

Laagdrempelig beweegaanbod in Gorredijk

Bewegen voor 60+, gezond en gezellig!

Voor 60-plussers is bewegen een noodzaak. Voor samen bewegen en natuurlijk de gezelligheid kunt u elke week terecht in uw sporthal of dorps huis. Van september tot eind april kunt u op verschillende dagen beweegactiviteiten bijwonen.

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

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



Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Overzicht sportverenigingen

Sport	Pagina
<i>Biljart</i>	3
<i>Biljart (Dames)</i>	4
<i>Biljart (Heren)</i>	5
<i>Blijf staan</i>	6
<i>Bridge</i>	7
<i>Bootcamp</i>	8
<i>Combinatics</i>	9
<i>Dansmix</i>	10
<i>Fitness</i>	11
<i>Fitness</i>	12
<i>Fitstroke</i>	13
<i>Fysiozwemmen</i>	14
<i>Gymnastiek</i>	15
<i>Integrale Hatha Yoga</i>	16
<i>Jeu de boules</i>	17
<i>Koersbal</i>	18
<i>Looptraining</i>	19
<i>Nordic Walking</i>	20
<i>Nordic Walking</i>	21
<i>Ronnie Gardiner Methode</i>	22
<i>Spinning</i>	23
<i>Tennis</i>	24
<i>Vitale ouders</i>	25
<i>Volksdansen</i>	26
<i>Vutnes 65+</i>	27
<i>Dru - Yoga</i>	28
<i>Yoga & Pilates</i>	29
<i>Zwemmen</i>	30
<i>Overige activiteiten Gorredijk</i>	31



Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Heren: maandag 09.00 - 12.00 uur en 13.00 - 17.00 uur Woensdagmiddag 13.00 - 17.00 uur Vrijdag 09.00 - 12.00 uur en 13.00 - 17.00 uur September t/m mei
Doel	Ouderen met elkaar in contact brengen
Doelgroep	Dames en heren
Kosten	€5,00 per maand + €5,00 huur kosten per jaar
Locatie	Gaanderij van de Skans
Adres	Loayersstrjitte 2, Gorredijk
Organisatie	Us Fertier
Contactpersoon	Dhr Bollema ☎ 0513-463122
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



Biljartclub Acquit

Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Momenteel zijn we een groep van zeven dames. Zeven diehards, die stuk voor stuk voor het biljarten gaan. Het is mogelijk om het spel tot op hoge leeftijd blijven spelen. Zo speelt de één al tientallen jaren terwijl de ander al beginner direct in de groep wordt opgenomen. De dames spelen bloedserieus maar gunnen elkaar ook zeker de winst. Tijdens de koffiepauzes leren we elkaar op een andere manier kennen.

Graag zouden we zien dat de groep uit wat meer leden zou bestaan.
Voor het spel, voor de lol en de spanning.


Wanneer	Dinsdagmorgen 9.30u - 11.30 uur Van September tot eind April
Doel	Bewegen, wedstrijdelement, gezelligheid en vriendschap
Doelgroep	Vrouwen 50+
Kosten	€5 per maand
Locatie	Gaanderij Skâns
Adres	Loayersstraat 2, 8401 DV, Gorredijk
Organisatie	Vrouwen Biljartclub Acquit
Contactpersoon	Yoke Hagen ☎ 0513 462543 @ yokehagen@gmail.com
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



Biljartclub Gorredijk

De club is opgericht in 1994 en heette toen BC De Lindehof. Omdat café/restaurant De Lindehof in 2000 verkocht werd en de nieuwe eigenaar er een visrestaurant van maakte kwamen wij als club op straat te staan. Na enig zoeken konden we bij Chinees Indisch Restaurant Indrapoera een plekje krijgen in de achterzaal. Er moest echter eerst nog materiaal aangeschaft worden. De meeste leden waren bereid om de club een lening te verstrekken zodat er twee biljarts met toebehoren konden worden geïnstalleerd. Na een half jaar kwam er een derde tafel bij en na 5 jaar waren we een gezonde club met 35 leden en een prachtige accommodatie waar al vele toernooien en finales zijn gespeeld. Er was echter steeds meer behoefte aan een vierde biljart. Hier was bij Indrapoera geen ruimte voor. Reden om uit te zien naar een nieuwe locatie. Deze werd gevonden aan de Leitswei te Gorredijk. Hier is een leegstaande drukkerij door de leden omgebouwd tot een prachtig biljart centrum waarin we als club sinds medio 2009 onze wedstrijden op vier biljarts spelen. Na een prijsvraag onder de leden gaat dit nu door het leven als clubhuis "De Trochstjitter". De club heeft 62 bondsleden die ieder op eigen niveau meedoen aan PK,s en spelen in teamverband. Er zijn 6 libre teams, twee driebanden teams en twee dagcompetitie teams die allen uitkomen in de Friese competitie. Daarnaast is er 1 kaderteam dat uitkomt in de landelijke competitie. De clubcompetitie waar 46 leden aan deelnemen wordt gespeeld op woensdag en donderdag avond en de teamwedstrijden op maandag en dinsdag. Op dinsdag avond worden ook de voorrondes in de diverse spelsoorten meestal gespeeld. Op vrijdag avond heeft de driebandenclub een onderlinge competitie. Deze club bestaat uit ongeveer 12 personen. Naast de diverse district finales en gewestelijke finales die er in "De Trochstjitter" gespeeld worden, organiseren wij ieder jaar een libre toernooi en een driebanden toernooi welke onderdeel is van de Geert Popma Biljartservice Friesland Cup.

Nieuwe leden zijn altijd welkom. U kunt hiervoor contact opnemen met de secretaris van onze biljartclub.

Wanneer	Dagelijks, het gehele jaar door
Doel	Bevorderen van de Biljartsport
Doelgroep	Heren
Kosten	Kosten lidmaatschap € 70,00 per jaar.
Locatie	Clubhuis De Trochstjitter
Adres	Leitswei 17, Gorredijk
Organisatie	BC Gorredijk
Contactpersoon	Albert Ruiter  06-41048981 @ bcgorredijk@home.nl
Website	www.bcgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding

Blijf staan

Balanstrainingsprogramma van 3 maanden om vallen te voorkomen. Uitleg over de valrisicofactoren, trainen spierkracht, balans en uithoudingsvermogen en Tai Chi oefeningen.

Wanneer	1 x per week, start medio maart en medio september Duur 12 weken
Doel	Voorkomen van vallen
Doelgroep	Valrisico groep (ouderen)
Kosten	€120,00 (mogelijk vergoed uit ziektekosten)
Locatie	PMC Gorredijk
Adres	Jodocus Heeringastraat 2, Gorredijk
Organisatie	Fysiotherapiepraktijk de Loefbiter
Contactpersoon	Hieke van der Veen-Woudstra ☎ 06-28862681 @ Hieke@loefbiter.nl
Website	www.loefbiter.nl
Deskundigheid personeel	Fysiotherapeut



Bridgen

Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Donderdag 13.30 - 17.00 uur Van september tot en met april
Doel	
Doelgroep	Alle doelgroepen
Kosten	€1,00 per keer
Locatie	Recreatiezaal de Skans
Adres	Loayersstrjitte 2, Gorredijk
Organisatie	
Contactpersoon	Dhr Spoelstra ☎ 0513-461677
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



Bootcamp

Een Bootcamp training staat voor een pittige workout die is afgekeken van het leger. Het biedt een combinatie van hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen in de buitenlucht. Bootcamp versterkt je spieren, geeft je kracht, snelheid, een betere conditie en een strak lijf. Ook je geest krijgt een flinke boost, niet in de laatste plaats door het plezier dat je met z'n allen hebt.

Wanneer	Bootcamp maandag 09.00 - 10.00 uur woensdag 19.30 - 20.30 uur
Doel	
Doelgroep	
Kosten	Zie website
Locatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Contactpersoon	@ info@kortezwaag.nl ☎ 0513-461978
Website	www.kortezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd



Combinatics

Als je ouder wordt, blijft er de behoefte om te bewegen. Wie wil zich nou niet fit en vitaal voelen? Uiteraard veranderen wel de behoeften en wensen, daarvoor is combinatics'. Een les kan gericht zijn op conditie en kracht of is juist ingericht om 'gezellig te bewegen' of om te bewegen met materiaal of op muziek.

Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Woensdag 20.30 - 21.30 uur
Doel	Fit en vitaal blijven
Doelgroep	45+
Kosten	€7,50 per les
Locatie	Sportzaal Burgemeester Harmsmaschool
Adres	Hendrik Ringenoldusstraat 3, Gorredijk
Organisatie	GV Stanfries
Contactpersoon	Annet Zandhuis @ secretariaat@gvstanfries.nl
Website	www.stanfriesgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer



Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Dansmix

Tijdens deze dansles krijg je les in verschillende dansstijlen. De basis is voornamelijk jazz-ballet, modern en streetdance. Maar het kan zomaar zijn dat je een keer bezig bent met klassiek ballet, hip hop of improvisatie. Zo kan het zijn dat je de ene keer meedoet aan een echte streetdance-wedstrijd en sta je de volgende keer op het toneel met een prachtige moderne dans.

Een les met veel afwisseling en een goeie basis.

Je leert verschillende stijlen op het gebied van dans. Van ballet tot hip hop.

Je krijgt een warming up, scholing en werkt aan choreografieën in verschillende dansstijlen.

Het verbetert je lichaamshouding.

Durven te dansen. Zelfvertrouwen krijgen.

Wanneer	Maandag 20.00 – 21.00 uur Het hele jaar door
Doel	Beweging, Zelfvertrouwen creëren, Plezier maken, verbetering lichaamshouding.
Doelgroep	Volwassenen: Je bent nooit te oud om te dansen.
Kosten	€21,78 per maand
Locatie	Dans en Theaterstudio Eijer Producties
Adres	Wetterwille 10P, Gorredijk
Organisatie	Eijer Producties
Contactpersoon	Aaltsje Eijer ☎ 06-22047206 @ info@eijerproducties.nl
Website	www.eijerproducties.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer/docent, Ervaren trainer/docent

Fitness

Fitness is een verzamelterm voor activiteiten die ervoor zorgen dat je in een betere algehele conditie komt door middel van onder andere:

Cardiotraining: De cardiotraining is gericht op het verbeteren van je conditie. Dit is gekoppeld aan het aanpakken van je lenigheid, coördinatie en snelheid. Fitnessapparaten die hiervoor geschikt zijn, zijn de loopband en de spinningfiets. Daarnaast is het sporten met behulp van steps ook erg nuttig. De cross- en roeitrainer zijn andere apparaten die ook geschikt zijn voor het opbouwen van je conditie.

Krachttraining: Tijdens de krachttraining werk je aan je conditie én richt jij je op oefeningen die je spieren verstevigen. Daarbij maak je korte en explosieve bewegingen. Je kunt hiervoor de fitnessapparaten gebruiken, maar ook op de grond kun je een krachttraining doen. Denk hierbij aan buikspieroefeningen en push-ups.

Wanneer	Maandag tot en met vrijdag 09.00 - 12.00 uur en 17.30 - 21.00 uur
Doel	Fitness is een verzamelterm voor activiteiten die ervoor zorgen dat je in een betere algehele conditie komt door middel van cardiotraining en krachttraining.
Doelgroep	Alle
Kosten	1 keer per week € 25,- 2 keer per week € 35,- Onbeperkt € 45,-
Locatie	Fitness Gorredijk
Adres	Stationsweg 24a, Gorredijk
Organisatie	Fitness Gorredijk
Contactpersoon	@ info@fitnessgorredijk.nl ☎ 0513-462862
Website	www.fitnessgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde instructeurs



Fitness

Fitness, groepslessen, pilates, spinning, zumba, begeleid fitness, insanity, revalidatie, medische fitness, BBB (buik, billen en benen), fietstraining, kickboksen, steps, circuittraining, afvallen, krachttraining

Wanneer	Maandag 08:00 - 22:00 Dinsdag t/m Donderdag 08:00 - 11:30 en 14:00 - 22:00 Vrijdag 08:00 - 11:30 en 14:00 - 21:30 Zaterdag en Zondag 09:00 - 12:00
Doel	Divers
Doelgroep	Divers
Kosten	Onbeperkt €39,90 Jeugd t/m 18 jaar €27,50
Locatie	Unifit
Adres	Badweg 32a, Gorredijk
Organisatie	Unifit Gorredijk
Contactpersoon	Nadir Faiz @ info@sportcentrumunifit.nl ☎ 0513 46 33 95
Website	www.sportcentrumunifit.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer/begeleider



Fitstroke is een behandelvorm ontwikkeld door de Hoogstraat revalidatie in Utrecht en wordt ook toegepast bij revalidatie Friesland in Beetsterzwaag. Van deze behandelvorm is aangetoond dat het daadwerkelijk effect heeft op het verbeteren van loopvaardigheid en gerelateerde vaardigheden. Deelnemers voeren verschillende activiteiten uit in parcoursvorm zoals reiken, opstaan en gaan zitten, traplopen en functioneel gebruik maken van de aangedane zijde. De Loefbiter is hiervoor aangemeld bij Bureau Sport (aangepast sporten).

Wanneer	Duur traject 12 weken Data in overleg met de Loefbiter
Doel	Verbeteren loopvaardigheid en gerelateerde vaardigheden
Doelgroep	CVA late revalidatie- en chronische fase
Kosten	Vergoeding door zorgverzekeraar
Locatie	Gymnastieklokaal de Flambou
Adres	Mientewei 4, Gorredijk
Organisatie	Fysiotherapie de Loefbiter Gorredijk
Contactpersoon	Reina Smeink-Kroodsma ☎ 06-57164249 @ Reina@loefbiter.nl
Website	www.loefbiter.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer



Fysiozwemmen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut worden vaardigheden geleerd en oefeningen gedaan om pijnvrij en zonder angst te kunnen bewegen in warm water.

Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Elke maandagochtend 09.00 - 10.00 uur (uitgezonderd schoolvakanties)
Doel	Ondersteuning tot weer zelfstandig in warm water kunnen bewegen
Doelgroep	Mensen die altijd hebben gezwommen, maar dit om wat voor reden dan ook niet meer kunnen of durven
Kosten	10 badenkaart voor €75,00 Als er een indicatie fysiotherapie is en een voldoende aanvullende verzekering kan het ook vergoed worden
Locatie	Binnenbad Sportcentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Fysiotherapiepraktijk de Loefbiter Fysiotherapie de Praktijk
Contactpersoon	Nynke van de Heide ☎ 06-22198726 @ Nynke@loefbiter.nl
Website	www.loefbiter.nl
Deskundigheid personeel	Fysiotherapeut

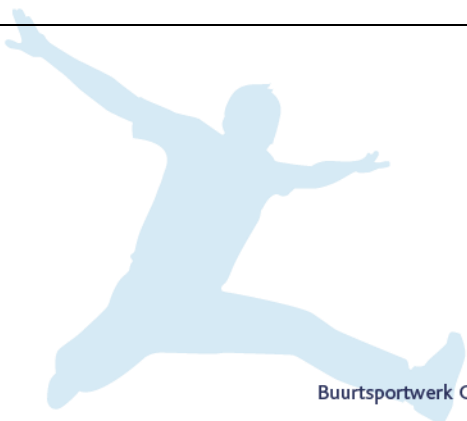


Gymnastiek

Gymnastiek is actief bewegen op muziek: oefeningen om de spieren te versterken; spelletjes zijn onderdelen van een uur actief en gezellig bezig zijn. De lessen zijn afgestemd op de mogelijkheden en wensen van de deelnemers. Dit alles onder begeleiding van een gediplomeerde docente.

Het belangrijkste hierbij is: beweeglijk blijven. De oefeningen die wij doen zijn er op gericht om de gewrichten soepel te houden en de spieren te oefenen. Maar u oefent niet alleen spieren en gewrichten, maar ook hart, longen, ingewanden enz. Kortom: het kan er toe bijdragen dat u langer actief blijft. Een groot deel van de oefeningen doen wij zittend op een stoel in gewone kleren. U hoeft hiervoor dus geen speciale kleding aan te schaffen. U hoeft niet bang te zijn dat de gymnastiek te zwaar zal zijn, want u doet alleen wat u kunt en in uw eigen tempo bovendien is het erg gezellig om met elkaar te oefenen

Wanneer	Woensdag 09.30 - 10.30 uur Van september tot en met april
Doel	Het verbeteren van kracht, soepelheid, conditie en algehele fitheid en een betere balans tussen spanning en ontspanning.
Doelgroep	Voor volwassenen, jong en oud, die willen beginnen met bewegen of moeite hebben met bewegen door een (chronische) aandoening of doordat de jaren zijn gaan tellen.
Kosten	€49,50 per jaar
Locatie	De Skans Recreatiezaal activiteitencentrum
Adres	Loayersstrjitte 2, Gorredijk
Organisatie	Begeleidingscommissie 't Stee
Contactpersoon	Mevr. Drent ☎ 06-12630170
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd docent seniorenengym



Integrale Hatha Yoga

Wanneer	Maandag 18.30 - 19.45 uur 20.00 - 21.15 uur
Doel	Door middel van het aannemen van lichaamshoudingen, ademhalings-, concentratie- en ontspanningsoefeningen een moment te nemen om gewoon te zijn, om puur jezelf te zijn.
Doelgroep	Voor iedereen
Kosten	Circa 10 euro per les. Lessen geboden in series
Locatie	De Praktijk – Paramedisch centrum
Adres	J. Heeringastraat 2 8404 DC Gorredijk
Organisatie	Yoga Domitilla
Contactpersoon	@ yoga@domitilla.nl ☎ 06-44300028
Website	www.domitilla.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer



Jeu de boules

De JdB vereniging van Gorredijk is opgericht op 31 maart 1987.

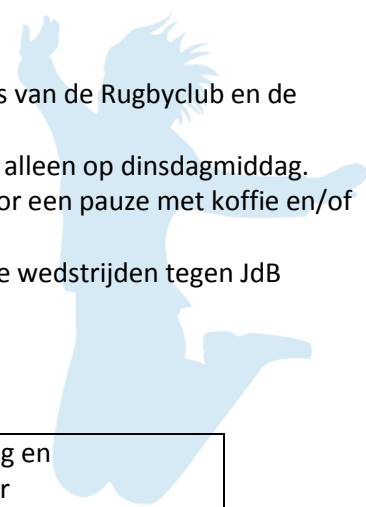
Onze vereniging heeft een JdB baan op sportterrein Kortezwaag, tussen de kantines van de Rugbyclub en de korfbalvereniging

Wij spelen de zomermaanden op dinsdag en donderdagmiddag en wintermaanden alleen op dinsdagmiddag. We beginnen om 13.30 uur, spelen twee uur met halverwege een onderbreking voor een pauze met koffie en/of thee.

Als vereniging zijn we geen lid van de Jeu de Boulesbond, wel spelen we nog enkele wedstrijden tegen JdB verenigingen uit de omgeving.

Zelf spelen we een onderlinge zomer competitie en elke maand een euro-toernooi.

Momenteel hebben wij 32 leden, iets meer dames dan heren.



Wanneer	In de zomermaanden op dinsdag en donderdagmiddag om 13.30 uur In de wintermaanden op dinsdagmiddag om 13.30 uur
Doel	Samen zijn
Doelgroep	Damen en heren, volwassenen en ouderen 50+
Kosten	€25,00 per jaar
Locatie	Jeu de Boules baan op het sportterrein van Kortezwaag tussen de kantines van de Rugbyclub en de korfbalvereniging.
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Jeu de boules vereniging Opsterland
Contactpersoon	Dhr. D de Roos Sanstjer 17 8401 MC Gorredijk ☎ 0513-461926 @ derooslooper@home.nl
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



Koersbal

Koersbal is moeilijker dan het lijkt, maar leuker dan verwacht!

Koersbal bestaat uit een mat van 8 meter lang, 4 zwarte en 4 gele koersballen, een jack en een meetlint. Het lijkt op jeu de boules, maar bij koersbal worden de ballen niet geworpen maar gerold. De jack wordt op demat gerold, elke deelnemer probeert zijn ballen zo dicht mogelijk bij de jack te rollen. Degene die daar tijdens de achtereenvolgende beurten het beste in slaagt, krijgt de meeste punten en is de winnaar. Koersbal is ook een spel vol verassing. De massieve kunststof ballen zijn namelijk niet helemaal rond. Bovendien ligt het zwaartepunt iets opzij, dus als je nu wilt of niet, een koersbal maakt altijd een kromme koers.

Koersbal:

- Het is leuk en spannend
- Je speelt het samen met verschillende partners
- Sociaal en gezellig gebeuren
- Deskundige begeleiding
- Kan ook vanuit een stoel
- Iedereen kan meedoen, na een tijdje word je steeds handiger

Na afloop is er gezamenlijk koffie drinken op eigen kosten in It Stee van de Skans .

Wanneer	Maandag 09.00 - 10.45 uur Donderdag 09.30 - 11.30 uur Van september tot april	
Doel	Door middel van spel, bewegen senioren en hebben zij onderling contact. Daarnaast is het ook voor de gezelligheid.	
Doelgroep	Mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder	
Kosten	€40,00 per seizoen	
Locatie	Maandag: Sporthal de Skans Donderdag: It Stee van de Skans	
Adres	Loayersstrjitte 2, Gorredijk	
Contactpersoon	Maandag groep Dhr. D. de Roos ☎0513-461926 Mw. M. Zijda ☎0513-461680	Donderdag groep: Mevr S. Buisman-Schuurman ☎ 0513-466881
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding	

Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Looptraining

Wanneer	Maandag 19.00 - 20.15 uur Vrijdag 09.00 - 10.00 uur
Doel	
Doelgroep	
Kosten	Zie website
Locatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Contactpersoon	@ info@kortezwaag.nl ☎ 0513-461978
Website	www.kortezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd

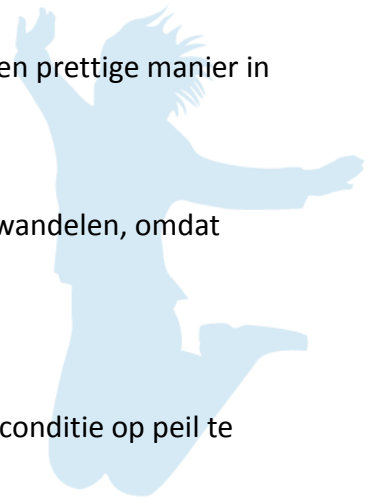


Nordic Walking

Nordic Walking is een ideale fitnessactiviteit voor iedereen die op een leuke en prettige manier in de buitenlucht aan conditie en welzijn wil werken.

De voordelen op een rij:

- Nordic Walking geeft 46 % meer energieverbruik, in vergelijking met wandelen, omdat vrijwel alle spieren in het lichaam actief zijn.
- Vermindert spanning in nek- en schoudergebied.
- Ontlast heupen/ knieën en rug.
- Biedt meer stabiliteit en balans.
- Nordic Walking is de ideale outdoor training om af te vallen en om je conditie op peil te houden.



Wanneer	Nordic Walking vrijdag 09.00 - 10.30 uur
Doel	
Doelgroep	
Kosten	Zie website
Locatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Contactpersoon	@ info@kortezwaag.nl ☎ 0513-461978
Website	www.kortezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd



Nordic Walking

Doel van de cursus: Het aanleren van de juiste techniek van het Nordic Walking en kennis te laten maken met verschillende trainingsvormen met het gebruik van stokken.

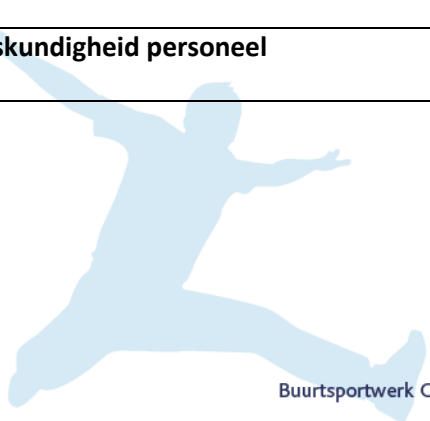
Techniek: Alleen een goed uitgevoerde basistechniek leidt tot de gewenste (fysiologische) effecten van Nordic Walking. Wandelen kan bijna iedereen van nature. Waar vooral veel accent op wordt gelegd is het benutten van de arbeid van bovenlichaam en armen. Nordic Walken is veel meer dan wandelen met stokken.

Nordic Walking wordt door Anny gegeven op vrijdagmiddag van 13.00-14.00 uur.

Op de website wordt vermeld wanneer er een nieuwe groep van start gaat. U kunt zich dan opgeven.

De kosten bedragen: 8 lessen voor € 65,-. Dit is inclusief het gebruik van de stokken.

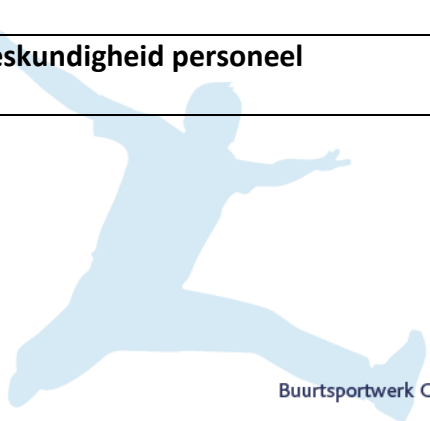
Wanneer	Vrijdagmiddag 13.00 - 14.00 uur Op de website staat wanneer er een nieuwe cursus start
Doel	Het aanleren van de juiste techniek van het Nordic Walking en kennis te laten maken met verschillende trainingsvormen met het gebruik van stokken.
Doelgroep	Volwassenen en ouderen
Kosten	8 lessen voor € 65,00 (inclusief gebruik van stokken)
Locatie	Fitness Gorredijk
Adres	Stationsweg 24a Gorredijk
Organisatie	Fitness Gorredijk
Contactpersoon	@ info@fitnessgorredijk.nl ☎ 0513-462862
Website	www.fitnessgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde instructeur Anny



Ronnie Gardiner Methode

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een vrolijke oefenmethode, waarbij op het ritme van muziek oefeningen worden gedaan. Deelnemers zien geprojecteerde symbolen, spreken de hierbij horende klank uit en voeren de bijbehorende beweging uit. Dit alles op het ritme van muziek (horen). Hierdoor worden verschillende hersengebieden tegelijk aan het werk gezet. De methode is ontwikkeld in Zweden en wordt daar veel toegepast bij neurologische aandoeningen. De Ronnie Gardiner Methode sluit goed aan bij de wetenschappelijke inzichten betreffende neuroplasticiteit. Door de multi-sensorische aanpak worden meerdere hersengebieden tegelijk geactiveerd. Dit stimuleert de samenwerking tussen beide hersenhelften en tussen verschillende hersengebieden onderling. Hierdoor kunnen nieuwe neurale netwerken ontstaan, en daardoor functies verbeteren

Wanneer	Nog niet bekend, bij een groep van 6 aanmeldingen wordt er gestart
Doel	De hersenen zodanig te activeren, dat deze in optimale conditie komen en in geval van aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel, waar mogelijk zorgen voor (gedeeltelijk) herstel van verstoorde functies.
Doelgroep	55+, mensen met een neurologische aandoening zoals Parkinson, MS of CVA
Kosten	12 lessen voor €120,00
Locatie	Nog niet bekend
Organisatie	De Loefbiter Gorredijk
Contactpersoon	Reina Smeink-Kroodsma ☎ 06-57164249 @ Reina@loefbiter.nl
Website	www.loefbiter.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd docent



Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Maandag tot en met vrijdag 09.00 - 12.00 uur en 17.30 - 21.00 uur
Doel	Fitness is een verzamelterm voor activiteiten die ervoor zorgen dat je in een betere algehele conditie komt door middel van cardiotraining en krachttraining.
Doelgroep	Alle
Kosten	1 keer per week € 25,- 2 keer per week € 35,- Onbeperkt € 45,-
Locatie	Fitness Gorredijk
Adres	Stationsweg 24a, Gorredijk
Organisatie	Fitness Gorredijk
Contactpersoon	@ info@fitnessgorredijk.nl ☎ 0513-462862
Website	www.fitnessgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde instructeurs



Tennis

LTC Gorredijk is een middelgrote vereniging met ongeveer 200 leden. De leden van LTC Gorredijk kunnen op hun eigen complex beschikken over een clubgebouw met vijf gravelbanen en één mini-baan. Overdag is het goed toeven én tennissen op de door bomen beschutte tennisbanen. Na zonsondergang kan er gewoon doorgespeeld worden, omdat de club beschikt over baanverlichting.

Gedurende het jaar verzorgt de vereniging met enige regelmaat een leuke activiteit voor de jeugd. Iedere donderdag is er voor leden een toss avond en worden er in de weekende diverse gezelligheidstoernooien georganiseerd.

Wanneer	Er wordt lesgegeven op de maandag (middag en avond) en dinsdag (middag en avond) aan zowel de jeugd als de senioren. Voor de jeugd zijn de lessen van circa 13:00 tot 18:30. De senioren lessen vanaf 19:00 tot circa 22:00, een en ander afhankelijk van het aantal opgaven.
Doel	
Doelgroep	Alle leeftijden
Kosten	Senioren € 120 Junioren € 69 Echtparen/partners € 227 Studenten € 65 Veteranen € 85 Jeugd tot 12 jaar € 38 Donateur € 20
Locatie	Sportcentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2c, Gorredijk
Organisatie	LTC Gorredijk
Contactpersoon	Paulien Eppinga ☎ 0513-465090 @ bestuur@ltcgorredijk.nl
Website	www.ltcgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Personal training voor het hele gezin en indien gewenst zijn ook je burens welkom .
Ik kom naar je toe. Cardio en krachttraining in je leefomgeving. Kinderen doe mee, als gewicht, supporter en volger...omdat goed voorbeeld doet volgen !

Wanneer	Op afspraak door de week en in het weekeind.
Doel	Fysieke belastbaarheid ouders onderhouden/opbouwen
Doelgroep	Ouders
Kosten	Pay what you can
Locatie	Op locatie of thuis
Adres	Op locatie of thuis
Organisatie	FysioMobile
Contactpersoon	Kiki de Jong ☎ 06-10393558
Website	www.fysio-mobile.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd fysiotherapeut



Volksdansen

Het dansprogramma bestaat uit internationale dansen met o.a. dansen uit Rusland, Skandinavie, Israel, Engeland, Balkanlanden en Amerika.

Dit houdt in dat er een enorme variatie aan muziek voorbij komt.

We proberen op een zo hoog mogelijk niveau als mogelijk is te dansen, maar we doen niet mee aan eventuele wedstrijden of optredens.

Eens per jaar wordt er een spelletjesmiddag georganiseerd. Dit is voor de gezelligheid en om met alle aanwezigen bij te kletsen. Jaarlijks wordt er gezamenlijk afgesloten met een fietstocht en een etentje. Mocht u niet meer in staat zijn om te kunnen fietsen, kunt u gerust aansluiten bij het eten.

Wanneer	Dinsdag 9.30 - 11.00 Uur September t/m april Uitgezonderd vakanties
Doel	Gezelligheid, gezamenlijk en dansen op ieder zijn/haar eigen niveau.
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 50 jaar
Kosten	€10 per maand
Locatie	De Skans Gorredijk
Adres	Loayersstrjitte 2, Gorredijk
Organisatie	Volksdansgroep Vrij en Blij
Contactpersoon	Mevr J. Knopperts ☎ 0513-490435
Deskundigheid personeel	Gekwalificeerde docent



Vutnes 65+

Ook voor de leeftijdscategorie 65 jaar en ouder is de individuele fitness training zeer geschikt. Dat bewegen goed voor het lichaam is, is bij de meeste mensen wel bekend. Waarom fitness training?

Ieder individu werkt op eigen niveau en snelheid. Naast de leeftijd wordt er rekening gehouden met vroegere blessures, rug-/nek-/schouder-/knie- en heupproblemen. De begeleiding heeft hiervoor een "Fysio Fitness" cursus met succes afgerond. Tijdens de training wordt het aerobe uithoudingsvermogen getraind, wat goed is voor het hart en de longen, en er worden oefeningen uitgevoerd die de spierkracht bevorderen, wat een positieve uitwerking heeft op de botten en pezen. Naast deze twee lesdelen worden de spieren na elke training door te rekken en strekken weer enigszins op lengte gebracht. Het is verstandig alvorens u komt trainen bij uw huisarts te vragen of er problemen kunnen ontstaan.

Wanneer	Woensdag 10.10 - 11.10
Doel	Trainen met leeftijdsgenoten onder begeleiding van 2 gediplomeerde instructrices. Elke week een andere training waardoor botten en spieren sterk blijven!
Doelgroep	65+
Kosten	Zie website
Locatie	Sport- ontspanningscentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Contactpersoon	@ info@kortezwaag.nl ☎ 0513-461978
Website	www.kortezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd



Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Dru - Yoga

Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Dinsdagavond 20:00 - 21:15 uur Woensdagochtend 09:00 - 10:15 uur
Doel	Vitaliteit en ontspanning
Doelgroep	Volwassenen en ouderen
Kosten	
Locatie	De Skâns
Adres	Loayersstraat 2, Gorredijk
Aanbieder	Yoga Sin
Contactpersoon	Gerda Eppinga ☎06-48692117 @ info@yoga-sin.nl
Website	www.yoga-sin.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde trainer



Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Wanneer	Maandag tot en met vrijdag 9.00 - 12.00 uur en 17.30 - 21.00 uur
Doel	Fitness is een verzamelterm voor activiteiten die ervoor zorgen dat je in een betere algehele conditie komt door middel van cardiotraining en krachttraining.
Doelgroep	Alle
Kosten	1 keer per week € 25,- 2 keer per week € 35,- Onbeperkt € 45,-
Locatie	Fitness Gorredijk
Adres	Stationsweg 24a, Gorredijk
Organisatie	Fitness Gorredijk
Contactpersoon	@ info@fitnessgorredijk.nl ☎ 0513-462862
Website	www.fitnessgorredijk.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerde instructeurs

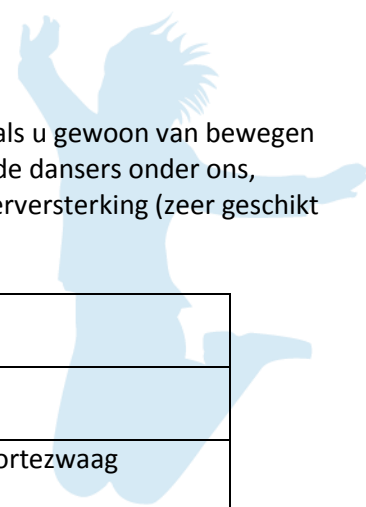


Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Zwemmen

Aquafit, aquavaria, aquasportief, aquapilates, aquazumba

Als sporten op het droge niet meer zo goed lukt vanwege lichamelijke klachten of als u gewoon van bewegen in het water houdt, dan hebben wij voor u het juiste lesaanbod. AquaZumba voor de dansers onder ons, AquaVaria voor een afwisselende vetverbrandende workout, AquaPilates voor spierversterking (zeer geschikt voor zwangere dames) en AquaSportief lekker bewegen in de buitenlucht.



Wanneer	Zie website
Kosten	Zie website
Locatie	Sport- ontspanningscentrum Kortezwaag
Adres	Mientewei 2, Gorredijk
Organisatie	Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag
Contactpersoon	@ info@kortezwaag.nl ☎ 0513-461978
Website	www.kortezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd



Buurtsportcoaches Opsterland

Ilse Sjonger	i.sjonger@sportfryslan.nl	06-30062410
Jasper Blankert	j.blankert@sportfryslan.nl	06-20706654
Anja Schonewille	aschonewille@sportfryslan.nl	06-30342162
Jennifer Batteram	j.batteram@sportfryslan.nl	06-30062297

Overige Activiteiten Gorredijk

Beweegprogramma's

Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag

Spinning, body balance, body pump, b-kick, pilates, joywalking

Vetverbranding, kracht, plezier, allemaal aspecten die onze groepstrainingen met zich mee brengen. Voor ons diverse aanbod kunt u het beste op de site kijken, of u kunt zich laten informeren door de baliemedewerk(st)er. Als u uw trainingsdoel en interesse aangeeft, dan zullen zij u naar de juiste lessen proberen te coachen.

www.kortezwaag.nl

Dans

Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag

Als je meer wilt dan alleen maar bewegen op muziek, dan ben je op je plaats in deze lessen! Helemaal uit je dak gaan op leuke muziek en met uitdagende choreografieën.

www.kortezwaag.nl

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 of 06 - 57040151

