

#TeamFRL

BEWEEGAANBOD SENIOREN

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

Beweegteam
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 langgaat.

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@ltcnoordwolde.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	markavanbekkum@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	Dag + tijd	Locatie	Contactgegevens
	Tennis	Maandag 9.30 uur	Tennisbaan	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

Activiteiten	Organisatie	Contactgegevens
Aquarobics, biljarten, bowlen, fietsen, fysiosport, jeu de boules, klootschieten, koersbal, sjoelen, sport & spel, wandelen, en zwemmen	OSW	secretaris@osw-wolvega.nl 06 - 13 93 14 47
Fitness, sport & spel 60+ en cursus valpreventie	FysioSport Wolvega	info@fysiosportwolvega.nl 0561 - 617 870
Fitness, aquarobics, yoga, fybromyalgie zwemmen, fit & vitaal en pilates	Fit & Fun Plaza	info@fitenfunplaza.nl 0561 - 616 262
Fitness, yoga, seniorfit en pilates	Fitness Hier!	info@fitness-hier.nl 0521 - 523 157
Fifty Fit, aqua-varia en (banen)zwemmen	Zwembad de Steense	desteense@weststellingwerf.nl 0561 - 613 898

A photograph of three elderly people 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 green resistance band. 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

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

