PARSEBERJOCHT

28 maart 2020

Spesjaal foar thús: beweging en ferdivedaasje

Troch it coronafirus lizze in soad saken yn Fryslân stil en sit in grut part fan de Friezen thús. Dêrom komt Omrop Fryslân fan moandei ôf moarns mei in spesjaal oere telefyzje foar de thússitters. Earst komme we yn beweging mei ‘Fryslân Fit’, folge troch ‘HEA!’ en de werhelling fan in programma út it rike Omrop-argyf. Kommende wike is dat ‘Fryske muzyk yn Eastenryk’ út 2014.

Fryslân Fit

Mei Fryslân Fit komme we thús lekker yn beweging, nei in idee fan sportynstrukteur Dirk Jelke de Boer fan sportskoalle Palestra. We begjinne mei in warming-up en dêrnei dogge we trije oefeningen. Dirk Jelke en syn twa kollega's dogge de oefeningen foar. We krije ek tips oer de attributen dy't we brûke kinne by de oefeningen, bygelyks in flesse wetter. En fansels einigje we mei in cooling-down.

"We moatte yn dizze tiden allegearre wol yn beweging bliuwe", seit De Boer. "Dêrom dogge wy ferskate oefeningen foar de spieren en de kondysje. It is te fergelykjen mei it tv-programma ‘Nederland in Beweging’." Fryslân Fit is foar elkenien tagonklik. "Foar alle leeftiden en op alle nivo's."

HEA!

Nei Fryslân Fit earst mar efkes ûntspanne mei in ôflevering fan HEA!. It bekende Omrop Fryslân programma oer 'hea'gewoane minsken yn somtiden 'hea'laryske situaasjes.

Fryske muzyk yn Eastenryk

Fryske muzyk, libbensferhalen fan reisgenoaten en in wike lang nocht en wille. Dat binne de kenmerken fan it programma Fryske muzyk yn Eastenryk. Omrop Fryslân folge yn 2014 in bus fol 'hardcore' Fryske muzykfans, twa sjongeressen en fjouwer Fryske trûbadoers op aventoer yn Eastenryk.

De fjirtich âldere jongeren yn de bus reizgje harren muzykidoalen hielendal efternei nei Westendorf. Yn dat Eastenrykske doarp wurde de fans ûnderdompele yn optredens fan Griet Wiersma, Anneke Douma, Gurbe Douwstra, Piter Wilkens, Jaap Louwes en Doede Veeman. En fansels is der ek in soad lokale ferdivedaasje. Griet Wiersma: "Fan wâldpyk nei klaaiklút, it wie in moai mengelmoeske. Dat it oeral weikomt en dochs sa gesellich by mekoar is, skitterjend!"

Fryslân Fit, HEA! en Fryske muzyk yn Eastenryk: fan moandei ôf alle wurkdagen by Omrop Fryslân om 9.00 oere, 10.00 oere en 11.00 oere.

Noat foar de redaksje:

Boarnefermelding ôfbylding: Omrop Fryslân / Shutterstock

Foar mear ynformaasje kinne jo kontakt opnimme mei de ôfdieling Marketing & Kommunikaasje fan Omrop Fryslân: 06 14 23 98 34.

PERSBERICHT

28 maart 2020

Speciaal voor thuis: beweging en vermaak

Door het coronavirus liggen veel zaken in Fryslân stil en zit een groot deel van de Friezen thuis. Daarom komt Omrop Fryslân vanaf maandag ‘s morgens met een speciaal uur televisie voor de thuiszitters. Eerst komen we in beweging met ‘Fryslân Fit’, gevolgd door ‘HEA!’ en de herhaling van een programma uit het rijke Omrop-archief. Komende week is dat ‘Fryske muzyk yn Eastenryk’ uit 2014.

Fryslân Fit

Met Fryslân Fit komen we thuis lekker in beweging, naar een idee van sportinstructeur Dirk Jelke de Boer van sportschool Palestra. We beginnen met een warming-up en daarna doen we drie oefeningen. Dirk Jelke en zijn twee collega's doen de oefeningen voor. We krijgen ook tips over de attributen die we kunnen gebruiken bij de oefeningen, bijvoorbeeld een fles water. En natuurlijk eindigen we met een cooling-down.

"We moeten in deze tijden allemaal wel in beweging blijven”, zegt De Boer. "Daarom doen wij verschillende oefeningen voor de spieren en de conditie. Het is te vergelijken met het tv-programma Nederland in Beweging." Fryslân Fit is voor iedereen toegankelijk. "Voor alle leeftijden en op alle niveaus."

HEA!

Na Fryslân Fit eerst maar even ontspannen met een aflevering van HEA!. Het bekende Omrop Fryslân programma over 'hea'gewone mensen in soms 'hea'larische situaties.

Fryske muzyk yn Eastenryk

Friese muziek, levensverhalen van reisgenoten en een week lang plezier. Dat zijn de kenmerken van het programma Fryske muzyk yn Eastenryk. Omrop Fryslân volgde in 2014 een bus vol 'hardcore' Friese muziekfans, twee zangeressen en vier Friese troubadoers op avontuur in Oostenrijk.

De veertig oudere jongeren in de bus reisden hun muziekidolen helemaal achterna naar Westendorf. In dat Oostenrijkse dorp worden de fans ondergedompeld in optredens van Griet Wiersma, Anneke Douma, Gurbe Douwstra, Piter Wilkens, Jaap Louwes en Doede Veeman. En natuurlijk is er ook veel lokaal vertier. Griet Wiersma: "Van wâldpyk tot klaaiklút, het was een mooi mengelmoesje. Dat het overal vandaan komt en toch zo gezellig bij elkaar is, schitterend!"

Fryslân Fit, HEA! en Fryske muzyk yn Eastenryk: vanaf maandag iedere werkdag bij Omrop Fryslân om 9.00 uur, 10.00 uur en 11.00 uur.

Noot voor de redactie:

Bronvermelding afbeelding: Omrop Fryslân / Shutterstock

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Marketing & Communicatie van Omrop Fryslân: 06 14 23 98 34.