

#TeamFRL

BEWEEGAANBOD SENIOREN

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

Bewegteam
Weststellingwerf





Dit boekje is geproduceerd door Sport Fryslân.

December 2025



INHOUDSOPGAVE

| | |
|--------------|----|
| Uitleg | 4 |
| De Blesse | 5 |
| De Hoeve | 6 |
| Noordwolde | 7 |
| Nijeholtpade | 10 |
| Oldeholtpade | 11 |
| Steggerda | 12 |
| Wolvega | 13 |
| Ik sta sterk | 16 |

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 Weststellingwerf. 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'**

DE BLESSE



| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|---|------------|---------------------------|-------------------------|---|
|  | Biljart | Donderdag 20.00u | Dorpshuis 't Centrum | dorpshuistcentrum@gmail.com 06 - 25 37 72 08 |
|  | Yoga | Maandag 19.15 - 20.15u | Dorpshuis 't Centrum | 06 - 16 65 80 81 |

DE HOEVE



| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|--|--------------|----------------------------|--------------------------|---|
|  | Tennis | | Tennisbaan | 06 - 15 90 23 12 |
|  | Yoga | Dinsdag 19.30u & 20.30u | Buurthuis Het Hokkien | evdmonde@hotmail.com 06 - 28 62 91 21 |
|  | Biljart | Dinsdag 19.30u | Buurthuis Het Hokkien | edemmink@hotmail.com 06 - 50 80 80 59 |
|  | Klaverjassen | Dinsdag | Buurthuis Het Hokkien | geert_hoogeveen@hotmail.com 06 - 20 88 78 08 |





| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|--|---------------------------|-----------------------------|----------------------|---|
|  | Zwemmen | Buitenbad | De Dobbe | dedobbe@weststellingwerf.nl 0561 - 432 002 |
|  | Tennis | Dinsdag 19.30u | Tennisbaan | info@ltnoordwolde.nl |
|  | Volleybal | Woensdag 19.15 - 20.15u | Sporthal de Duker | secretariaat@vv-sdo.nl 06 - 22 54 40 20 |
|  | Meer Bewegen voor Ouderen | Donderdag 11.00 - 12.00 | Sporthal de Duker | m.b.v.o.noordwolde.secretaris@gmail.com 06 - 81 71 47 20 |
|  | Pilates | Maandag 9.30 - 10.30u | Buurthuis Noordwolde | info@fysiotherapienoordwolde.nl 0561 - 431 315 |
|  | Dru Yoga | Donderdag 20.00 - 21.30u | Buurthuis Noordwolde | markavanbakkum@hetnet.nl |

NOORDWOLDE

| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|---|--------------|---------------------------------------|----------------------|---|
|  | Biljart | Woensdag: 19.30u Donderdag: 20.00u | Café de Duker | 06 - 27 56 22 45 |
|  | Koersbal | Dinsdag 14.00 - 16.00 | Buurthuis Noordwolde | 06 - 14 71 27 28 |
|  | Bridge | Dinsdag 19.30u | Café de Duker | k.veenhouwer@tip.nl 0561 - 451 920 |
|  | Klaverjassen | Eerste maandag vd maand 13.30u | Buurthuis Noordwolde | geert_hoogeveen@hotmail.com 06 - 20 88 78 08 |

NOORDWOLDE



| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|---|--------------------------|------------------|----------------------|--|
|  | Gezond Natuur Wandelen | Dinsdag 9.30u | Buurthuis Noordwolde | Gvandehaar@planet.nl 06 - 83 25 90 94 |
|  | Sportief Natuur Wandelen | Dinsdag 9.00u | Buurthuis Noordwolde | annfritzsche@solcon.nl 06 - 30 86 80 93 |

| Activiteiten | Locatie | Contactgegevens |
|---|-----------------------------|---|
| Sportief wandelen niveau 1 en niveau 2, Nordic Walking niveau 1 en niveau 2, Bootcamp en Nationale Diabetes Challenge | Startlocatie: KV Leonidas | info@wsvdeblaren.nl 06 - 83 24 15 39 |
| Fitness, sport vitaal, body balance en yoga | Ik Sport Hoofdstraat 10B | guido@ik-sport.nl 06 - 46 74 19 34 |

NIJEHOLTPADE



Belasting



Activiteit

Beweggroep
Veur en Deur

Dag + tijd

Woensdag
11.00 - 12.00u

Locatie

MFC de Nije Stienze

Contactgegevens

info@fitinfryslan.nl
06 - 30 22 12 26

OLDEHOLTPADE

| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|---|---------------|-----------------------------|---------------------------|---|
|  | Jeu de boules | | | |
|  | Biljarten | Donderdag 19.30 uur | Café de Rustende Jager | kokkie64@home.nl |
|  | Tennis | Vrije toegang voor leden | Tennisbaan | info@tvinethoolt.nl 06 - 81 59 19 09 |
|  | Volleybal | Maandag 20.00 - 21.00u | Sporthal de Striepe | 0561 - 686 364 |

STEGGERDA



Belasting



Activiteit

Tennis

Dag + tijd

Maandag
9.30 uur

Locatie

Tennisbaan

Contactgegevens

info@tvslag87.nl
06 - 22 28 37 40



| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|---|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|---|
|  | Badminton | Donderdag 20.30 - 22.30u | Sporthal de Steense | 1020@badminton.nl |
|  | Volleybal | Dinsdag 20.30 - 22.00u | Sporthal de Steense | info@griffioenvolleybal.nl 06 - 22 73 98 78 |
|  | Tafeltennis | Donderdag 9.30 - 11.30u | Sporthal de Steense | |
|  | Tennis | Vrije toegang voor leden | Tennisbaan | info@tvatw.nl / 06 - 40 05 45 40 Maak kennis met tennis: ts.mkruis@gmail.com |
|  | Roeien | Neem contact op voor tijden | | info@skyllawolvega.nl |
|  | Senioren gym <i>CSV Kwiek</i> | Dinsdag 20.00 - 21.00u | Gymzaal OBS Zuid | csvkwiek@gmail.com 06 - 27 53 08 31 |



| Belasting | Activiteit | Dag + tijd | Locatie | Contactgegevens |
|-----------|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| | Walking Football | Maandag 10.00 - 11.00u | FC Wolvega | mwkopmels@gmail.com |
| | Yoga Sabi Wabi | Diverse vormen van yoga | Yoga Studio <i>Steenwijkerweg 1</i> | www.sabiwabi.nl 06 - 51 79 73 89 |
| | Yoga Do-Yoga | Ma: 19.00u & 20.30 Di: 19.00u | St. Franciscus school | doyogapraktijk@gmail.com 06 - 14 13 81 53 |
| | Yoga DoetiedruYoga | Ma: 13.00u, 14.30u en 20.00u | Parochiehuis Schoolstraat 28 | doetiedejong@gmail.com 0561 - 688 525 |
| | Wandelen | Dinsdag 19.00 uur | Start: de Steense | Lianne@sportfryslan.nl 06 - 82 65 89 19 |
| | Seniorengym <i>Fit in Fryslân</i> | Woensdag 9.30 - 10.30u | Nieuw Lenna | info@fitinfryslan.nl 06 - 30 22 12 26 |
| | Biljart | Openingstijden Fit en Fun Plaza | Fit & Fun Plaza | 06 - 43 03 17 47 06 - 25 26 67 60 |

WOLVEGA

Activiteiten

Aquarobics, biljarten, bowlen, fietsen, fysiosport, jeu de boules, klootschieten, koersbal, sjoelen, sport & spel, wandelen, en zwemmen

Fitness, sport & spel 60+ en cursus valpreventie

Fitness, aquarobics, yoga, fibromyalgie zwemmen, fit & vitaal en pilates

Fitness, yoga, seniorfit en pilates

Fifty Fit, aqua-varia en (banen)zwemmen

Organisatie

OSW

FysioSport Wolvega

Fit & Fun Plaza

Fitness Hier!

Zwembad de Steense

Contactgegevens

secretaris@osw-wolvega.nl
06 - 41 85 63 79

info@fysiosportwolvega.nl
0561 - 617 870

info@fitenfunplaza.nl
0561 - 616 262

info@fitness-hier.nl
0521 - 523 157

desteense@weststellingwerf.nl
0561 - 613 898



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

RUIMTE VOOR TITEL



Pharetra sem faucibus

Vestibulum sagittis diam quis neque placerat, id interdum leo tempus. Nunc fermentum faucibus sagittis. Phasellus non massa metus. Aenean lobortis vehicula mauris et pharetra. Nam vehicula lectus at ex varius molestie. Proin ultrices quam in sapien rutrum rutrum. In vel lacus eget justo venenatis placerat vitae vel libero.

Aenean lobortis vehicula mauris et pharetra. Nam vehicula lectus at ex varius molestie. Proin ultrices quam in sapien rutrum rutrum. In vel lacus eget justo venenatis placerat vitae vel libero. Aenean lobortis vehicula mauris et pharetra. Nam vehicula lectus at ex varius molestie.

Pharetra sem faucibus

Vestibulum sagittis diam quis neque placerat, id interdum leo tempus. Nunc fermentum faucibus sagittis. Phasellus non massa metus. Aenean lobortis vehicula mauris et pharetra. Nam vehicula lectus at ex varius molestie.

Pharetra sem faucibus

Vestibulum sagittis diam quis neque placerat, id interdum leo tempus. Nunc fermentum faucibus sagittis. Phasellus non massa metus. Aenean lobortis vehicula mauris et pharetra. Nam vehicula lectus at ex varius molestie.

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 Weststellingwerf. Met YnBeweging ondersteunen we inwoners met het vinden van en deelnemen aan passende sportactiviteiten.

Het doel: zoveel mogelijk mensen uit de gemeente Weststellingwerf te motiveren om (meer) in beweging te komen!

Ga voor het sportaanbod uit de buurt naar [weststellingwerf.ynbeweging.frl](https://www.weststellingwerf.ynbeweging.frl) of download de YnBeweging app!



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



Geerte Kwant

geerte@sportfryslan.nl

06 - 57 040 151

Partners



Beweegteam
Weststellingwerf

