

Buurtsportcoaches Opsterland

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

Laagdrempelig sportaanbod Ureterp

Ureterp

Bewegen is belangrijk zeker als je ouder wordt, het houdt je langer fit en zelfredzaam. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Maar het is vooral ook leuk en gezellig, zeker als je het in groepsverband doet. Als ouderen zich eenzaam voelen, lopen zij een groter risico om dementie te ontwikkelen. Het wekelijks deelnemen aan sociale activiteiten lijkt juist te beschermen tegen dementie.

Op zoek naar al het sportaanbod in uw dorp?

Kijk dan op www.sportinopsterland.nl of neem contact op met

Buurtsportcoach Geerte Kwant

☎ 06-57040151

@ g.kwant@sportfryslan.nl

Overzicht sportverenigingen

Sportvereniging	Pagina
<i>Badminton</i>	2
<i>Basketbal</i>	3
<i>Fitness</i>	4
<i>Gymnastiek</i>	5
<i>Acrogymnastiek</i>	
<i>Aerobics</i>	
<i>Zumba</i>	
<i>Jeu de boules</i>	6
<i>Koersbal</i>	7
<i>Korfbal</i>	8
<i>Meer bewegen voor ouderen</i>	9
<i>Slow Sports</i>	10
<i>Taiji (Tai Chi)</i>	11
<i>Voetbal</i>	12
<i>Volksdansen</i>	13
<i>Volleybal</i>	14
<i>Overige sportverenigingen</i>	15

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

Badminton

Wij zijn een vereniging met een grote diversiteit in leden die zich niet alleen richt op leden uit Ureterp maar ook uit de nabije omgeving. We hebben o.a. een 15-tal leden uit omliggende dorpen zoals: Wijnjewoude, Siegerswoude, Bakkeveen, drachten en Frieschepalen.

Wil je ook eens de snelste racketsport ter wereld proberen, kom langs en speel 2x gratis mee. Rackets zijn beschikbaar in de zaal!

Wanneer	Dinsdag 19:00 - 20:00 (jeugd) Dinsdag 19:30 - 21:30 (volwassenen) Donderdag 09:30 - 11:00 (overdag groep) Van eind Augustus t/m mei
Doel	Badminton vereniging
Doelgroep	Jeugd & volwassenen
Kosten	Jeugd €11,50 per maand Volwassenen €13,50 per maand
Locatie	MultiFunctioneelCentrum de Wier
Adres	De Telle 21 Ureterp
Organisatie	Badmintonvereniging Oerterp
Contactpersoon	Folkert Huisma ☎ 06 83 63 83 10 @ info@bvoerterp.nl
Website	www.bvoerterp.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer Badminton Nederland



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

Basketbal

Wanneer	<p>Periode: van 29 augustus 2016 tot aan de meivakantie 2017. In de basisschoolvakanties zijn er geen trainingen.</p> <p>Heren 1: Dinsdag 20.00 – 21.30 uur Donderdag 20.00 – 21.30 uur (tot herfstvakantie 2016 en na 17-3-2017) Donderdag 21.00 – 22.30 uur (van herfstvakantie 2016 tot 17-3-2017)</p> <p>Heren 2: Woensdag 19.30 – 21.00 uur</p> <p>Heren 3: Woensdag 20.30 – 22.00 uur</p> <p>U20: Woensdag 18.00 – 19.30 uur</p> <p>U16: Woensdag 17.00 – 18.00 uur</p> <p>U12: Woensdag 17.00 – 18.00 uur</p> <p>Recreanten: Woensdag 21.30 – 22.30 uur</p>
Doel	Plezier in basketball voor jong en oud.
Doelgroep	
Kosten	Zie onderaan contributie en tenuuehuur
Locatie	MFC De Wier
Adres	De Telle 21 9247 BH Ureterp
Organisatie	Basketballvereniging Five Pack
Contactpersoon	Maarten de Boer ☎ 0512-844040 @ secretaris@5pack.nl
Website	www.5pack.nl

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

Fitness

Met persoonlijke begeleiding

Wilt u graag sporten en bewegen onder persoonlijke begeleiding? Dat kan bij Fysiotherapie Ureterp. Wij zijn in maart 2016 gestart met kleinschalige sport/fitnessgroepen onder leiding van Nynke Broers. Nynke is onze sportinstructrice en begeleidt in de oefenzaal kleine groepen mensen die op een leuke en verantwoorde manier willen sporten en bewegen. Er is veel tijd voor persoonlijke aandacht en begeleiding. De activiteiten en oefeningen worden afgestemd op uw mogelijkheden en wensen. De groepen bestaan uit maximaal 6 personen. Voor meer informatie of opgave kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Wanneer	Maandagmorgen, Woensdagavond, Vrijdagavond, Zaterdagochtend
Doel	Sporten en bewegen op een leuke en verantwoorde manier.
Doelgroep	Iedere leeftijd
Kosten	1x in de week €25 per maand 2x in de week €45 per maand
Locatie	Fysiotherapie Ureterp
Adres	Weibuorren 14, 9247BB Ureterp
Organisatie	Fysiotherapie Ureterp
Contactpersoon	Naam: Nynke Broers ☎ 0512-302256 @ info@fysiotherapieureterp.nl
Website	http://www.fysiotherapieureterp.nl/
Deskundigheid personeel	Sportinstructeur



Buurtsportcoaches Opsterland

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

**Gymnastiek
Acrogymnastiek, Aerobics & Zumba**

OGF Contra Ureterp is de gymnastiek, acro, aerobics en zumba vereniging uit Ureterp.

Wanneer	Gehele jaar met uitzondering van schoolvakanties. Voor de diverse les tijden zie onze website.
Doel	Zowel op recreatief niveau als in wedstrijd niveau de sport beoefenen.
Doelgroep	Iedereen vanaf 3 jaar is welkom
Kosten	
Locatie	MFC de Wier, De Telle 21 Ureterp
Adres	Secretariaat: De Telle 16 924 BH Ureterp
Organisatie	OGF Contra
Contactpersoon	Tjerkje Koen - Brink ☎ 0512 - 301970 @ secr.ogfcontra@gmail.com
Website	www.ogfcontra.nl
Deskundigheid personeel	De lessen worden gegeven doorgediplomeerde trainers



Buurtsportcoaches Opsterland

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

Jeu de boules

Wanneer	Maandag middag 13.30 – 15.00 uur
Doel	Gezelligheid, ontspanning. Koffie en thee achteraf, tegen betaling bij de Ynrin.
Doelgroep	55+ De vereniging bestaat al ongeveer 10 jaar, dit jaar zijn er 8 leden aan verbonden.
Kosten	€12 euro per jaar Betalen in 2 keer, oktober en april
Locatie	MFC de Wier, buiten aan de noordzijde
Adres	De Telle 21, Ureterp
Organisatie	Jeu de boules
Contactpersoon	Mw. S. Meijer ☎ 0512 - 301508
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



Buurt sportcoaches Opsterland

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

Koersbal

Wanneer	Maandag middag 13.30 – 15.30 uur 15.30 – 17.30 uur
Doel	Gezelligheid, ontspanning. Koffie en thee achteraf, tegen betaling bij de Ynrin.
Doelgroep	55+ De groepen bestaan uit 13 en 16 leden.
Kosten	€12 euro per jaar Betalen in 2 keer, oktober en april
Locatie	MFC de Wier
Adres	De Telle 21, Ureterp
Organisatie	Jeu de boules
Contactpersoon	Mw. S. Meijer ☎ 0512 - 301508
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



Buurtsportcoaches Opsterland

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

Korfbal

Wanneer	Er wordt bijna op elke dag van de week getraind. jeugd in het begin van de avond senioren later op de avond. Er wordt zowel buiten als in de zaal gekorfbald.
Doel	Korfbal
Doelgroep	Iedereen, ook hebben we G-teams bij korfbal
Kosten	Kosten verschilt per leeftijd.
Locatie	Buiten sportveld en binnen in sporthal de Wier
Adres	Griene Leane 6, Ureterp
Organisatie	KV Oerterp
Contactpersoon	G. Kunnen ☎ 0512-301206 @ info@kvoerterp.nl
Website	www.kvoerterp.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer zowel senioren als jeugdtrainer



Buurtsportcoaches Opsterland

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

Meer Bewegen Voor Ouderen

Wanneer	Maandag 10.15 – 11.15 uur
Doel	Bewegen
Doelgroep	Ouderen Momenteel bestaat de groep uit +/- 25 mannen en vrouwen
Kosten	
Locatie	MFC de Wier
Adres	De Telle 21, Ureterp
Organisatie	
Contactpersoon	Ali van der Meer ☎06 – 252 50 974 @ alivdmeer@hotmail.com
Deskundigheid personeel	Gecertificeerd instructeur



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

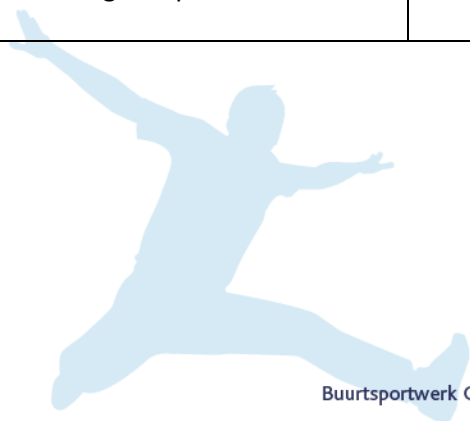
Slow Sports

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 @ info@foodfitcoach.nl
Website	www.Foodfitcoach.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd instructeur



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

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 gehele vitaliteit. Deze meditatieve vorm van bewegen is een weldaad voor lichaam en geest.

Wat	Taiji (tai chi)
Wanneer	Wekelijks in Ureterp Maandag 20.30 uur Vrijdag 09.15 uur
Doel	Verbeteren van concentratie, coördinatie en balans
Doelgroep	Volwassenen, ouderen
Kosten	Vanaf € 70,00 per 10 lessen
Locatie	MFC De Wier Ureterp
Adres	De Telle 21, Ureterp
Organisatie	Dyn Dao
Contactpersoon	Rieky Takken ☎ 06-29323108 @ riekytakken@dyndao.nl
Website	www.dyndao.nl
Deskundigheid personeel	Gecertificeerd instructeur



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

Voetbal

Vanaf 6 jaar lekker tegen een bal trappen; de jongste jeugd begint met 7x7. Daarna 11x11 op groter veld. Jeugd voetbalt op zaterdag vanaf 09.00 uur en de senioren (18+) voetballen op zondag. Er wordt (vaak) 2x per week getraind.

Wanneer	Maandag t/m zondag (trainen, voetballen). Seizoen is vanaf augustus t/m juni.
Doel	Voetballen
Doelgroep	Iedereen
Kosten	Tussen €107,00 en €198,00 afhankelijk welke leeftijd
Locatie	Ureterp
Adres	Griene Leane 8
Organisatie	vv Oerterp
Contactpersoon	Andries Jongbloed ☎ 06-52441501 @ aenwjongbloed@planet.nl
Website	www.vv-oerterp.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainers



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

Volksdansen

Wanneer	Dinsdag morgen 9.30-11.00 uur
Doel	Gezelligheid en plezier De lessen zijn ook veel gelijk aan lessen van 'Meer Bewegen Voor Ouderen' Tegen het eind van het jaar wordt het Slotbal georganiseerd en rond kerst het Kerstbal.
Doelgroep	60+ De groep bestaat momenteel uit 30 leden.
Kosten	€12 per periode. Najaar en voorjaarsperiode De kosten kunnen variëren
Locatie	MFC de Wier
Adres	De Telle 21, Ureterp
Organisatie	Volksdansgroep Us Fleurich Forsetsje voor ouderen
Contactpersoon	Mw G de Jong Golle 21 Ureterp @ g-landman@hotmail.com ☎ 0512-303231
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd docent MBVO



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

Volleybal

SV Oerterp is een gezellige, volleybal-vereniging, de laatste jaren groeit ons aantal leden waardoor we teams hebben spelen op verschillende niveaus, van promotieklasse (dames 1) tot 4^e klasse (dames 5). Wel zijn we op zoek naar nieuw spelers, zeker voor heren 1 team (1^e klasse) en dames 1 (promotieklasse) en nieuwe talenten bij de jeugd.

Wanneer	Augustus t/m april maandagmiddag/avond in MFC de Wier Ureterp
Doel	Volleybal
Doelgroep	Jeugd, volwassenen, recreanten
Kosten	Mini's 11€/maand Jeugd 16€/maand Senior 22€/maand Recreatief 15€/maand
Locatie	MFC de Wier Ureterp
Adres	De Telle 21, Ureterp
Organisatie	Volleybalvereniging
Contactpersoon	N.M. Buwalda @ info@svoerterp.nl
Website	www.svoerterp.nl
Deskundigheid personeel	Dames 1, 2 en 3 en jeugd worden getraind door gediplomeerde trainer.



Buurtsportcoaches Opsterland

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

Activiteit	Informatie en contact
Biljartclub De Inrin	<p>Carla krijnen ☎ 0512-300637</p> <p>(3 banden) ☎ 06-44522657</p> <p>R. van kammen (B) ☎ 0512-301582</p> <p>A. van der meer (A) ☎ 0512- 850282</p>
Damclub Oerterp	<p>U. Hosper @ ultsjehosper@hotmail.com ☎ 0512-302373</p>
Tennis	www.tennisvereniging-oerterp.nl

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 – 06-57040151

