

## Sport, bewegen en voeding

Bewegen en gezond eten is belangrijk wanneer je goed voor je lichaam wilt zorgen. In de gemeente Staphorst kun je buiten spelen op de vele trapveldjes in de wijken. Het evenemententerrein De Tippe is vrij toegankelijk voor iedereen als er geen activiteiten zijn. Je kunt er bijvoorbeeld lekker fietsen, hardlopen en (inline)skaten. In totaal zijn er meer dan 20 sportverenigingen in de gemeente waar je in clubverband een sport kunt beoefenen.

Daarnaast is er in Staphorst het zwembad "de Broene 'eugte" waar je kunt leren zwemmen, maar waar je ook recreatief kunt zwemmen.

Als je in Staphorst naar de basisschool gaat ken je vast de "Speel- en beweegpleinen" wel op de woensdagmiddag. Ook als je niet in Staphorst naar school gaat kun je hieraan meedoen. Voor meer informatie kan je contact opnemen met de buurtsportcoach via email [h.vdberg@saamwelzijn.nl](mailto:h.vdberg@saamwelzijn.nl)