



WINSUM BEWEEGT



KOM IN BEWEGING MET WINSUM BEWEEGT

WAT IS WINSUM BEWEEGT

Winsum Beweegt biedt in samenwerking met beweegaanbieders kennismakingscursussen op het gebied van bewegen aan. Deze cursussen richten zich op verschillende doelgroepen en willen jou laagdrempelig kennis laten maken met bewegen.

OPGELET

Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

APENKOOI

Winsum Vitaal
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: zaterdag 22 juni
Tijd: 16.00 - 17.00 uur (6 t/m 12 jaar)
20.00 - 21.00 uur (16+)
Aantal: 1x
Kosten: € 0,50

BADMINTON

Badmintonvereniging Jupiter
Ripperdahal, Winsum

Start: woensdag, tussen 1 april en 30 juni
Tijd: 19.00 - 20.30 uur
Leeftijd: 16+
Aantal: 3x
Kosten: gratis



BASKETBAL

Winsum Vitaal i.s.m. Bedum Blues
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: woensdag 3 april
Tijd: 15.30 - 16.30 uur
Leeftijd: 6 tot 12 jaar
Aantal: 10x
Kosten: € 15,- incl. basketbal

BEWEGEN OP DE STOEL

Meer bewegen voor ouderen
Cultureel Centrum De Blauwe Schuit
Warfstraat 1, Winsum

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 10.30 - 11.30 uur
Leeftijd: 60+
Aantal: 4x
Kosten: € 5,-

BEWEGEN OP MUZIEK / WERELDDANSEN / VOLKSDANSEN

Stichting 55+
Dorpshuis Artharpe
Torenweg 9, Adorp

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 13.45 - 15.00 uur
Leeftijd: 55+
Aantal: 4x
Kosten: gratis

BOOTFIT

VTS het Verschil
Albert Heijn, Winsum

Start: maandag 7 april
Tijd: 19.30 - 20.30 uur
Leeftijd: 16+
Aantal: 10x
Kosten: € 5,- per keer

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

DANS

Dansschool IDC
De Meeden 35, Winsum

Start: dinsdag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 18.45 - 19.30 uur (5 t/m 8 jaar)
19.30 - 20.15 uur (30+)
Aantal: 2x
Kosten: gratis

DANS

Dansschool IDC
De Meeden 35, Winsum

Start: woensdag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 18.00 - 18.45 uur (10 t/m 12 jaar)
18.45 - 19.30 uur (12 t/m 14 jaar)
19.30 - 20.15 uur (14 t/m 16 jaar)
20.15 - 21.15 uur (16+)

Aantal: 2x
Kosten: gratis

DRU MEDITATIE

Dru Yoga Meditatie
Centrum de Anch
Steenbakkerij 15, Winsum

Start: vrijdag (op 3 mei en/of 7 juni)
Tijd: 11.00 - 12.00 uur
Doelgroep: iedereen (met meditatie ervaring)
Aantal: 4x
Kosten: € 30,-

DRU MEDITATIE

Dru Yoga Meditatie
Centrum de Anch
Steenbakkerij 15, Winsum

Start: vrijdag (op 3 mei, 31 mei en/of 7 juni)
Tijd: 13.15 - 15.15 uur
Doelgroep: beginners
Aantal: 4x
Kosten: € 60,-

DRU YOGA HEALING

Dru Yoga Meditatie
O.B.S de Tiggeldobbe, Winsum

Start: maandag (29 april, 27 mei of 3 juni)
Tijd: 20.00 - 21.30 uur
Doelgroep: iedereen (ook zwanger/chronisch ziek)
Aantal: 5x
Kosten: € 44,-

DRU YOGA HEALING

Dru Yoga Meditatie
Centrum de Anch
Steenbakkerij 15, Winsum

Start: dinsdag (tussen 1 mei en 25 juni)
Tijd: 09.30 - 11.00 uur
Doelgroep: iedereen (ook zwanger/chronisch ziek)
Aantal: 5x
Kosten: € 50,-

DRU YOGA HEALING

Dru Yoga Meditatie
Centrum de Anch
Steenbakkerij 15, Winsum

Start: vrijdag (tussen 3 mei en 28 juni)
Tijd: 09.30 - 11.00 uur
Doelgroep: iedereen (ook zwanger/chronisch ziek)
Aantal: 5x
Kosten: € 50,-

ENERGIEK EN ONTSPANNEN ZWANGER

Zwangerschapskursus Miranda
Kinderdagverblijf Kids2b,
Schepperijlaan Winsum

Start: dinsdag 9 april
Tijd: 19.30 - 21.00 uur
Doelgroep: ong. 30 weken zwanger
Aantal: 7x
Kosten: € 84,50



FITNESS

Van der Vegt fysiotherapie
Wierdaweiweg 3A, Winsum

Start: in overleg (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: in overleg
Doelgroep: iedereen
Aantal: 5x
Kosten: € 15,-

FREERUNNING

Turning Winsum
Terra Onderdendamsterweg, Winsum

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 16.45 - 18.45
Leeftijd: 8+
Aantal: 10x
Kosten: € 15,-

GYM / TURNEN (MEISJES)

Turning Winsum
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: maandag (tussen 1 april en 30 juni)
Tijd: 16.30 - 17.30 uur (meisjes gr. 3)
17.30 - 18.30 uur (meisjes gr. 4)
Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

GYM / TURNEN (MEISJES)

Turning Winsum
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: maandag (tussen 1 april en 30 juni)
Tijd: 16.30 - 17.30 uur (meisjes gr. 5)
17.30 - 18.30 uur (meisjes gr. 6)
18.30 - 19.30 uur (meisjes gr. 7 en 8)
Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

GYM / TURNEN (MEISJES)

Turning Winsum
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: vrijdag (tussen 5 april en 30 juni)
Tijd: 19.45 - 20.45 uur (voortgezet onderwijs)
Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

GYM / TURNEN (JONGENS)

Turning Winsum
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: dinsdag (tussen 2 april en 30 juni)
Tijd: 15.15 - 16.15 uur (jongens gr. 3 t/m 8)
16.15 - 17.15 uur (jongens voortgezet
onderwijs)

Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

GYM SENIOREN 35+

Turning Winsum
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: maandag (tussen 1 april en 30 juni)
Tijd: 21.00 - 22.00 uur
Leeftijd: dames en heren 35+
Aantal: 5x
Kosten: € 7,50,-

GYM SENIOREN 45+

Turning Winsum
Gymzaal Schouwerzijlsterweg, Winsum
Fitness, dans, aerobic, gewichten, circuit, spel, intensief

Start: woensdag (tussen 3 april en 30 juni)
Tijd: 09.00 - 10.00 uur
Leeftijd: dames 45+
Aantal: 5x
Kosten: € 7,50,-

GYM SENIOREN 55+

Turning Winsum
Gymzaal Schouwerzijlsterweg, Winsum
Balans, conditie, pilates, spel, bewegen op muziek, dans

Start: woensdag (tussen 3 april en 30 juni)
Tijd: 10.00 - 11.00 uur
Leeftijd: dames en heren 50+
Aantal: 5x
Kosten: € 7,50

HARDLOPEN

Artemis Winsum
Sportpark Schilligeham,
Kleedkamer vv Winsum

Start: maandag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 19.30 - 20.30 uur
Doelgroep: 16+ (vanaf 10 min. achter elkaar rennen)
Aantal: 3x
Kosten: gratis

HARDLOPEN

Artemis Winsum
Sportpark Schilligeham,
Kleedkamer vv Winsum

Start: maandag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 19.30 - 20.30 uur
Doelgroep: 16+ (4 mijl of verder kunnen rennen)
Aantal: 3x
Kosten: gratis



HARDLOPEN

Artemis Winsum
Sportpark Schilligeham,
Kleedkamer vv Winsum

Start: woensdag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 19.00 - 20.30 uur
Doelgroep: 16+ (10 km kunnen rennen)
Aantal: 3x
Kosten: gratis

HARDLOPEN

Artemis Winsum
IJsbaan Ulrum

Start: dinsdag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 19.30 - 20.30 uur
Doelgroep: 16+ (alle niveaus)
Aantal: 3x
Kosten: gratis

INSTAPCURSUS KAJAK VAREN

Kanovereniging Winsum
Schouwerzijlsterweg 9, Winsum

Start: dinsdag of woensdag (in overleg),
(week van 14 mei t/m week van 11 juni)
Tijd: 19.00 - 20.30 uur
Doelgroep: 11+ (kunnen zwemmen)
Aantal: 5x
Kosten: € 50,-

JEU DE BOULES

Jeu de Boules club Winsum
Sportpark Schilligeham, Winsum

Start: donderdag 11 april
Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Doelgroep: iedereen
Aantal: 2x
Kosten: gratis

KARATE

Karatevereniging Dojo Katsu
Gymzaal Schouwerzijlsterweg, Winsum

Start: woensdag 3 april
Tijd: 18.00 - 19.00 uur (7 t/m 12 jaar)
19.00 - 20.00 uur (12 t/m 16 jaar)
20.00 - 21.00 uur (vanaf 16 jaar)
Aantal: 3x
Kosten: gratis

KLEUTERGYM

Turning Winsum
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: maandag (tussen 8 april en 30 juni)
Tijd: 15.30 - 16.30 uur
Leeftijd: vanaf 4 tot 6 jaar
Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

KOERSBAL

Stichting 55+
Dorpshuis Artharpe
Torenweg 9, Adorp

Start: woensdag 3 april
Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Leeftijd: 55+
Aantal: 4x
Kosten: gratis

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

LASERGAMEN

Winsum Vitaal
Ripperdahal, Winsum
(bij opgave leeftijd vermelden en voorkeur aantal rondes)

Start: zaterdag 18 mei
Tijd: 09.00 - 12.00 uur (6 t/m 12 jaar)
13.00 - 16.00 uur (12 t/m 18 jaar)
17.00 - 20.00 uur (18+)
Aantal: 1x
Kosten: € 3,50

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN / MBVO

Stichting 55+
Dorpshuis Artharpe
Torenweg 9, Adorp

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 18.45 - 19.45 uur
Leeftijd: 55+
Aantal: 4x
Kosten: gratis

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN / MBVO

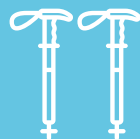
Stichting 55+
Sportcomplex 'De Lange Twee'
Oosterstraat, Sauwerd

Start: donderdag 4 april
Tijd: 10.00 - 11.00 uur
Leeftijd: 55+
Aantal: 4x
Kosten: gratis

MULTI SKILLZ

VTS het Vershil
Ripperdahal, Winsum

Start: maandag 1 april
Tijd: 14.30 - 15.15 uur (gr. 3, 4 en 5)
15.15 - 16.00 uur (gr. 6, 7 en 8)
Aantal: 8x
Kosten: € 5,- per keer



NORDIC WALKING

Nordig Walking de Marne
Schouwerzijlsterweg 9, Winsum

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 19.00 - 20.00 uur
Doelgroep: iedereen
Aantal: 6x
Kosten: €70,-

OUDER-KIND ACROGYM

Winsum Vitaal
Gymzaal Borgweg 44a, Winsum

Start: zaterdag 6 april
Tijd: 10.00 - 11.00 uur
Doelgroep: Ouder(s)/opa/oma met
kind(eren), alle leeftijden
Aantal: 1x
Kosten: € 0,50

PAARDRIJDEN

De Brug Noord Groningen
Paardenlief Zijldijk
Honderdsterweg 9, Zijldijk

Start: in overleg (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: in overleg
Doelgroep: verstandelijk beperkten
Aantal: 2x
Kosten: gratis

PEUTERGYM

Turning Winsum
Speellokaal De 9 Wieken, Winsum

Start: woensdag (tussen 8 april en 30 juni)
Tijd: 08.45 - 09.30 uur
Doelgroep: vanaf 2 tot 4 jaar
Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

PEUTERGYM

Turning Winsum
Speellokaal De Tiggeldobbe, Winsum

Start: vrijdag (tussen 8 april en 30 juni)
Tijd: 08.45 - 09.30 uur
Doelgroep: peuters
Aantal: 5x
Kosten: € 5,-

RECREATIEF ZWEMMEN

De Brug Noord Groningen
Zwembad De Beemden, Bedum
Voor verstandelijk beperkten die kunnen zwemmen

Start: maandag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 19.00 - 20.00 uur
Aantal: 2x
Kosten: gratis

SJOELLEN EN DARTEN

De Brug Noord Groningen
De Fakkels
Oosterstationsstraat 14, Uithuizen

Start: zaterdag (om de week) (elk moment in april,
mei of juni)
Tijd: 14.00 - 15.30 uur
Doelgroep: verstandelijk beperkten
Aantal: 2x
Kosten: gratis

SPORT EN SPEL 50+

Christien Enzing
Ripperdahal, Winsum

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 16.00 - 17.00 uur
Doelgroep: 50 t/m 80 jaar
Aantal: 12x
Kosten: € 30,-

SPORTIEF WANDELEN MET INSTRUCTIE

Van der Vegt fysio
Wierdaweg 3A, Winsum

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 10.00 - 10.45 uur
Doelgroep: iedereen
Aantal: 5x
Kosten: € 10,-



OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

SPORTINSTUIF

De Brug Noord Groningen
Sporthal Eelwerd
Opwierderweg 65, Appingedam

Start: woensdag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 19.00 - 19.45 uur
Doelgroep: verstandelijk beperkten
Aantal: 2x
Kosten: gratis

TAFELTENNIS

De Brug Noord Groningen
Sporthal van Midstars
Coendersweg 15a, Middelstum

Start: dinsdag (om de week) (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 18.30 - 19.00 uur
Doelgroep: verstandelijk beperkten
Aantal: 2x
Kosten: gratis

TAFELTENNIS

TTV Aktief
Gymzaal Schouwerzijlsterweg,
op het v.v. Winsum-complex

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 19.00 - 22.00 uur
Leeftijd: 55+
Aantal: 6x
Kosten: gratis

TAFELTENNIS

TTV Aktief
Gymzaal Schouwerzijlsterweg,
op het v.v. Winsum-complex

Start: donderdag 4 april
Tijd: 14.30 - 16.30 uur
Leeftijd: 55+
Aantal: 6x
Kosten: gratis

VOETBALTECHNIEKTRAINING

VTS het Verschil
Velden Schilligeham, Winsum

Start: zondag 7 april, 14 april, 18 april,
12 mei en 19 mei
Tijd: 11.00 - 12.00 uur
Leeftijd: 5+
Aantal: 5x
Kosten: € 5,- per keer

VOLLEYBAL DAMES

Volleybalvereniging Winkhem
Terra Onderdendamsterweg, Winsum

Start: dinsdag 23 april
Tijd: 19.00 - 20.30 uur
Doelgroep: dames ca. 25 t/m 60 jaar
Aantal: 6x
Kosten: gratis

VOLLEYBAL HEREN

Volleybalvereniging Winkhem
Terra Onderdendamsterweg, Winsum

Start: dinsdag 23 april
Tijd: 20.30 - 22.00 uur
Doelgroep: heren ca. 25 t/m 60 jaar
Aantal: 6x
Kosten: gratis

VOLLEYBAL RECREANTEN

Volleybalvereniging Winkhem
Ripperdahal, Winsum

Start: woensdag 24 april
Tijd: 20.30 - 22.00 uur
Doelgroep: recreanten, alle leeftijden
Aantal: 6x
Kosten: gratis



WALKING FOOTBALL

V.v. Sios / v.v. Winsum
Ene week bij Sios in Sauwerd, andere
week bij oud Hunsingo in Winsum

Start: vrijdag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 10.00 - 11.00 uur
Leeftijd: 60+
Aantal: 4x
Kosten: gratis



WANDELEN IN DE PAUZE

Winsum Vitaal
Cultureel Centrum De Blauwe Schuit
Warfstraat 1, Winsum

Start: dinsdag 2 april
Tijd: 12.00 - 12.30 uur
Leeftijd: iedereen
Aantal: 10x
Kosten: gratis

WEDSTRIJD ZWEMMEN

De Brug Noord Groningen
Zwembad De Beemden, Bedum
Voor verstandelijk beperkten die kunnen zwemmen

Start: maandag (elk moment in april, mei of juni)
Tijd: 18.30 - 19.00 uur
Aantal: 2x
Kosten: gratis

WIELRENNEN

TFC Winsum
Marenland Recreatie Winsum
Helm en verlichting verplicht

Start: maandag 6 mei
Tijd: 19.00 - 21.00 uur
Leeftijd: 16+, alle niveaus
Aantal: 4x
Kosten: gratis

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

ZUMBA

GV Baflo

Nieuwe zaal Rasquert

Start: maandag 6 mei

Tijd: 20.15 - 21.05 uur

Leeftijd: 12+

Aantal: 4x

Kosten: gratis



WINSUM VITAAL

Winsum Vitaal stimuleert inwoners van de gemeente Winsum om te gaan én blijven sporten of bewegen.

De buurtsportcoaches ondersteunen, stimuleren bewoners, verenigingen en professionals om zelf initiatief te nemen. De buurtsportcoaches werken niet zozeer aan de organisatie en uitvoering van activiteiten, maar aan de ontwikkeling van activiteiten door de Winsumer zelf. Hij/zij zoekt daarbij naar verbindingen met scholen, sportclubs, de lokale diëtisten en fysiotherapeuten en andere professionals. Het gaat daarbij om het behalen van duurzame resultaten. De buurtsportcoaches zijn aanjagers, opbouwwerkers in sport, bewegen en gezonde leefstijl. De ontwikkelde activiteiten moeten worden uitgevoerd, in en door de maatschappij.

We hebben elkaar nodig om dit te kunnen bewerkstelligen dus neem vooral contact met één van ons op wanneer je vragen/ideeën/opmerkingen hebt.

OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.

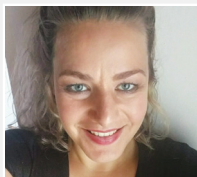
OPGELET Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via winsumbeweegt@gmail.com of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.



Ronald de Haan

Doelgroep:
Kids en jong volwassenen

ronald@winsumvitaal.nl
06-25092822



Annemiek van Dijk

Doelgroep:
10 t/m 30 jaar

annemiek@winsumvitaal.nl
06-13414145



Jantine Meijer

Doelgroep:
30 t/m 55 jaar

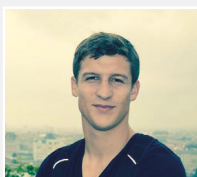
jantine@winsumvitaal.nl
06-86864906



Annetta Vink

Doelgroep:
55+

annetta@winsumvitaal.nl
06-27847364



Wouter Bloem

Doelgroep:
55+

wouter@winsumvitaal.nl
06-27847364

