

**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 sportaanbod Beetsterzwaag**

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>
<i>Aquafit</i>	2
<i>Biljarten</i>	3
<i>Bridge</i>	4
<i>DamesBiljart</i>	5
<i>Golf</i>	6
<i>Gymnastiek</i>	7
<i>Jeu de boules</i>	8
<i>Karin's Fit &amp; Fun</i>	9
<i>Koersbal</i>	10
<i>Natuur Gezond Wandelen</i>	11
<i>Rolstoelhockey</i>	12
<i>Rolstoelrugby</i>	13
<i>Schaken</i>	14
<i>Senioren-gym en -volleybal</i>	15
<i>Slow Sports</i>	16
<i>Tennis</i>	17
<i>Voetbal</i>	18
<i>Yoga</i>	19
<i>Zwemmen</i>	20
<i>Overige sportverenigingen</i>	21
<i>Overige sport- en beweegactiviteiten</i>	21



**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

**Aquafit**

Wanneer	Woensdag 19.15-20.00 uur
Doel	Zwemmen is de ideale manier om het verouderingsproces tegen te gaan en fit en gezond te blijven. Omdat zwemmen een sport is waarbij het hele lichaam tegelijk getraind wordt, is het de nummer-één lichaamsbeweging.
Doelgroep	Iedereen
Kosten	€32,50 per maand
Locatie	Revalidatie Beetsterzwaag
Adres	Van Lyndenlaan 7, Beetsterzwaag
Organisatie	Aquarius Zwemopleiding
Contactpersoon	Algemene contactgegevens ☎ 0511-47 29 87 @ <a href="mailto:info@aquariuszwemopleidingen.nl">info@aquariuszwemopleidingen.nl</a>
Website	<a href="http://www.aquariuszwemopleidingen.nl">www.aquariuszwemopleidingen.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gekwalificeerde instructeurs



**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

**Biljarten**

Wanneer	<p>Competitie Maandag 9.30 - 12.00 uur &amp; 13.30 - 16.00 uur Dinsdag 9.30 - 12.00 uur &amp; 13.30 - 16.00 uur</p> <p>Vrije inloop Woensdag 9.30 - 12.00 uur &amp; 13.30 - 16.00 uur Donderdag 9.30 - 12.00 uur &amp; 13.30 - 16.00 uur</p>
Doel	Gezelligheid en competitie
Doelgroep	55+
Kosten	
Locatie	Dienstencentrum Timpaan
Adres	Vlaslaan 11, Beetsterzwaag
Organisatie	Herenbiljartclub "Op Tiid Krytsje"
Contactpersoon	T. Cantervisscher ☎ 0512-382588
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



**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

**Bridgeclub Beetsterzwaag**

Wanneer	Maandagavond 19.30 – 20.30
Doel	Gezelligheid en elkaar ontmoeten. Toch wordt er wel serieus gespeeld. Eens per maand wordt er op sterkte gespeeld.
Doelgroep	50+
Kosten	€ 47,50 per seizoen. September t/m april Minimaal 30 speelavonden
Locatie	Ontmoetingsruimte van de kerk
Adres	Achter de Hiemen 41, Beetsterzwaag
Organisatie	Bridgeclub Beetsterzwaag
Contactpersoon	Mw. Verkerk ☎ 0512 - 385190 @ <a href="mailto:verkerk-kuipers@planet.nl">verkerk-kuipers@planet.nl</a>
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



**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

**Damesbiljartclub Pomerans**

Wanneer	Competitie: vrijdag 09.00 - 12.00 Les: dinsdag 19.00 - 20.00
Doel	Beter biljarten Gezelligheid
Doelgroep	55+
Kosten	€50 per jaar
Locatie	Dienstencentrum klaverbled
Adres	(Vlaslaan 11) onder de flat
Organisatie	Damesbiljartclub Pomerans
Contactpersoon	Mw. A. Offeringa - Klomp ☎ 0512-382493



<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

## Golfclub Lauswolt

Lid worden van onze golfclub is nog aantrekkelijker geworden door de gevarieerde abonnementen en het verlaagde instapgeld.

Het golfen leren is ook mogelijk via het pakket 'Start golfen bij Lauswolt'.

Voor bedrijfsuitjes, familiefeestjes ed. is het volgen van een clinic een leuke activiteit die afgesloten kan worden met een hapje of een drankje in ons gezellige restaurant.

Vraag naar onze mogelijkheden.

Wanneer	Zeven dagen in de week gedurende het gehele jaar
Doel	Golfclub Lauswolt streeft een bloeiend verenigingsleven na waar leden graag komen en blijven en nieuwe leden zich snel thuis en opgenomen voelen. Daarnaast moeten gastspelers en sponsors het een feest vinden om op onze golfbaan te spelen en te verblijven (uit visie en beleid).
Doelgroep	Golfers
Kosten	Is gevarieerd. Bekijk daarvoor de website <a href="http://www.golfclublauswolt.nl">www.golfclublauswolt.nl</a>
Locatie	Van Harinxmaweg 8-A
Adres	9244 CJ Beetsterzwaag
Organisatie	Golf & Country Club Lauswolt
Contactpersoon	Ilse Buijs ☎ 0512 38 35 90 @ <a href="mailto:algemeen@golfclublauswolt.nl">algemeen@golfclublauswolt.nl</a>
Website	<a href="http://www.golfclublauswolt.nl">www.golfclublauswolt.nl</a>
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding

**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

**Gymnastiek**

Wanneer	Maandagochtend, dinsdagavond en/of woensdagmiddag
Doel	Fit blijven Op een ontspannen wijze samen bewegen, zodat men lichamelijk fit blijft.
Doelgroep	50-85 jaar, diverse groepen
Kosten	
Locatie	Maandag en dinsdag in Beetsterzwaag, woensdag in Drachten
Adres	Van Lyndenlaan 7 B'zwaag / G. Boelensstraat 1, Drachten
Organisatie	Frisia Gymsport Beetsterzwaag
Contactpersoon	Mevr. A. Kuperus ☎ 0512-383979 @ <a href="mailto:secretaris@frisiagymsport.nl">secretaris@frisiagymsport.nl</a>
Website	<a href="http://www.frisiagymsport.nl">www.frisiagymsport.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd en ervaren



**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

**Jeu de boules vereniging De Boskboulers**

Wanneer	Vrij: Woensdag: vanaf 13.00 uur  Competitie: Maandag: vanaf 19.00 uur Zaterdag: vanaf 13.00 uur
Doel	Het beoefenen van de Jeu de Boulessport
Doelgroep	Iedereen die sportief bezig wil zijn De groep bestaat momenteel uit 45 actieve leden.
Kosten	€ 32,= plus licentiekosten van de NJBB
Locatie	Jeu de boulepark 'De Boskboulers'
Adres	Helomareed 2 9244 GH Beetsterzwaag
Organisatie	Jeu de Boulesvereniging "De Boskboulers"
Contactpersoon	R.Land ☎ 06-22633985 @ <a href="mailto:boskboulers@hotmail.com">boskboulers@hotmail.com</a>





<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

## Karin's Fit en Fun

- Fun staat helemaal bovenaan!
- Ook in te huren voor projecten op scholen
- Ook privélessen voor mensen met wat onhandigheden
- Ook in te huren voor toelating bv politieacademie/sportscholen enz.
- Inzetbaar voor dorpsfeesten
- Demoteam in te huren voor projecten/feesten/openingen enz.
- In te huren voor kinderfeestjes

Wanneer	Iedere dag Geen lessen in juli en augustus en andere schoolvakanties
Doel	Fun in bewegen!!! Met onder andere: - Basisvormen van bewegen bij fit en fundiploma, - Freerunnen voor iedereen vanaf 6 jaar - Kleutergymnastiek voor kleuters vanaf 2 jaar - Acrogym gericht op demo's - Demoteam freerunnen voor toppertjes
Doelgroep	Vanaf 2 tot 100 jaar
Kosten	Variabel, strippenkaart, blokken en 2 maandelijkse cycli
Locatie	Sporthal revalidatie Friesland
Adres	Van Lyndenlaan 1, Beetsterzwaag
Organisatie	Sportbedrijf Karin's Fit en Fun
Contactpersoon	Karin Willems ☎ 06-23119061 @ <a href="mailto:info@karinsfitenfun.nl">info@karinsfitenfun.nl</a>
Website	<a href="http://www.karinsfitenfun.nl">www.karinsfitenfun.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer

**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

**Koersbalvereniging Rôljende koerts**

Wanneer	Donderdag 09.30-11.30 September t/m april
Doel	Gezelligheid en voor de ontspanning
Doelgroep	55+
Kosten	€30 per jaar
Locatie	It Klaverblêd
Adres	Vlaslaan 11, Beetsterzwaag
Organisatie	Rôljende Koerts
Contactpersoon	Dhr. S. Altena ☎ 0512-385474
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



<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

## Natuur Gezond Wandelen

Iedereen die zelfstandig kan lopen kan deelnemen aan deze wandeling. Men hoeft zich vooraf niet op te geven. Een groep enthousiaste vrijwilligers begeleiden de wandelingen, de route varieert bijna elke keer. Na afloop kan er gezellig koffie gedronken worden in t Snackbearske, voor de koffie moet wel betaald worden.

Wanneer	Zaterdagmorgen 10 uur
Doel	Samen met mensen, die om wat voor reden uit zichzelf minder bewegen, 1 keer per week een wandeling in een rustig tempo in de natuur(bossen) te maken. Goed voor gezondheid en welzijn
Doelgroep	Voor iedereen die zin heeft om een uurtje te wandelen en genieten van de natuur..
Kosten	Kosten lidmaatschap: gratis
Locatie	Achterin restaurant het Snackbearske
Adres	Hoofdstraat 50 Beetsterzwaag
Organisatie	Gezond Natuur Wandelen
Contactpersoon	Anke Schuuring ☎ 0512-351341 @ <a href="mailto:ahschuuring@gmail.com">ahschuuring@gmail.com</a>  Geerte Kwant (Buurtsportcoach Opsterland) ☎ 06-57040151 @ <a href="mailto:g.kwant@sportfryslan.nl">g.kwant@sportfryslan.nl</a>
Website	<a href="http://www.gezondnatuurwandelen.nl">www.gezondnatuurwandelen.nl</a>
Deskundigheid personeel	Vrijwilligers met een wandelbegeleiders training



## Rolstoelhockey vereniging Stick Flyers

Wij willen als vereniging mensen met een handicap de mogelijkheid bieden om te sporten in een omgeving waarin zij zich kunnen ontwikkelen op zowel sociaal als sportief gebied. Onze missie is om mensen kennis te laten maken met sport en ze in mogelijkheden te laten denken en functioneren en niet in onmogelijkheden. Deze missie wordt uitgedragen aan en door leden en iedereen die met de vereniging te maken heeft, omdat we ervan overtuigd zijn dat mensen op die manier het beste met hun handicap kunnen dealen. Wij willen als vereniging de kennis, ervaringen en passie overbrengen op iedereen, want iedereen is van harte welkom.

Wanneer	Eens in de drie week op zaterdagmiddag 14:00 – 17:00 uur Van september tot en met juni. Daarnaast zijn er 5 competitiedagen in het jaar
Doel	Mensen met een handicap kennis laten maken met sport en zich daarin te ontwikkelen. Daarbij ook leren denken in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden.
Doelgroep	Voor alle leeftijden
Kosten	€120 per seizoen
Locatie	Sporthal Revalidatie Friesland
Adres	Hoofdstraat 3, 9244 CL Beetsterzwaag
Organisatie	Rolstoelhockey vereniging Stick Flyers
Contactpersoon	Steven Kleef ☎ 06 18395834 @ <a href="mailto:info@stickflyers.nl">info@stickflyers.nl</a>
Website	<a href="http://www.stickflyers.nl">www.stickflyers.nl</a>
Deskundigheid personeel	Ervaren trainer, gediplomeerde scheidsrechters



**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

**Rolstoelrugby vereniging Quad Fighters**

Wanneer	Maandag 20.00 tot 22.00 uur Met uitzondering van de zomervakantie
Doel	Rolstoelrugby
Doelgroep	Mensen met een lichamelijke beperking
Kosten	Kosten lidmaatschap
Locatie	Sporthal bij Revalidatie Friesland
Adres	Van Lyndenlaan
Organisatie	Quad Fighters
Contactpersoon	Sytze Dijkstra ☎ 0512-544206 @ <a href="mailto:s-l2000@hetnet.nl">s-l2000@hetnet.nl</a>
Website	<a href="http://www.quadfighters.nl">www.quadfighters.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer



<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

## Schaakvereniging Gorredijk & Jeugdschaakclub Opsterland

De leden krijgen wekelijks schaakles, krijgen een werkboek en spelen wedstrijden voor de interne competitie.

Ook is er gelegenheid om aan toernooien en kampioenschappen mee te doen.

Op dit moment hebben we ong. 30 leden, in leeftijd variërend van 8 tot 18 jaar en één seniorlid.

Er speelt een team in de landelijke Promotieklasse, een team speelt externe wedstrijden in de F.S.B. competitie en we hebben een team in de N.J.C.

Wanneer	Woensdagavond van 18.45 – ong. 20.00 uur; in de schoolvakanties is er geen schaakclub.
Doel	Kinderen gelegenheid geven om te schaken en om hen het schaken nog beter te leren.
Doelgroep	Zowel basisschoolleerlingen als middelbare scholieren.
Kosten	Kosten €36,00 per jaar
Locatie	Basisschool de Paedwizer in Beetsterzwaag
Adres	Fockema Andreaelaan 94
Organisatie	S.V. Gorredijk en J.S.C. Opsterland
Contactpersoon	Johan van den Berg ☎ 0512 383213 @ <a href="mailto:vandenberghearinga@hetnet.nl">vandenberghearinga@hetnet.nl</a>
Deskundigheid personeel	De schaaklessen worden op verschillende niveaus door meerdere personen gegeven.



<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

## Seniorengymnastiek /-volleybal

Wanneer	Dinsdag 18.30 - 19.30 uur Eerste Dinsdag september tot de laatste dinsdag van april
Doel	In beweging zijn, fit blijven en plezier met elkaar en het sporten. Het eerste half uur worden er gymnastiekoefeningen gedaan, dit om op te warmen om vervolgens nog een half uur te gaan volleyballen. Ook hier staat plezier voorop en wordt er daar waar mogelijk is gespeeld volgens de officiële regels. Alleen deelnemen aan het onderdeel gymnastiek is ook mogelijk.
Doelgroep	55+ Groep van 12 a 13 enthousiaste deelnemers
Kosten	65 euro
Locatie	Gymlokaal Talant
Adres	De Wissel 1
Organisatie	Seniorengym / -volleybal
Contactpersoon	Dhr. J. kuperus ☎ 0512-381671  Dhr. G. Kroes ☎ 0512-382182 @ <a href="mailto:g.m.kroes@ziggo.nl">g.m.kroes@ziggo.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd docent



<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

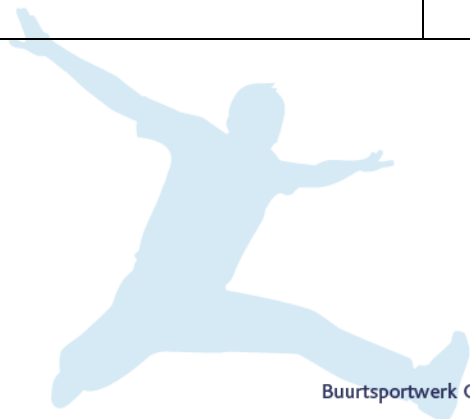
## Slow Sports

### Wat is Slow Sports?

- Bewegen op eigen niveau en intensiteit
  - Een ieder bepaalt zelf hoe zwaar ze de les maken en waar ze zich laten uitdagen.
  - Afwisseling van oefeningen (kracht, lenigheid, conditie, ontspanning) op je eigen niveau en wandelen (of hardlopen naar keuze)
  - Buiten bewegen (slecht weer bestaat niet, minder geschikte kleding wel)
  - In een kleine groep bewegen
  - Genieten van buiten bewegen naar eigen vermogen
- Slow Sports is zo'n 2 jaar geleden gestart en een succes, vooral onder mensen die liever niet naar een sportschool gaan, aan het reïntegreren zijn van een burnout, gewoon buiten willen bewegen (maar niet willen hardlopen) etc.



Wanneer	Woensdag 09.00 – 10.00 uur
Doel	Ontspannen en genietend sporten in de natuur
Doelgroep	Iedereen die buiten wil sporten
Kosten	€6 per les Gratis proefles mogelijk
Locatie	Parkeerplaats restaurant Het Witte Huis
Adres	Van Harinxmaweg 20, Olterterp
Organisatie	Foodfitcoach
Contactpersoon	Sandra Dijks ☎ 06 – 42223334 @ <a href="mailto:info@foodfitcoach.nl">info@foodfitcoach.nl</a>
Website	<a href="http://www.Foodfitcoach.nl">www.Foodfitcoach.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd 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

**Tennisclub Lauswolt**

Wanneer	Maandag t/m donderdag April t/m Mei Groepen bestaan uit 4 tot 8 personen Groepen ingedeeld op leeftijd en niveau
Doel	
Doelgroep	Iedereen vanaf 5 jaar
Kosten	Kosten lidmaatschap € 140,= per jaar
Locatie	Tennispark TC Lauswolt
Adres	Hoofdstraat 93, Beetsterzwaag
Organisatie	Tennisclub Lauswolt
Contactpersoon	Zie website
Website	<a href="http://www.tclauswolt.nl">www.tclauswolt.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer via Tennisschool Grip



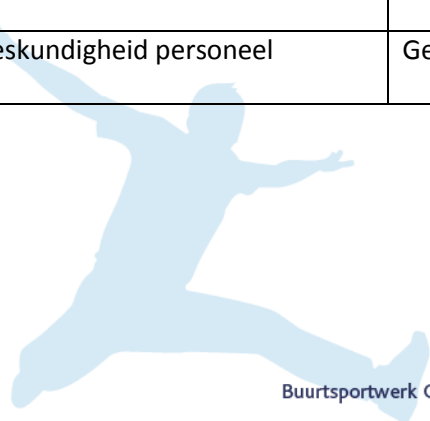
<b>Ilse Sjonger</b>	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
<b>Jasper Blankert</b>	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
<b>Geert Kwant</b>	g.kwant@sportfryslan.nl	06-57040151
<b>Jeltse Mud</b>	j.mud@sportfryslan.nl	06-82514037

## Voetbalvereniging De Sweach

Voor alle leeftijden hebben we teams. Voor zowel jongens als meisjes. Bij de senioren zijn twee teams op zaterdag en twee teams op zondag. Bij de vrouwen beschikken we over een 7x7 team die op vrijdag trainen en spelen. Tevens hebben we een veteranen team die enkel op woensdag traint.

Voor leden die niet willen voetballen maar wel betrokken willen zijn bij voetbal, hebben we diverse functies beschikbaar zoals scheidsrechter, trainer, leider, kantine, accommodatie etc.

Wanneer	Dagelijks vinden er trainingen plaats voor alle teams. Wedstrijden op zaterdag (junioren en senioren) en op zondag (senioren)
Doel	Bewegen, plezier, fit, gezelligheid, competitie.
Doelgroep	Iedereen die het leuk vindt te voetballen vanaf 6 jaar.
Kosten	Zie website. Senioren €145, A-B junioren €102,50, D-E junioren €91, F-junioren €69,50. Trainend lid €62. NB Het eerste jeugdlid betaalt de volledige contributie, de volgende jeugdleden uit hetzelfde gezin de helft.
Locatie	Sportpark "De Boskfinnen"
Adres	Vlaslaan 28 9244 CH Beetsterzwaag
Organisatie	VV de Sweach
Contactpersoon	Secretaris ☎ 06 20 54 18 45 @ <a href="mailto:desweach.secretaris@gmail.com">desweach.secretaris@gmail.com</a>
Website	<a href="http://www.desweach.nl">www.desweach.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainers



<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

## Yoga

Yoga is een zachte manier van bewegen met de nadruk op het leren ontspannen. De docent die zorgt voor een prettige sfeer waarin aandacht voor jezelf centraal staat. Er wordt rekening gehouden met ieder zijn mogelijkheden waarbij je de oefeningen op je eigen manier kunt doen. Tijdens de les worden yoga oefeningen aangeboden, adem oefeningen, ontspanningstechnieken en meditaties.

Wanneer	Maandagavond 18:30 - 19:45 uur en 20:00 - 21:15 uur. Woensdagochtend 09:00 - 10:15 uur Elk kwartaal op de eerste zaterdagochtend ouder-kind yoga 10:00 - 11:00 uur
Doel	Yoga lessen verzorgen voor ontspanning, bewustwording van het lichaam en de geest en het zorgt voor balans/evenwicht, spierkracht en souplesse.
Doelgroep	Volwassenen en kinderen
Kosten	Variërend van €7,50 - €9 euro per les
Locatie en adres	Verschillende locaties in Beetserzwaag, Maandag: Ods de Trime aan de wissel 2 Woensdag: 't klaverbled aan de vlaslaan 11
Organisatie	Like Yoga
Contactpersoon	Alberta van der Heide ☎ 06-52394114 @ <a href="mailto:info@likeyoga.nl">info@likeyoga.nl</a>
Website	<a href="http://www.likeyoga.nl">www.likeyoga.nl</a>
Deskundigheid personeel	Afgeronde HBO opleiding tot Hatha Yoga docent HBO PABO HABO Communicatie



**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

**Zwemmen voor volwassenen**

Wanneer	Woensdag 20.45-21.30 uur Vrijdag 19.45-20.30 uur
Doel	Leren zwemmen en/ of de zwemtechnieken beter onder de knie krijgen. Daarnaast kunt u ook worden geholpen om vertrouwd te worden met het water.
Doelgroep	16+
Kosten	€38 per maand
Locatie	Revalidatie Beetsterzwaag
Adres	Van Lyndenlaan 7, Beetsterzwaag
Organisatie	Aquarius Zwemopleiding
Contactpersoon	Algemene contactgegevens ☎ 0511-47 29 87 @ <a href="mailto:info@aquariuszwemopleidingen.nl">info@aquariuszwemopleidingen.nl</a>
Website	<a href="http://www.aquariuszwemopleidingen.nl">www.aquariuszwemopleidingen.nl</a>
Deskundigheid personeel	Gekwalificeerde instructeurs



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

## Overige sportverenigingen Beetsterzwaag

Verenigingen		Informatie en contact	
Dammen	Damclub Beetsterzwaag	alle leeftijden	
Paardrijden	Manege onder de Linde	alle leeftijden	<a href="http://www.manegeonderdelinde.nl">www.manegeonderdelinde.nl</a>
Scouting	Scouting BA-OW	7+	<a href="http://www.ba-ow.nl">www.ba-ow.nl</a>
Volleybal	VV O.D.S.	alle leeftijden	<a href="http://www.vv-ods.nl">www.vv-ods.nl</a>

## Overige activiteiten Beetsterzwaag

### Activiteiten "It Klaverblêd"

Activiteit	Dag	Contactpersoon	Contactgegevens
Biljarten	Maandag t/m vrijdag	Dhr. Canter visscher	06 – 45006007
Klaverjassen	Vrijdag	Mw. Visser	0512 - 381962
Schutjassen	Vrijdag	Dhr. Schroor	0512 - 381657
Bridge	Woensdag	Mw. Dijkstra	0512 - 382202
Dans 'Fleurich Op'	Woensdag	Mw. Booij	0512 - 381074
Yoga	Maandag	Dhr. Swierstra	0512 - 381676

Informatie: [www.itklaverbled.nl](http://www.itklaverbled.nl) – [info@itklaverbled.nl](mailto:info@itklaverbled.nl) – 0512-382091

### Activiteiten Medifit – Centrum voor Sport en Fysiotherapie

- Club yoga/pilates
- Gewichtig Bewegen
- Keep fit 50+
- Senior fit
- Valtraining/valpreventie

Informatie: [www.medifitweb.nl](http://www.medifitweb.nl) – [info@medifitweb.nl](mailto:info@medifitweb.nl) – 0512-383908

### Activiteiten fysiotherapie Beetsterzwaag

- Pilates
- Beweegprogramma COPD
- Valpreventie
- Tienerfit
- (Senioren) Fitness
- Be-Fit
- Afslankgroep
- Zwanger fit
- Stoelfit voor 55+

Informatie: [www.fysiotherapiebeetsterzwaag.nl](http://www.fysiotherapiebeetsterzwaag.nl) – [info@fysiotherapiebeetsterzwaag.nl](mailto:info@fysiotherapiebeetsterzwaag.nl) – 0512-382383

Bent u op zoek naar passend sport- en/of beweegaanbod?  
Of wilt u weten wat de mogelijkheid is om met een laag budget te sporten?

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