



Kennismakingsochtenden

Samen & Sûn Workum yn beweging

Bewegen... misschien lijkt het nog ver weg. Misschien heb je al van alles geprobeerd of weet je nog niet goed waar te beginnen. In samenwerking met Sport Fryslân, It Ikkershûs en Sportcentrum Rolpeal organiseren we vier kennismakingsochtenden speciaal voor volwassenen die een stap willen zetten naar meer bewegen. De ochtenden zijn informierend, en afgestemd op ieders niveau en gericht op plezier, ontmoeten en meer zelfvertrouwen in bewegen.

Waarom meedoen?

- Plezier in bewegen ontdekken
- Meer energie en structuur
- Sociale contacten
- Veilig en laagdrempelig actief zijn
- Beweegmogelijkheden in Workum ontdekken

Wanneer?

Woensdag 25 maart 2026: 09.00 – 11.00 uur

Thema: Over beweegplezier + kennismaken GALM

Maandag 30 maart 2026: 09.00 – 11.00 uur

Thema: Over ontmoeting + Kennismaken Badminton

Woensdag 8 april 2026: 09.00 – 11.00 uur

Thema: Over Mei-elkoar foar elkoar in Ropeal + kennismaken GALM

Woensdag 15 april 2026: 09.30 – 11.00 uur

Thema: Over vervolgaanbod + kennismaken
Therapeutisch en doelgroep zwemmen (kijkles)



Voor wie?

Voor alle volwassenen van Workum die drempels ervaren om in een fijne, veilige omgeving meer te gaan bewegen en willen ontdekken wat er allemaal is voor aanbod.

Locatie:

We starten 25 en 30 maart met koffie/thee in it Ikkershûs (fûgelikkers 2) en gaan vervolgens met elkaar naar de Rolpeal. Op 8 en 15 april starten we in de Rolpeal.

**Vragen?
Neem contact
met ons op!**

Lammert Harkema
lammert@sportfryslan.nl
06 13 16 91 52



Beweegteam
Súdwest-Fryslân

 **Sport
Fryslân**
Kom yn beweging