

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 beweegaanbod in Lippenhuizen en Terwispel

Bewegen voor volwassenen en ouderen, gezond en gezellig!

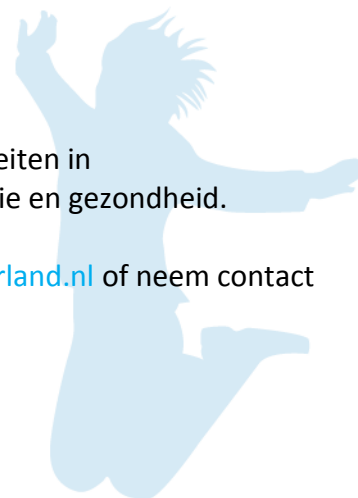
Dit overzicht helpt bij het vinden van laagdrempelig sport- en beweegactiviteiten in Terwispel en Lippenhuizen waarbij rekening wordt gehouden met uw conditie en gezondheid.

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



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

Lippenhuizen

Aerobics

Wanneer	Maandag 8.30 tot 9.30 uur Woensdag 20.00 tot 21.00 uur
Doel	Bewegen op muziek, plezier
Doelgroep	Iedereen 20+
Kosten	€14,50 incl. bondsgeld
Locatie	Dorpshuis De Mande
Adres	De Buorren 49, Lippenhuizen
Aanbieder	SV Thor
Contactpersoon	@ svthor.gymjazz@gmail.com
Website	www.thor-sv.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer, Gisela de Vries



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

Damesgym

Wanneer	Maandag 9.30 tot 10.30 uur
Doel	Bewegen op muziek, conditie behoud en opbouwen en gezelligheid.
Doelgroep	Vrouwen 55+
Kosten	€14,50 incl. bondsgeld
Locatie	Dorpshuis De Mande
Adres	De Buorren 49, Lippenhuizen
Aanbieder	SV Thor
Contactpersoon	@ svthor.gymjazz@gmail.com
Website	www.thor-sv.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer, Gisela de Vries



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

Hardlopen

Wanneer	Donderdagavond 20.00 uur
Doel	Hardlopen op eigen niveau
Doelgroep	Iedereen
Kosten	€5,00 per maand
Locatie	Vertrek bij het voetbalveld
Adres	Buorsterwyk 34, Lippenhuizen
Aanbieder	SV Thor
Contactpersoon	
Website	www.thor-sv.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer, Jan de Vries



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

Terwispel

Badminton

Wanneer	
Doel	
Doelgroep	
Kosten	
Locatie	
Adres	
Aanbieder	
Contactpersoon	Jildou Spoelstra @jildoli@yahoo.com ☎ 0513 – 463019
Website	www.tcdewispel.nl/
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer



Tennis

Tennisvereniging “de Wispel” maakt deel uit van sportvereniging Wispolia. De contributie wordt betaald aan de sportvereniging en een ieder kan voor deze contributie ook lid worden van een andere afdeling. Tennisvereniging “de Wispel” bestaat uit circa 40 leden (senioren en jeugd). We hebben de beschikking over een kunstgrasveld met twee tennisbanen op sportpark “de Pûster”, Smidte 24 in Terwispel. Als de weersomstandigheden het toelaten kan er ook in de winter getennist worden. Sinds de zomer van 2009 beschikken we over een tennishokje langs de banen, vooral bij toernooien en wedstrijden wordt daar veel gebruik van gemaakt.

Wanneer	Lessen op maandagavond Dames: 19.45 – 20.30 Heren: 20.30 – 21.15
Doel	
Doelgroep	Alle leeftijden. Het is ook mogelijk om lessen te volgen.
Kosten	
Locatie	sportpark de Pûster
Adres	Smidte 24, Terwispel
Aanbieder	Wispolia TC de Wispel
Contactpersoon	Wikje Galema @ Tcdewispel@gmail.com ☎ 0513-850548
Website	www.tcdewispel.nl
Deskundigheid personeel	Gediplomeerd trainer

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

