

**Buurtsportcoaches Opsterland**

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

**Laagdrempelig sport- en beweegaanbod Bakkeveen, Siegerswoude & Frieschepalen**

Op zoek naar al het sportaanbod in uw dorp?  
Kijk dan op [www.sportinopsterland.nl](http://www.sportinopsterland.nl) of neem contact op met:

Buurtsportcoach Geerte Kwant  
☎ 06-57040151  
@ [g.kwant@sportfryslan.nl](mailto:g.kwant@sportfryslan.nl)



**Overzicht sportverenigingen**

<b>Sport</b>	<b>Pagina</b>
<b>Bakkeveen</b>	
<i>Schaken</i>	2
<i>Ouderengymnastiek</i>	3
<i>Volleybal</i>	4
<i>Overige activiteiten</i>	4
<i>Activiteiten Dúndelle</i>	4
<b>Siegerswoude</b>	
<i>Ouderengymnastiek</i>	5
<i>Korfbal</i>	5
<i>Taiji (Tai Chi)</i>	6
<i>Wudang Fitness</i>	7
<b>Frieschepalen</b>	
<i>Koersbal</i>	8
<i>Ouderengymnastiek</i>	8

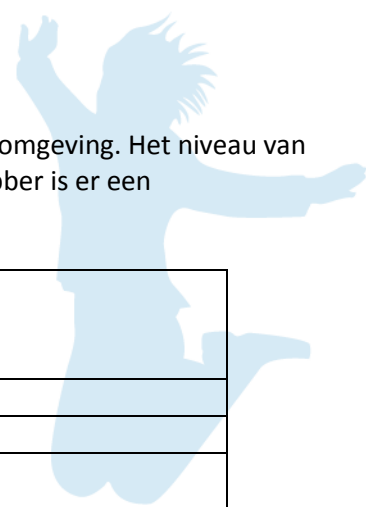


**Buurtsportcoaches Opsterland**

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

**Bakkeveen  
Schaakclub Bakkeveen**

Schaakclub Bakkeveen is een actieve vereniging met leden uit Bakkeveen en wijde omgeving. Het niveau van de spelers varieert van beginnend tot meer gevorderd. Dus voor elke schaakliefhebber is er een tegenstander op gelijkwaardig niveau.



Wanneer	Van september t/m april; Elke woensdag, aanvang 20.00 uur.
Doel	
Doelgroep	
Kosten	Senioren: € 75 per jaar Jeugdleden € 37,50 per jaar
Locatie	Hotel & Restaurant DE STRIPE
Adres	Duerswald 23, 9241 GW Wijnjewoude. ☎ 0516 541215
Organisatie	
Contactpersoon	Dirk Müller, secretaris. ☎ 0512-302226 @ <a href="mailto:muller@online.nl">muller@online.nl</a>
Website	<a href="http://www.schaakclub-bakkeveen.nl">www.schaakclub-bakkeveen.nl</a>



**Buurtsportcoaches Opsterland**

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

**Ouderengymnastiek**

Wanneer	Dinsdag 09.00 – 10.00 uur
Doel	In beweging blijven en valpreventie
Doelgroep	60+
Kosten	€7 per maand
Locatie	Gymnastiekzaal Bakkeveen
Adres	Mjumsterwei Bakkeveen
Organisatie	Gymnastiekvereniging Kwiek Bakkeveen
Contactpersoon	Marielle van Aalt ☎ 0516-858089 @ <a href="mailto:gymnastiekverenigingkwiek@hotmail.com">gymnastiekverenigingkwiek@hotmail.com</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer



## Volleybal

Jeugdgroep wordt snel kleiner. 8 jaar geleden nog 4 uren op een dinsdag, nu nog maar 1 uur. Recreanten stabiel op ca 14 personen en heren team ook al jaren stabiel op 8 personen. Nauwelijks uitstroom en nauwelijks instroom.

Wanneer	Recreanten: Maandag 20:00-21:30 (recreanten)  Maandag 19:30-21:00 uur competitieteam heren. In sporthal Marum Jeugd en recreanten competitie in gymzaal Bakkeveen.
Doel	Volleyballen, gezond bezig zijn.
Doelgroep	Iedereen.
Kosten	Senioren tussen €65 en € 80 per jaar.
Locatie	Gymzaal Bakkeveen
Adres	Mjûmsterwei 12a, Bakkeveen
Organisatie	Volleybal vereniging Bakkeveen
Contactpersoon	Naam: Jan van Dalen ☎ 06-51175883 @ <a href="mailto:janvd@bakkeveen.nl">janvd@bakkeveen.nl</a>
Website	<a href="http://www.bakkeveen.nl">www.bakkeveen.nl</a>
Deskundigheid personeel	Training door senior verenigingsleden.

## Overige activiteiten

Activiteit	Informatie en contact
Tennis	<a href="mailto:info@lctdundelle.nl">info@lctdundelle.nl</a>

### Activiteiten Dúndelle Bakkeveen

- Jeu de boules
- Midget golf
- Sjoelen
- Darten
- Koersbal
  - o Woensdag 15.00 uur

Meer informatie: [www.dundelle.nl](http://www.dundelle.nl) - [info@dundelle.nl](mailto:info@dundelle.nl) - ☎ 0516 541493

## Siegerswoude

### Korfbalvereniging VKC/AROB antennebouw

VKC/AROB antennebouw kenmerkt zich van oudsher als een vereniging die er uitstekend in slaagt om gezelligheid met sportiviteit te combineren. VKC/AROB antennebouw is een vereniging waarbij iedereen welkom is en waarbij iedereen zich thuis voelt. Klinkt VKC/AROB antennebouw jou in de oren als een gezellige en sportieve vereniging? Kom dan eens vrijblijvend meetraineren. Voor de jeugd bieden wij zeer gemotiveerde en gediplomeerde jeugdtrainers. Bovendien zijn de eerste vier trainingen geheel gratis en vrijblijvend. Voor de senioren is het mogelijk om op ieder zijn of haar niveau te korfballen. Of dit nu prestatiegericht is of recreatief, bij VKC/AROB antennebouw is het aanbod groot, door de samenwerking met kv Oerterp zijn er ook meer mogelijkheden. De thuiswedstrijden en trainingen in de zaal vinden plaats in Sporthal De Wier in Ureterp. Op het veld vinden de thuiswedstrijden en trainingen plaats op de sportvelden in Siegerswoude of in Ureterp.

Wanneer	Senioren: Wo/Vrij avond trainen, zondag wedstrijd Jeugd: Wo/Vrij avond trainen, zaterdag wedstrijd (trainingsdagen kunnen wijzigen) Periode; September tot juli
Doel	Korfballen vanaf 5 jaar
Doelgroep	Alle groepen
Kosten	Jeugd rond € 10.00 per maand Ouderen rond €20.00 per maand Uitgaande van 10 maanden per jaar.
Locatie	Siegerswoude
Adres	Uthof 8, 9248 KS Siegerswoude
Contactpersoon	T. Benedictus ☎ 0512 303214 @ <a href="mailto:bestuur@vkconline.nl">bestuur@vkconline.nl</a> / <a href="mailto:vk.siegerswoude@knkv.nl">vk.siegerswoude@knkv.nl</a>
Website	<a href="http://www.vkconline.nl">www.vkconline.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer, enthousiaste vrijwilligers

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

## Taiji (Tai Chi)

Bij Taiji beweegt je langzaam en streef je ernaar om de bewegingen vanuit een goede houding, aandachtig en functioneel uit te voeren. Dat helpt je bij het verbeteren van je coördinatie, balans, behendigheid, concentratie en je algehele vitaliteit. Deze meditatieve vorm van bewegen is een weldaad voor lichaam en geest.

Wat	Taiji (tai chi)
Wanneer	Wekelijks in Siegerswoude Woensdag 20.15 uur
Doel	Verbeteren van concentratie, coördinatie en balans
Doelgroep	Volwassenen, ouderen
Kosten	Vanaf € 70,00 per 10 lessen
Locatie	Dorpshuis Uthôf, Siegerswoude
Adres	Uthôf 10, Siegerswoude
Organisatie	Dyn Dao
Contactpersoon	Rieky Takken ☎ 06-29323108 @ <a href="mailto:riekytakken@dyndao.nl">riekytakken@dyndao.nl</a>
Website	<a href="http://www.dyndao.nl">www.dyndao.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gecertificeerd instructeur



**Buurtsportcoaches Opsterland**

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

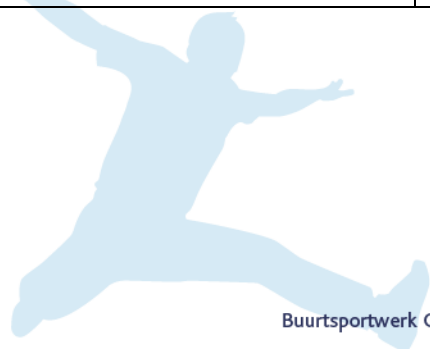
**Wudang fitness**

Wudang fitness is een uur lang bewegen in je eigen tempo zonder te zweten. De instructeur doet alles voor en leert je hoe je je kunt inspannen zonder uitgeput te raken. Er is geen muziek, er zijn geen apparaten, je gebruikt alleen je eigen lichaam. Een goede houding en rustige ademhaling krijgen veel aandacht. Wat je leert, kun je gebruiken bij je dagelijkse bezigheden en bij andere sporten. Het doel is niet alleen je algehele fysieke en mentale conditie te verbeteren, maar ook om het proces van slijtage zoveel mogelijk te vertragen.

Wanneer	Wekelijks op dinsdag 13.45 uur en woensdag 19.00 uur
Doel	Verbeteren van conditie, coördinatie, balans en flexibiliteit
Doelgroep	Volwassenen, ouderen
Kosten	Vanaf € 70,00 per 10 lessen
Locatie	Dorpshuis Uthôf, Siegerswoude
Adres	Uthôf 10, Siegerswoude
Organisatie	Dyn Dao
Contactpersoon	Rieky Takken ☎ 06-29323108 @ <a href="mailto:riekytakken@dyndao.nl">riekytakken@dyndao.nl</a>
Website	<a href="http://www.dyndao.nl">www.dyndao.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gecertificeerd instructeur

**Overige activiteiten**

Activiteit	Informatie en contact
Ouderengymnastiek	Mw W. Keulen-Beute 0516-541208



**Buurtsportcoaches Opsterland**

<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

**Frieschepalen**

Activiteit	Informatie en contact
Koersbal	Mw. L. van der Iest ☎ 0512-302756
Ouderengymnastiek	Mw. M. van duinen ☎ 0512- 301354

Bent u op zoek naar passend sport- en/of beweegaanbod?

Staat u niet in dit overzicht, maar biedt u wel laagdrempelig sporten en bewegen aan?

Neem dan contact op met Geerte Kwant – [g.kwant@sportfryslan.nl](mailto:g.kwant@sportfryslan.nl) – 06-57040151

