysiogorredijk.nl
0513 – 46 28 62



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Badminton	Donderdag 9.30 - 11.00u	MFC de Wier	info@bvoerterp.nl 06 - 43 08 54 31
	Fietsgroep	Dinsdag 13.30u	MFC de Wier	geerte@sportfryslan.nl 06 - 57 04 01 51
	Ismakogie	Laatste donderdag vd maand 10.00 - 12.00u	MFC de Wier	06 - 13 12 22 43 info@stipe-inbeweging.nl
	Walking Football	Dinsdag 10.00 - 11.00u	Voetbalveld	aenwjongbloed@gmail.com 06- 52 44 15 01
	Tennis		Tennisbaan	www.tennisvereniging-oerterp.nl

URETERP



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Samen STERK sportgroep	Woensdag en vrijdag	Sportschool STERK	06 - 44 42 85 07 sportschoolsterk@gmail.com
	LijteFit Fitness	Maandag 13.30-14.30u en 14.30-15.30u	de Lijte	sunenzfitness@gmail.com 06 - 15 17 27 86
	Fitness	Maandag t/m zaterdag 8.00-12.00u en 16.30-21.00u	HappyFit35	0512 - 74 50 72 info@happyfit35.nl
	Seniorenfitness 80+	Dinsdag en vrijdag 11.00 - 12.00u	HappyFit35	0512 - 74 50 72 info@happyfit35.nl
Biljart, Koersbal, Linedance, Meer Bewegen voor Ouderen, volksdansen. Kijk op www.deynrin.nl voor tijden en telefoonnummers			De Ynrin	stichtingdeynrin@gmail.com



Belasting	Activiteit	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Volleybal	Dinsdag 19.30 – 20.45u	De Swingel	dswijnjewoude@hotmail.com 06 – 31 20 21 75
	Yoga	Meerdere momenten	Studio Vrijzicht	info@studiovrijzicht.nl 06 – 43 54 26 44
	Ouderengym	Maandag 14.15 – 16.00u	De Trije Hoek	06 – 24 90 93 11
	Fitness <i>Zonder begeleiding</i>	Dagelijks 8.00 – 21.00u	De Swingel	swingelfitness@wijnjewoude.net
	Tennis		Tennisbaan	weningewalde@wijnjewoude.net

A photograph of three seniors in a gym setting. On the left, a man in a blue t-shirt has his arms raised. In the center, a woman in a yellow t-shirt is also exercising. On the right, a man in a green t-shirt is holding onto a suspension strap with both hands, arms raised. They are all smiling and appear to be in the middle of a workout. The background shows gym equipment and a large window looking out onto a body of water.

IK STA STERK

BELANG VAN BEWEGEN

Voordelen van bewegen

Bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Zo draagt voldoende bewegen bij een goede conditie en helpt het 65-plussers om zich lichamelijk en mentaal fitter te voelen.

- Bewegen voelt goed en geeft energie
- Bewegen zorgt voor sociale contacten
- Bewegen voorkomt ziektes
- Bewegen verbetert het dagelijks leven
- Bewegen stimuleert de hersenen

Positief effect op valrisico

Bewegen verbetert de balans, afhankelijk van de wijze en intensiteit van het bewegen. Ook verbetert het de motorische vaardigheden die valrisico beperken, zoals snel en adequaat reageren bij struikelen en een stabiel looppatroon. Bovendien draagt bewegen bij aan het verbeteren van de spierkracht

Beweegaanbod senioren

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.frl of download de YnBeweging app!

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



Geerte Kwant

➤ geerte@sportfryslan.nl
06 - 57 040 151

Partners



Beweegteam
Opsterland

