



# 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

Zwangerschapscursus 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](mailto: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](mailto: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

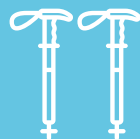
Stichting 55+  
Sportcomplex 'De Lange Twee'  
Oosterstraat, Sauwerd

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

---

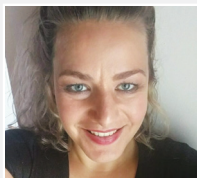
**OPGELET** Geef je tot 5 dagen voor de start van de cursus op via [winsumbeweegt@gmail.com](mailto:winsumbeweegt@gmail.com) of door middel van een briefje in de MJD brievenbus in de Blauwe Schuit. Vergeet niet je naam en leeftijd te vermelden.



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

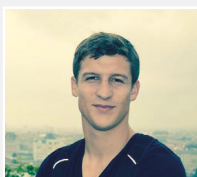
jantine@winsumvitaal.nl  
06-86864906



Annetta Vink

*Doelgroep:*  
55+

annetta@winsumvitaal.nl  
06-27847364



Wouter Bloem

*Doelgroep:*  
55+

wouter@winsumvitaal.nl  
06-27847364

