

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 beweegaanbod in Langezwaag, Luxwoude en Jonkerslân

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.

Kom eens vrijblijvend langs bij 1 van onderstaande beweegactiviteiten in de Sporthal It Paradyske in Langezwaag, het dorps huis in Jonkerslân of dorps huis 't Trefpunt in Luxwoude

Dit overzicht helpt bij het vinden van laagdrempelig sport- en beweegactiviteiten in Langezwaag, Luxwoude en Jonkerslân waarbij rekening wordt gehouden met uw conditie en gezondheid.

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
Langezwaag	
<i>Badminton</i>	2
<i>Gymnastiek</i>	3
<i>Koersbal</i>	4
<i>SMALL</i>	5
Jonkerslân	
<i>Volksdansen</i>	6

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

Langezwaag

Badminton

Recreatief een badmintonnen. Woensdagmorgen van 10.30 tot 11.30 uur.

Kosten: €27,50 per seizoen (van september tot en met april)

Voor de les wordt er een kopje koffie of thee gedronken in de sportkantine van 10.00 tot 10.30 uur.



Wanneer	Woensdag van 10.30 tot 11.30 uur Van september tot en met april
Doel	Inwoners van Langezwaag kunnen laagdrempelig, vrijblijvend deelnemen aan recreatief badminton
Doelgroep	Vrouwen 20+, maar heren ook zeker welkom
Kosten	€27,50 per seizoen Van september tot en met april Er zijn een aantal gratis proeflessen mogelijk
Locatie	't Paradyske Langezwaag
Adres	Paradys 8 in Langezwaag
Contactpersoon	Martin Blom @ mengblom@kpnplanet.nl ☎ 0513-688313
Website	www.svlangezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding



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

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

Na afloop drinken we op eigen kosten nog een kopje koffie of thee in de sportkantine.

Wanneer	Woensdag van 9.00 tot 10.00 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	€ 50,00 per seizoen
Locatie	't Paradyske Langezwaag
Adres	Paradys 8 in Langezwaag
Aanbieder	Rinske van der Vliet @ rinskevandervliet@gmail.com
Contactpersoon	S. de Jonge Dijkstra ☎ 0513-688770
Website	www.svlangezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer

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

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 verassingen. 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

Voor de les drinken we een kopje koffie of thee in de sportkantine van 10.00 tot 10.30 uur.

Wanneer	Woensdag van 10.30 tot 11.30 uur Van september tot april
Doel	Door middel van spel bewegen senioren en hebben zij onderling contact. Gezelligheid
Doelgroep	Mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder
Kosten	€27,50 per seizoen Een gratis proefles is mogelijk
Locatie	't Paradyske Langezwaag
Adres	Paradys 8 in Langezwaag
Contactpersoon	Martin Blom @ mengblom@kpnplanet.nl ☎ 0513-688313 K. Heida ☎ 0513-689114
Website	www.svlangezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Eigen begeleiding

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

Small beweeggroep

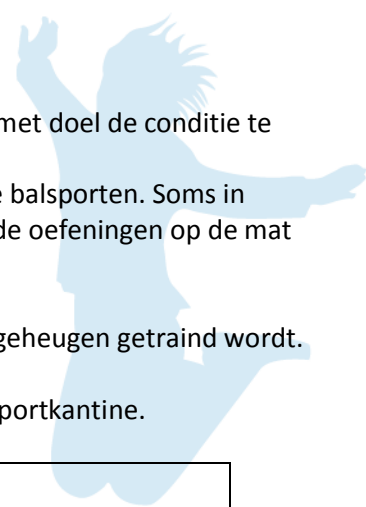
(Stimulerings Model voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten.)

De precieze doelgroep is 60 + die graag meer wil bewegen in een gezellige groep met doel de conditie te verbeteren. Dit onder begeleiding van een gediplomeerde docente.

Na de warming up of spel wordt er aandacht besteed aan en geoefend met diverse balsporten. Soms in aangepast vorm om blessures te voorkomen. In de tweede helft van de les, nadat de oefeningen op de mat gedaan zijn, wordt er nog een kleine competitie gespeeld.

De lessen richten zich op kracht, lenigheid, coördinatie en balans, waarbij ook het geheugen getraind wordt.

Na afloop wordt er op eigen kosten nog een kopje koffie of thee gedronken in de sportkantine.



Wanneer	Vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur Van september tot en met april
Doel	Bewegen met als doel het verbeteren van de conditie
Doelgroep	Mannen en vrouwen vanaf 60 jaar
Kosten	€3,00 per les
Locatie	't Paradyske Langezwaag
Adres	Paradys 8 in Langezwaag
Organisatie	
Contactpersoon	W. Zwanenburg ☎ 06-16895069 @ wzwanenburg1950@home.nl
Website	www.svlangezwaag.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer



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

Jonkerslân

Volksdansen

De volksdansgroep van Vrouwen van Nu (voorheen Plattelandsvrouwen) afd. Langezwaag e.o. bestaat al 32 jaar. Het is een van de interesse-groepen van onze afdeling.

We dansen van okt. t/m maart op de vrijdagmiddag van half 2 tot 3 uur.

De groep bestaat uit 16 leden in leeftijd variërend van 60 tot 80 plus.

Het dansprogramma bestaat uit internationale dansen o..a. dansen uit Rusland, Scandinavië, Israel, Engeland, Balkanlanden, Amerika enz.

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

Het is elke keer weer genieten en geeft aan dat dansen niet aan leeftijd gebonden is.



Wanneer	Vrijdag van 13.30 tot 15.00 uur Oktober tot en met maart
Doel	Bevorderen en in stand houden van de fitheid
Doelgroep	Vrouwen van 55+
Kosten	€45,00 €40,00 (Vrouwen van Nu leden)
Locatie	Dorpshuis Jonkerslân
Adres	Fugelsang 2 Jonkerslân
Organisatie	Vrouwen van Nu
Contactpersoon	Gerda Blom ☎ 0153 688313 @ mengblom@kpnplanet.nl
Website	http://vrouwenvannu.nl/langezwaag
Deskundigheid personeel	Sijke de Jong, dansdocent

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