

Gemeente **Leeuwarden**

Gepubliceerd op Leeuwarden 06-08-2020 12:26 (<https://www.geldkompasleeuwarden.nl>)

[Geldkompas Leeuwarden](#) > [Actief zijn en meedoen](#) > [Volwassenen](#) > [Bewegen voor volwassenen](#) > [Bewegen voor senioren](#)

---

## Wilt u meer bewegen?

Een halfuurtje per dag bewegen is al genoeg. Pak wat vaker de fiets, neem de trap of wandel een extra rondje. Doe mee met tv-programma Nederland in Beweging. Op de website Thuisarts vindt u beweegtips. Kijk ook op de website Goed gevoed ouder worden voor informatie en advies over bewegen.

Of kijk op de website van bv SPORT voor een overzicht van alle sporten in Leeuwarden. Ga ook eens langs bij een sportschool in uw buurt. Vaak kunt u een gratis proefles volgen. Zo komt u erachter wat u leuk vindt.

### **bv SPORT - accommodaties**

[info@bvsport.nl](mailto:info@bvsport.nl)

[www.bvsport.nl/accommodaties](http://www.bvsport.nl/accommodaties)

---

### **Nederland in Beweging**

[www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging](http://www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging)

---

### **Thuisarts.nl**

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

---

### **Goed gevoed ouder worden**

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

[www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)

---

## Wilt u fietsen of wandelen in de buurt?

Vraag bij de VVV om een route voor een stadswandeling of wandeling door de natuur. Of kijk

op de websites van VVV, Natuurmonumenten en Fiets en Wandelweb voor mooie fiets- en wandelroutes bij u in de buurt.

Wandelingen en andere buitenactiviteiten vindt u ook bij It Fryske Gea. Deze natuurbeschermingsvereniging organiseert goedkope wandelingen en fietstochten. Kijk op de website voor alle activiteiten. Kijk voor buitenactiviteiten bij u in de buurt ook op Mooier Landschap.

### **It Fryske Gea**

Van Harinxmaweg 17

9246 TL Olterterp

0512 38 14 48

info@itfryskegea.nl

www.itfryskegea.nl

---

### **VVV Leeuwarden**

#### **Bezoekadres**

Sophialaan 4

8911 AE Leeuwarden

#### **Postadres**

Sophialaan 4

8911 AE Leeuwarden

058 23 47 550

info@vvvleeuwarden.nl

www.visitleeuwarden.com

---

### **Fiets en Wandelweb**

www.fietsenwandelweb.nl

---

### **Natuurmonumenten**

Postbus 9955

1243 ZS 's-Graveland

www.natuurmonumenten.nl

---

### **Mooier Landschap**

www.mooierlandschap.nl

---

## **Wilt u meer contact met uw eigen lichaam en geest?**

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld yoga of tai chi. Yoga en tai chi zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden.

U vindt yogastudio's in de stadsgids.

### **dbieb - cursussen**

058 234 77 77

cursus@dbieb.nl

www.cursussen.dbieb.nl

---

## **Zoekt u bewegingsactiviteiten voor ouderen?**

Natuurlijk kunt u ook lekker bewegen in uw eigen omgeving. Doe mee aan het tv-programma 'Nederland in beweging' van omroep MAX. Of kijk voor beweegtips op de website Thuisarts. Misschien is de Beweegkuur iets voor u.

Of wandel of fiets een rondje. Routes vindt u bij de VVV.

U kunt ook contact opnemen met bv SPORT en vragen naar seniorensport. Informeer ook eens bij een sportschool in uw buurt naar de mogelijkheden.

### **bv SPORT**

#### **Bezoekadres**

Kalverdijkje 78

8924 JJ Leeuwarden

#### **Postadres**

Postbus 6011

8902 HA Leeuwarden

058 2677955

info@bvsport.nl

www.bvsport.nl

---

### **VVV Leeuwarden**

#### **Bezoekadres**

Sophialaan 4

8911 AE Leeuwarden

#### **Postadres**

Sophialaan 4

8911 AE Leeuwarden

058 23 47 550

info@vvvleeuwarden.nl

www.visitleeuwarden.com

---

### **Beweegkuur**

Meer bewegen en gezonde voeding, NISB (Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen)

[www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)

---

**Nederland in Beweging**


[www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging](http://www.maxvandaag.nl/nederlandinbeweging)

---

**Thuisarts.nl**

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

---

 [naar boven](#)  [colofon](#)

Vragen of opmerkingen? Bel 070 378 0900 of stuur een email naar [helpdeskvind@sdu.nl](mailto:helpdeskvind@sdu.nl)

---