

A photograph of three young children playing a game on a paved surface. The children are holding hands and stepping over chalk-drawn lines. The child on the left is a girl with red hair in pigtails, wearing a white shirt and yellow pants. The child in the middle is a girl with red hair, wearing a blue denim shirt and jeans. The child on the right is a girl with brown hair, wearing a light blue sweater and jeans. The background is a paved area with chalk drawings of houses and lines. The hashtag #TeamFRL is visible in the top left corner.

#TeamFRL

LEKKER BEWEGEN IN WAADHOEKE & HARLINGEN

VOOR PEUTERS

Beweegaanbod 0-4 jaar

Beweegteam
Waadhoeke &
Harlingen





Bewegen leuk, en belangrijk!

Bewegen op jonge leeftijd is van groot belang. Daarom staat in dit boekje al het aanbod op een rijtje. **Vind je iets leuks om te doen? Neem dan contact op met de sportaanbieder en regel een proefles.**

Inhoudsopgave

Gymnastiek	5
Voetbal, judo en dansen	7
Zwemmen	8
Jeugdfonds sport en cultuur	10
Beweegfrummeltjes	11

Wist je dat jonge kinderen niet vanzelf leren bewegen?

Vaardigheden zoals rennen, springen, balanceren en gooien ontstaan alleen als kinderen daar de ruimte en aanmoediging voor krijgen. Juist in de eerste vier levensjaren wordt de basis gelegd voor hoe een kind zich ontwikkelt. Door samen te spelen, te klimmen, te rollen of een bal over te gooien, help je je kind om motorisch sterker te worden. En dat is belangrijk, want kinderen die op jonge leeftijd veel en gevarieerd bewegen, voelen zich zekerder in hun lijf en leren ook makkelijker op school en in het contact met anderen.

Wist je dat meer bewegen, voor meer zelfvertrouwen zorgt?

Kinderen die goed leren bewegen, voelen zich zekerder en durven meer. Ze gaan uit zichzelf vaker bewegen, en zo groeien hun vaardigheden verder. Bewegen helpt niet alleen het lichaam, maar ook het brein. Kinderen kunnen zich beter concentreren, plannen en omgaan met prikkels. Een sterke motoriek geeft dus een voorsprong, op school én in het dagelijks leven.



**VROEG
BEGONNEN,**

**VROEG
GEWONNEN**



GYMNASTIEK

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
GV Dos Dronrijp	Vanaf 2 jaar	Wo	13:45-14:30	Gymzaal Dronrijp	info@dosdronrijp.nl
	Vanaf 4 jaar	wo	14:30-15:30		info@dosdronrijp.nl
GV SMS Minnertsga	Vanaf 3 jaar	Do	14:30-15:15	Gymzaal MFA Minnertsga	gymSMS@hotmail.com
Felicitas	Vanaf 3+	Di	15:00-16:00	MFA It Waed Sexbierum	felicitas.gymnastiekverenigin@gmail.com



GYMNASTIEK

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Marssum SSS	Vanaf 2,5 jaar	Ma	15:30-16:00	Gymzaal Marssum	marssumsss@gmail.com
GV Berlikum	Vanaf 3 jaar en negen maanden	Wo	14:15-15:00	Gymzaal brede school	gymberlikum@gmail.com
Dynamiek	Vanaf 2,5 jaar	Ma	15:15-16:00	Gymzaal Bitgummole	bestuur@dynamyk.nl Graag telefoonnummer achterlaten
	Vanaf 4 jaar	Ma	14:30-15:15		

VOETBAL

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Fc Harlingen	Vanaf 4 jaar	Wo	16:45-17:30	Oosterparkweg 8 Harlingen	jeugdvoorzitter@fc-harlingen.nl
Ukkepuk-voetbal	2 jaar	Zo	9:00-9:45	Gymzaal het Noorderlicht F. Domela Nieuwenhuisstraat 81 Harlingen	info@ukkepukvoetbal.nl
	3 jaar	Zo	9:45-10:30		
	4 en 5 jaar	Zo	10:30-11:15		
	2 jaar	Zo	9:30-10:15	Gymzaal de Bildtse Slag Hartman Sannesstraat 9 Sint Annaparochie.	
	3 jaar	Zo	10:15-11:00		
	4 en 5 jaar	Zo	11:00-11:45		

DANSEN

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Dance on	Vanaf 2,5 jaar	Di	16:00-17:00	Gymzaal It Stimlan Dronrijp	dance-on@hotmail.nl
CMV Hosanna	Vanaf 4 jaar	Ma	16:00-16:30	Hermesweg 13C Harlingen	hosanna-harlingen@hotmail.com

JUDO

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Kokasexbierum	Vanaf 3 jaar mits zindelijk	Ma	16.45	MFA Sexbierum	judoverenigingkokasexbierum@gmail.com

SENSORISCH SPEL

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Elizah's speelatelier	Vanaf 0 jaar			Harlingen	elizahsspeelatelier@gmail.com

ZWEMMEN

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Optisport Liz en Wes spetterles	2 -4 jaar	Ma	9:00-9:45	Zwembad Derde Haad Harlingen	derdehaad@optisport.nl
		Vr	10:45-11:30	Zwembad Derde Haad Harlingen	derdehaad@optisport.nl
Van Hurck Ouder kind zwemmen 0-4	Vanaf 0 jaar	Di	9.30-10.00	Sportcentrum van Hurck Harlingen	marije@sportcentrumvanhurck.nl
Van Hurck Kleuterles	Vanaf 3,5 jaar	Wo	17:15	Sportcentrum van Hurck Harlingen	marije@sportcentrumvanhurck.nl



ZWEMMEN

Vereniging	Leeftijd	Dag	Tijd	Locatie	Contactgegevens
Shape Baby zwemmen	Vanaf 12 weken	ZO	9:00-9:30	Shape Sportcentrum Franeker	info@shapefraneker.nl
			9:50-10:20		
			10:40-11:10		
Shape peuter kleuter zwemmen	Vanaf 2 jaar	Zo	11:30-12:00		
			12:20-12:50		
De Bildtse slag	Vanaf 1 jaar	Vr	9:00-9:30	Sportcentrum de Bildtse slag Sint Annaparochie	info@bildtseslag.nl





Geen geld om mee te doen?

Het jeugdfonds sport en cultuur helpt

Wil je kind graag voetballen, muziekles, turnen, streetdance, judo of aan theater meedoen maar is er thuis te weinig geld? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Zij zijn er ook voor zzp'ers met te weinig opdrachten of als je als gevolg van de coronacrisis geldzorgen hebt. Zij betalen voor kinderen en jongeren tussen de 0 en 18 jaar de contributie of het lesgeld en eventueel de spullen zoals sportkleding, dansschoenen of de huur van een instrument.



Hoe werkt het?

- De aanvraag voor een bijdrage wordt gedaan door een intermediair, de leden van het beweegteam zijn onder andere intermediair
- De intermediair doet, in overleg met jou, een aanvraag
- De intermediair hoort vaak binnen 3 weken of de aanvraag goedgekeurd is en laat dit je dan weten
- Na goedkeuring kun je je kind aanmelden bij de sportclub, dansschool of andere organisatie waar je kind op les wil
- Zij betalen de contributie of het lesgeld direct aan de sportclub/lesgever. Je ontvangt zelf geen geld

Thuis aan de slag?

Beweegfrummeltjes

Samen bewegen is goed voor de ontwikkeling van je kind én heel leuk om te doen. Met Beweegfrummeltjes ontdek je eenvoudige en speelse ideeën om thuis actief aan de slag te gaan. Je hebt geen dure spullen nodig, alleen alledaagse materialen en een beetje plezier.

Scan de QR-code en bekijk de korte filmpjes vol inspiratie voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Rol, spring, dans en beweeg mee op jullie eigen tempo.

Klaar om te bewegen?
Scan en doe mee



Ben jij nu ook sportaanbieder en heb jij aanbod voor 0-4 jarigen, maar is het niet of foutief opgenomen in het overzicht? Neem dan contact op!

Ben jij een ouder van een peuter en mis jij een bepaalde sport in het aanbod van peuters in onze gemeentes? Geef het aan bij het beweegteam, ter inventarisatie.



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



Daniëlle Elsenga-Veenstra

danielle@sportfryslan.nl

06 82 70 84 50

Dit boekje is geproduceerd door de buurtsportcoaches in
Waadhoeke en Harlingen van Sport Fryslân.

Oktober, 2025

Beweegteam
Waadhoeke &
Harlingen

