

Nieuwegein
beweegt!


DOE MEE

en schrijf je in
via internet
**WWW.NIEUWEGEIN.NL/
SPORTINTRO**

Vanaf
maandag 3 feb.

SPORTintro 2014

Maart / april

SPORTkennismakingscursussen
voor kinderen van 4 t/m 12 jaar



Nieuwegein





Zin om ook lekker te sporten en te bewegen?

'Vindt uw kind sporten en bewegen leuk? Weet u dat dagelijks een half uur tot een uur bewegen belangrijk is voor lichaam en geest? Bewegen en sporten zorgt ervoor dat je je beter voelt. In de hectische wereld waarin onze kinderen opgroeien, is het belangrijk dat ook zij door voldoende te bewegen en een gezonde leefstijl minder stress ervaren. Dit heeft een positieve invloed op hun leerprestaties en hun totale functioneren.'

'Dat is dan ook de reden dat wij als gemeente sporten en bewegen voor iedereen stimuleren. Sportintro is de kans voor uw kind om kennis te maken met verschillende sporten en te ervaren hoe leuk het kan zijn. Ik nodig u dan ook van harte uit om een keuze te maken uit het programma en wens iedereen veel plezier tijdens de Sportintro.'

*Renée Blom-Oosterhoff
Wethouder Sport en Onderwijs*



INHOUD

Voorwoord	5
Club Extra	6
Fit&Fun Cursus & Club	8
Sporten voor kinderen met Autisme	10
Sportcursussen	11
Minisportcursussen	26



VOORWOORD

Het is weer zover! Ook dit jaar organiseert de gemeente Nieuwegein in samenwerking met sportverenigingen de Sportintro. Sportintro staat voor sportkennismakingscursussen na schooltijd.

U heeft 1 boekje per adres ontvangen maar alle gezinsleden (van 4 t/m 12 jaar) kunnen zich inschrijven! Kinderen kunnen geheel vrijblijvend kennismaken met allerlei sporten. Van korfbal, karate, dans tot wielrennen en nog veel meer. De sportkennismakingscursussen vinden plaats in de maanden maart en april.

Sportcursussen en minisportcursussen

In dit boekje vindt u een overzicht van de cursussen die sportverenigingen aanbieden. Daarbij treft u ook de data, tijden en locaties aan. In principe bestaat elke sportcursus uit drie lessen. Daarnaast zijn er minisportcursussen. Deze vindt u na de sportcursussen achterin dit boekje.

Hoe gaat het in zijn werk

U gaat naar de webiste www.nieuwegein.nl/sportintro Op de site vindt u een overzicht van de 39 verschillende sporten die de sportverenigingen aanbieden. U schrijft uw kind (ren) in en kunt gelijk betalen. De kosten zijn 6 euro per cursus. Na inschrijving ontvangt u een bevestigingsmail, deze neemt u mee naar de vereniging.

Sportkleding

Als uw zoon of dochter meedoet aan een sportcursus of minisportcursus is het de bedoeling dat hij of zij sportkleding draagt; een T-shirt met daarbij een trainingsbroek, legging of een korte broek. Daarbij is het van belang dat uw zoon of dochter gym- of sportschoenen aan heeft. De sportvereniging zorgt zelf voor de sportmaterialen (zoals rackets en ballen).

Vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met Mevr. Jorina Bouman of Mevr. Colinda Olff sportconsulent Gemeente Nieuwegein, Tel: (030) 607 19 20 of mailen naar: sportstimulering@nieuwegein.nl



CLUB EXTRA SPORT VOOR KINDEREN MET EEN MOTORISCHE ACHTERSTAND

Sommige kinderen hebben een motorische (beweeg) achterstand. Dit kan tot uiting komen tijdens de gymles op school, het sporten bij een vereniging of het buiten spelen. Het gevolg kan zijn dat kinderen minder goed meekomen met hun leeftijdgenootjes, bijvoorbeeld als laatst gekozen worden bij het samenstellen van teams tijdens de gymles of angst hebben om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten. Het sportaanbod van reguliere sportverenigingen is meestal niet afgestemd op kinderen met een motorische achterstand. Club Extra is een sportclub die zich specifiek wel richt op kinderen met een motorische achterstand.

Plezier van sporten (her)ontdekken

Club Extra laat kinderen van 4 tot en met 12 jaar het plezier van sporten (her)ontdekken door aan te sluiten bij het huidige niveau en de mogelijkheden van een kind. Doel is wel om kinderen uiteindelijk weer te laten sporten bij reguliere sportverenigingen. Een kind blijft dus niet voor altijd lid van Club Extra. Tijdens de lessen van Club Extra komen de volgende sport- en beweegactiviteiten aan bod: gymnastiek, stoeispelen, (hand)balachtige spelen, racketspelen, bewegen op muziek en nog veel meer!

Persoonlijk en deskundig

Er is veel individuele aandacht bij Club Extra voor kinderen. Dat is ook mogelijk, omdat er in kleine groepen (maximaal tien kinderen per groep) gesport wordt. De deskundige leiding gaat uit van de dingen die een kind wel kan, wat hij of zij leuk vindt en waar een kind vertrouwd mee is. Vanuit die basis wordt er gewerkt aan verbetering van de motorische bewegingen van een kind.



Waar en wanneer?

Er wordt les gegeven op woensdagmiddag in gymnastiek lokaal De Driehoek, Aardbeigaarde 2 in Nieuwegein. De lessen zijn van 13.45 tot 14.45 uur en van 14.45 tot 15.45 uur.

Kosten

De kosten zijn 3,75 euro per les. U krijgt voor een half jaar een acceptgirokaart (uitgezonderd de vakanties).

Meer weten?

Voor meer informatie over Club Extra of het aanvragen van een aanmeldingsformulier kunt u contact opnemen met sportconsulent Jorina Bouman of Colinda Olff van de Gemeente Nieuwegein op telefoonnummer (030) 607 19 20 of per e-mail: sportstimulering@nieuwegein.nl.





DOE MEE MET DE CURSUS FIT&FUN!

De gemeente Nieuwegein pakt samen met Food&Fun overgewicht bij kinderen aan. Gezonde voeding en bewegen voor kind én ouder staan centraal in vier trainingen. Overgewicht bij jongens en meisjes in de leeftijd tussen 6 en 12 jaar is een landelijk probleem en terugdringen ervan heeft de aandacht van de gemeente Nieuwegein. In vier trainingen kunnen kind én ouder op een leuke en speelse manier aan de slag met gezonde voeding en bewegen. Want ouders bepalen immers welke boodschappen in huis komen en wat gedurende de dag wordt gegeten. Tijdens de trainingen wordt het kind regelmatig gewogen en wordt daarop een plan gemaakt. Met handige tips en kleine veranderingen in eet- en beweeggedrag kan het gewicht en vetpercentage al snel verminderen.

Na het volgen van de cursus kan het kind het gehele jaar doorstromen naar de **Fit&Fun Club**. Net als in de cursus wordt er elke week een andere sport of beweegvorm beoefend; van balsporten tot gymnastiek, van racketsporten tot tikspelen, van hindernisbaan tot gezelschapsspelen. De ouder hoeft hier niet wekelijks aanwezig te zijn (het mag wel). Wel wordt verwacht dat zij 1 keer in de maand aanwezig zijn bij het wegen van het kind en het bespreken van de resultaten.

Waar en wanneer?

De cursus is op woensdag 5, 12, 19 en 26 maart van 13.45 – 14.45 uur. In Sportzaal De Waterlelie aan de Heemraadsweide. Het is bestemd voor jongens en meisjes van 6 tot en met 12 jaar.

Kosten

De kosten bedragen 15 euro per cursus. Wilt uw kind blijven sporten bij de club? Dan zijn de kosten zijn 3,75 euro per les. U krijgt voor een half jaar een acceptgirokaart (uitgezonderd de vakanties).



Meer weten?

Voor meer informatie kunt u bellen met Jorina Bouman, gemeente Nieuwegein, nummer 030-6071920. Voor vragen over de inhoud van de trainingen of opgeven voor de cursus kunt u contact opnemen met voeding- en sportcoach van Food&Fun, Colinda Oloff, via colinda.olff@foodenfun.nl of tel: 06- 55 96 45 23.

ALLROUND ZELFVERDEDIGING IN NIEUWEGEIN VOOR KINDEREN MET AUTISME

Sportschool Bushido, gemeente Nieuwegein en Sportservice Midden Nederland organiseren een kennismakingscursus zelfverdediging in Nieuwegein. De cursus is bedoeld voor kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum (niet in combinatie met een verstandelijke beperking).

De cursus is voor maximaal tien kinderen, zodat er voldoende individuele aandacht is. Tijdens de lessen staat sporten uiteraard centraal, maar is er ook aandacht voor sociale vaardigheden, zoals omgaan met winst en verlies, samenwerken, elkaar met respect behandelen en de spelregels naleven, verder is plezier ervaren aan sporten een belangrijk gegeven. De sportdocenten John Valkenburg en Ron de Jooode gaan vanuit het "All round zelfverdediging" systeem deze kennismakingslessen begeleiden. Het is de bedoeling dat lessen ook na de cursus doorlopen.

Waar en wanneer?

De cursus is op woensdag 14.00 – 14.45 uur (8-11 jaar) en van 15.00-15.45 (11-15 jaar).

In Sportzaal De Evenaar, Dassweide 1. Het is bestemd voor jongens en meisjes van 8 tot en met 12 jaar.

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u mailen naar: bushidonieuwegein@hotmail.com



DANS-HIPHOP (10)

Een stoere streetdance dans aanleren bij een dansschool waar plezier in dansen op nummer 1 staat.

Plaats	: Drenthelaven 10
Dag/Tijd	: • dinsdag 16.00 - 17.00 uur voor boys van 5 t/m 7 jaar • dinsdag 17.00 - 18.00 uur voor boys van 8 t/m 10 jaar • dinsdag 18.00 - 19.00 uur voor boys van 11 t/m 15 jaar • donderdag 16.00 - 17.00 uur voor kinderen van 10 en 11 jaar • donderdag 17.00 - 18.00 uur voor kinderen van 12 en 13 jaar • vrijdag 17.00 - 18.00 uur voor kinderen van 12 en 13 jaar • zaterdag 12.00 - 13.00 uur voor boys van 8 t/m 10 jaar
Data	: dinsdag 11, 18, 25 maart, donderdag 13, 20, 27 maart, vrijdag 14, 21, 28 maart, zaterdag 15, 22, 29 maart
Organisatie	: Beatz DanceStudio
Deelname	: er is plaats voor 20 kinderen per uur
Website	: www.beatzdancestudio.nl

JIU JITSU (20)

Een dynamische zelfverdedigingsport met werp-, stoot-, trap- en grondtechnieken. Veelzijdig en ontzettend leuk.

Plaats	: Comby Sport, Kruidlerlaan 31A
Dag/Tijd	: • maandag van 15.45 tot 16.45 uur voor kinderen van 7 t/m 9 jaar • maandag van 16.45 tot 17.45 uur voor kinderen van 10 t/m 12 jaar • donderdag van 16.15 tot 17.15 uur voor kinderen van 7 t/m 10 jaar • donderdag van 17.15 tot 18.15 uur voor kinderen van 10 t/m 12 jaar
Data	: maandag 10, 17, 24 maart, donderdag 13, 20, 27 maart
Organisatie	: Comby Sport
Deelname	: er is plaats voor 6 kinderen per uur
Website	: www.combysport.nl



KELUARGA SILAT PERISAI DIRI (30)

Pencak Silat is een Indonesische verdedigingskunst waarbij behendigheid en snelheid belangrijker zijn dan kracht.

Plaats : Cals College Nieuwegein,
Vreeswijksestraatweg 6a (gymzaal 3)
Dag/Tijd : dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur
Data : 18, 25 maart en 1 april
Leeftijd : 8 t/m 12 jaar (jongens én meisjes)
Organisatie : Keluarga Silat Perisai Diri
Deelname : er is plaats voor 10 kinderen per uur
Website : www.perisaidiri.nl

DANS (40)

In 4 weken tijd een dans leren op bekende top 40 muziek.

Plaats : Buurthuis Kerkveld, Kerkveld 63a
Dag/Tijd : • maandag van 17.00 tot 18.00 uur
voor kinderen van 5 t/m 6 jaar
• maandag van 18.00 tot 19.00 uur
voor kinderen van 8 t/m 12 jaar
• dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur
voor kinderen van 7 t/m 8 jaar
• dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur
voor kinderen van 9 t/m 12 jaar
• woensdag van 10.00 tot 10.45 uur
voor kinderen van 2 en 3 jaar.
• woensdag van 15.15 tot 16.00 uur
voor kinderen van 4 t/m 5 jaar
• woensdag van 18.00 tot 19.00 uur
voor kinderen van 8 t/m 12 jaar
• donderdag van 18.00 – 19.00 uur
breakdance / hiphop vanaf 7 jaar
• Vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur
voor kinderen van 2 en 3 jaar
Data : maandag 10, 17, 24 maart,
dinsdag 11, 18, 25 maart,
woensdag 12, 19, 26 maart,
donderdag 13, 20, 27 maart of
vrijdag 14, 21, 28 maart
Organisatie : Dansstudio Gerda Kagie
Deelname : er is plaats voor 18 kinderen per uur
Website : www.gerdakagie.nl



FREERUNNEN (50)

Freerunnen is een sport waarbij je hindernissen neemt met sprongen, salto's en je het uiterste uit je lichaam moet halen!

Hou je van een extreme en stoere sport met veel actie?

Schrijf je dan in!

Plaats : Sportcomplex merwestein, Merweplein 1
Dag/Tijd : vrijdag van 16.30 – 17.45
Data : 7, 14 en 21 maart
Organisatie : Infinity Freerun
Deelname : Er is plaats voor 15 kinderen
Website : www.infinity-freerun.jimdo.com

HOCKEY (VELDHOCKEY) (LET OP ALLEEN VOOR JONGENS) (60)

Hockey, een teamsport met stick en bal, inzet van iedereen, samen maken we onze club gezellig.

Plaats : Hockeyvelden op sportpark Rijnhuizen,
Newtonbaan 10

Dag/Tijd : woensdag van 16.30 tot 17.30 uur
voor jongens uit groep 3 t/m 8

Data : 12, 19 en 26 maart
Organisatie : Mixed Hockey Club Nieuwegein
Deelname : er is plaats voor 20 kinderen
Website : www.mhcn.nl

Aanvullend: Van de vereniging kun je een stick lenen om mee te oefenen. Het is voor de veiligheid wel nodig om een beetje te kopen. (dit kan bij Summit sport in Nieuwegein, tegenover Nettorama)

MEISJESVOETBAL VSV VREESWIJK (70)

Een fantastische teamsport.

Plaats : Voetbalvereniging VSV Vreeswijk,
Sportpark Vreeswijk, Helmkruid 3

Dag/Tijd : • woensdag van 17.00 tot 18.00 uur
voor meisjes van 6 t/m 10 jaar
• woensdag van 17.45 tot 19.00 uur
voor meisjes van 11 t/m 12 jaar

Data : 12, 19 en 26 maart
Organisatie : Voetbalvereniging VSV Vreeswijk
Deelname : er is plaats 20 kinderen per uur
Website : www.vsvvreeswijk.nl



DANS-STREETDANCE (80)

Een stoere streetdance dans aanleren bij een dansschool waar plezier in dansen op nummer 1 staat.

- Plaats : Drenthehaven 10
- Dag/Tijd : • Maandag 15.45 - 16.45 uur
voor kinderen van 7 t/m 9 jaar
- Dinsdag 17.00 - 18.00 uur
voor kinderen van 12 t/m 13 jaar
 - Woensdag van 14.00 - 15.00 uur
voor kinderen van 4 en 5 jaar
 - Woensdag van 15.00 - 16.00 uur
voor kinderen van 8 t/m 11 jaar
 - Woensdag van 16.00 - 17.00 uur
voor kinderen van 6 t/m 8 jaar
 - Woensdag van 17.00 - 18.00 uur
voor kinderen van 10 en 11 jaar
 - Vrijdag van 16.00 - 17.00 uur
voor kinderen van 9 t/m 11 jaar
 - Vrijdag van 17.00 - 18.00 uur
voor kinderen van 12 en 13 jaar
 - Zaterdag van 9.00 - 10.00 uur
voor kinderen van 4 en 5 jaar
 - Zaterdag van 10.00 - 11.00 uur
voor kinderen van 6 t/m 8 jaar
 - Zaterdag van 11.00 - 12.00 uur
voor kinderen van 2 en 3 jaar

Data : maandag 4, 11, 18, 25 maart,
dinsdag 5, 12, 19, 26 maart,
woensdag 6, 13, 20, 27 maart,
vrijdag 8,15, 22, 28 maart,
zaterdag 9,16, 23, 30 maart

Organisatie : Beatz DanceStudio
Deelname : er is plaats voor 20 kinderen per uur
Website : www.beatzdancestudio.nl



RUGBY, DE NIEUWE OLYMPISCHE SPORT! (90)

Een fantastische teamsport voor groot, klein, dik en dun. Durf jij die bal op te pakken?

- Plaats : Rugby Club Nieuwegein, Sportpark Galecop 4
- Dag/Tijd : • dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur
• dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur
(optioneel)
- Data : 1, 8 en 15 april
- Leeftijd : 7 t/m 14 jaar
- Organisatie : Rugby Club Nieuwegein
- Deelname : er is plaats voor 30 kinderen per uur
- Website : www.rugbyclubnieuwegein.nl

JUDO (100)

Stoeien met (spel)regels.

- Plaats : Comby Sport, Kruidlerlaan 31A
- Dag/Tijd : • dinsdag van 15.45 tot 16.30 uur
voor kinderen van 5 t/m 7 jaar
- dinsdag van 16.30 tot 17.30 uur
voor kinderen van 8 t/m 11 jaar
 - woensdag van 14.30 tot 15.15 uur
voor kinderen van 4 t/m 6 jaar
 - woensdag van 15.15 tot 16.15 uur
voor kinderen van 7 t/m 9 jaar
 - woensdag van 16.15 tot 17.15 uur
voor kinderen vanaf 10 jaar
- Data : dinsdag 11,18, 25 maart,
woensdag 12,19, 26 maart,
- Organisatie : Comby Sport
- Deelname : er is plaats voor 15 kinderen per uur
- Website : www.combysport.nl



PETANQUE (JEU DE BOULE), PRECISIE BALSPOORT (110)

In teamverband (2 of 3 personen) proberen je tegenstander te verslaan door niet alleen technisch. Maar vooral ook tactisch de meerdere te zijn

Plaats : Petanque Centrum Nieuwegein,
Galecopperzoom 1
Dag/Tijd : woensdag van 18.00 tot 19.00 uur
Data : 12, 19, 26 maart
Leeftijd : 8 t/m 12 jaar
Organisatie : Petanque Vereniging Nieuwegein
Deelname : er is plaats voor 12 kinderen per uur
Website : www.pvn.nl

CIRCUS (120)

In deze kennismaking met circus ontdek je wat er mogelijk is! Jongleren, diabolo, op een bal staan of over een touw lopen. De laatste les sluiten we af met een echte circusvoorstelling!

Plaats : Gymzaal 't Vijfspan, Parelduiker 13
Dag/Tijd : dinsdag van 15.45 - 17.00
Data : 11,18 en 25 maart
Organisatie : Parel Circus
Deelname : 15 kinderen
Leeftijd : 6 t/m 12 jaar
Website : www.circusnieuwwegein.nl

WEERBAARHEIDSTRAINING/KICK-BOXEN (130)

Het weerbaar en assertief maken van kinderen van 7 tot en met 12 jaar.

Plaats : Nijverheidsweg 9 F, 3334 NP, te Nieuwegein
Dag/Tijd : • woensdag van 14.00 - 15.00 uur
• woensdag van 15.00 - 16.00 uur
Data : 5, 12, 19 maart
Leeftijd : 6 t/m 12 jaar
Organisatie : Gym Nieuwegein
Deelname : er is plaats voor 14 kinderen per uur
Website : www.gym-nieuwegein.nl



HONKBAL, DE SPORT WAAR SLAAN EN STELEN MAG! (140)

Honkbal is de sport waar vele zaken bij elkaar komen, zoals slaan, vangen, gericht gooien en rennen.

Het is een teamsport waar (spel)plezier voorop staat en je als individu kunt uitblinken.

Plaats : Nieuwegein Daimonds, Sportpark Galecop
2 te Nieuwegein
Dag/tijd : woensdag van 17.00 tot 18.30 uur
Data : 3, 10 en 17 april
Leeftijd : 5 t/m 12 jaar
Organisatie : Honkbal- en softbalvereniging
Nieuwegein Diamonds
Deelname : er is plaats voor 30 kinderen
Website : www.nieuwegein-diamonds.nl

VOETBAL VOOR MINI'S (150)

Voetbal voor mini's is voetbaltraining voor jongens en meisjes van 4,5 tot en met 6 jaar oud. Kennismaken met de bal en het spel staat centraal.

Plaats : Voetbalvereniging VSV Vreeswijk,
Sportpark Vreeswijk, Helmkruid 3
Dag/Tijd : woensdag van 15.50 tot 17.00 uur
Data : 5, 12 en 19 maart
Leeftijd : 4, 5 en 6 jarigen
Organisatie : Voetbalvereniging VSV Vreeswijk
Deelname : er is plaats 30 kinderen per uur
Website : www.vsvvreeswijk.nl





KORFBAL (160)

Korfbal is een gemengde sport, jongens en meisjes spelen samen in één team. In het najaar en voorjaar train en speel je op het kunstgrasveld bij het complex van Koveni. In de winter wordt er in de zaal gespeeld. Je traint 1 keer in de week en op zaterdag speel je een wedstrijd. Daarnaast worden er ook allerlei leuke activiteiten georganiseerd waar je aan deel kunt nemen.

Plaats : Korfbalaccommodatie Koveni op sportpark Zandveld, Helmkruid 7
Dag/Tijd : • woensdag van 16.00 - 17.00 uur (groep 3,4 en 5)
• woensdag van 17.00 - 18.00 uur (groep 6,7 en 8)
Data : 2, 9 en 16 april
Organisatie : Korfbalvereniging Koveni,
Deelname : er is plaats voor 12 kinderen per uur
Website : www.koveni.nl

SCHAKEN LEUK EN LISTIG! (170)

Denksport voor jong en oud.

Plaats : Basisschool De Vleugel, Mozartplantsoen 1
Dag/Tijd : • woensdag van 13.30 tot 14.30 uur (voor beginners)
• woensdag van 14.30 tot 15.30 uur (voor kinderen die al kunnen schaken)
Data : 2, 9 en 16 april
Leeftijd : 5 t/m 12 jaar
Organisatie : Schaakmeester-P
Deelname : er is plaats voor 8 kinderen per uur
Website : www.schaakmeester-p.nl

TAFELTENNIS VTVN (180)

Dynamisch, snel en actief.

Plaats : Tafeltennisvereniging VTVN, Helmkruid 9
Dag/Tijd : woensdag van 16.30 tot 18.00 uur
Data : 12,19 en 26 maart
Leeftijd : 9 t/m 12 jaar
Organisatie : Tafeltennisvereniging VTV
Deelname : er is plaats voor 12 kinderen
website : www.vtv-Nieuwegein.nl



KARATE (190)

Een gedisciplineerde zelfverdedigingsport waarbij gebruik wordt gemaakt van de handen en voeten. Wie kent niet de film Karate Kid! Kom langs en ervaar het zelf.

Plaats : Combysport, Kruyderlaan 31a
Dag/Tijd : • woensdag van 17.00 tot 18.00 uur voor kinderen van 8 tot 11 jaar
Data : 12, 19 en 26 maart
Organisatie : Comby Sport
Deelname : er is plaats voor 15 kinderen per uur
Website : www.combysport.nl

BADMINTON (200)

Lekker slaan tegen een shuttle wel te verstaan. Droog en zonder wind!

Plaats : Sportcomplex Merwestein, Merweplein 1
Dag/Tijd : • woensdag van 18.00 tot 19.00 uur (8 kinderen per uur)
• donderdag van 19.00 tot 20.00 uur (4 kinderen per uur)
Data : woensdag 5, 12,19 maart, donderdag 6, 13, 20 maart
Leeftijd : 6 t/m 12 jaar
Organisatie : BC 't Gein
Website : www.bctgein.nl

ZUMBATOMIC Kidzzumba bij Steptouch (210)

Zumba is Zumba voor kinderen. Makkelijke dansjes op vrolijke Zuid-Amerikaanse muziek.

Met veel lol werken aan een goede conditie.

Plaats : Gymzaal De Driehoek, Aardbeigaarde 2
Dag/Tijd : • woensdag van 16.00 tot 16.45 uur voor kinderen van 4 t/m 7 jaar (10 kinderen per uur)
• woensdag van 17.00 tot 17.45 uur voor kinderen van 8 t/m 12 jaar (15 kinderen per uur)
Data : 5, 12 en 19 maart
Organisatie : Steptouch
Website : www.steptouch.nl



Krav Maga-Kids (220)

Is een zelfverdedigingsysteem voor kinderen van 7 tot 12 jaar. De kinderen en tieners leren tijdens de lessen hoe zij zichzelf kunnen verdedigen in uiteenlopende situaties. Dit doen wij doormiddel van technieken maar ook door stemgebruik, lichaamshouding, vergroten van het zelfvertrouwen en opkomen voor elkaar. We maken ze sterker voor het dagelijks leven.

Plaats : Sportcomplex Merwestein, Merweplein 1, Nieuwegein
Dag/Tijd : Donderdag van 17.00 tot 18.00 uur
Data : 13, 20, 27 maart
Leeftijd : 7 t/m 12 jaar
Organisatie : Protect Invest
Deelname : er is plaats voor 10 kinderen per uur
Website : www.protectinvest.nl

WIELRENNEN (230)

Ga toch fietsen! Hard rijden zonder angst op een racefiets met helm. Het dragen van een helm is verplicht. Een fiets en helm kun je eventueel bij ons lenen.

Plaats : Skeeler- en wielercours Nedereindseberg, gelegen naast de skipiste.
Dag/Tijd : donderdag van 17.45 tot 18.45 uur
Data : 3, 10 en 17 april
Leeftijd : 8 t/m 12 jaar
Organisatie : WV Het Stadion
Deelname : er is plaats voor 10 kinderen per uur
Website : www.wvhetstadion.nl
Aanvullend: Het is verstandig om een strakke sportbroek aan te trekken, omdat anders de broekspijp tussen de ketting van de fiets kan komen. Goede sportschoenen met een stevige en ruwe zool zijn ook handig, anders kan bij nat weer je voet van de pedaal afglijden.



VOLLEYBAL (240)

Volleybal is een teamsport met gevarieerde bewegingen, goed voor de motorische ontwikkeling van het kind. Een team bestaat uit 4 tot 6 kinderen, afhankelijk van de leeftijd en niveau. Volleybal bij NVC sluit aan op de leeftijd en motoriek van kinderen. Al vanaf 6 jaar kunnen ze het op hun eigen niveau spelen. Zo heeft iedereen plezier in het volleybal dat bij hem of haar past. NVC biedt volleybal aan voor groot en klein: iedereen is welkom bij deze gezellige club!

Plaats : Sportcomplex Merwestein, Merweplein 1
Dag/Tijd : dinsdag van 17.30-19.00 uur
Data : 18, 25 maart, en 1 april
Leeftijd : 8 t/m 11 jaar
Organisatie : NVC Volleybal
Deelname : er is plaats voor 15 kinderen
Website : www.nvc-nieuwegein.nl

KINDERYOGA (250)

Op zoek naar een schat als echte piraten, zoemen als een bij in een geheime tuin, brullen als een leeuw midden in de jungle.....Elke les ga je mee op avontuur en komen houdingen, ademhalinoefeningen, spelletjes en nog veel meer aan bod. Afwisselend, uitdagend en vooral heel erg leuk!

Plaats : Geinhoeve, Nedereindseweg 28, 3438 AE Nieuwegein
Dag/Tijd : • Zaterdag van 9.00 tot 10.00 uur (4 – 8 jaar)
• Zaterdag van 10.30 tot 11.30 uur (9-12 jaar)
Data : 15, 22 en 29 maart
Leeftijd : 5 t/m 10 jaar
Deelname : er is plaats voor 10 kinderen
Organisatie : Kinderyoga de Rode Draak
Website : www.rode-draak.nl



TAFELTENNIS (260)

Tafeltennis; een 'flitsende' sport! Zeker ook voor meisjes. Behendigheid met bat en bal, waarbij snelheid en creativiteit doorslaggevend zijn.

Plaats : Sportzaal de Waterlelie,
Heemraadsweide 13
Dag/Tijd : vrijdag van 16.45 tot 17.45 uur
Data : vrijdag 14, 21 en 28 maart
Leeftijd : 7 t/m 11 jaar
Deelname : er is plaats voor 32 kinderen
Organisatie : Tafeltennisvereniging Nieuwegein TTVN
Website : www.ttvn.nl

TAEKWON-DO (270)

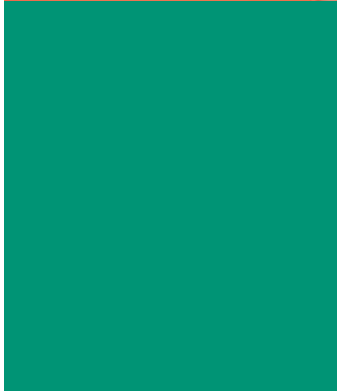
Op een fijne en verantwoorde manier bewegen en werken aan zelfvertrouwen en discipline

Plaats : De Heidenhal, Blokhoeve 2
Dag/Tijd : • vrijdag van 17.15 tot 18.00 uur
voor kinderen van 5 t/m 7 jaar
• vrijdag van 18.00 tot 18.45 uur
voor kinderen van 8 t/m 12 jaar
Data : 4, 11 en 18 april
Organisatie : In Nae Do kwan
Deelname : er is plaats voor 15 kinderen per uur
Website : www.itf-taekwondo.nl

(TOP) HANDBAL (280)

Handbal is een snelle en bewegelijke sport die zowel door jongens als meisjes beoefend wordt in wedstrijdverband.

Plaats : Sporthal Galecop, Aert de Gelderhage 7
Dag/Tijd : • Dinsdag van 17.00 – 18.00 uur
voor kinderen van 8 – 9 jaar
• Dinsdag van 18.00 tot 19.00 uur
voor kinderen van 10 - 12 jaar
• Vrijdag van 17.00 tot 18.00 uur
voor meisjes en jongens tot en met 7 jaar
Data : Dinsdag 11, 18 en 25 maart en
vrijdag 14, 21 en 28 maart
Organisatie : Handbalvereniging Venus-Nieuwegein
Deelname : er is plaats voor 5 kinderen per uur
Website : www.handbal-nieuwegein.nl



DANCE 4 COMBY (290)

Dance 4 Comby is een uur lekker dansen op populaire muziek. Streetdance, shyowdance, verschillende stijlen en technieken komen voorbij. Hou je van dansen? Dans dan mee!

Plaats : Comby Sport, Kruiderslaan 31A
Dag/Tijd : • vrijdag van 18.30 tot 19.20 uur
voor kinderen van 7 t/m 9 jaar
• vrijdag van 19.20 tot 20.10 uur
voor kinderen vanaf 10 jaar
Data : 14, 21, 28 maart
Organisatie : Comby Sport
Deelname : er is plaats voor 15 kinderen per uur
Website : www.combysport.nl

ZWEMVAARDIGHEID (300)

Kom lekker zwemmen!. Bij ons ga je een nog betere borstcrawl zwemmen en leer je allerlei nieuwe zwemslagen. En wat dacht je van snorkelen en survival?

Plaats : Zwembad Merwestein, Merweplein 1
Dag/Tijd : zaterdag van 10.00 tot 10.40 uur
Data : 29 maart, 5 en 12 april
Leeftijd : 6 t/m 12 jaar
Organisatie : Zwemvereniging Aquarijn
Deelname : er is plaats voor 15 kinderen per uur
Website : www.aquarijn.eu
Aanvullend : Kinderen moeten in het bezit zijn van zwemdiploma's A, B en C.





KLEUTERMOVES (310)

We maken de kleuters wegwijs in de wereld van muziek, dans, ritme en bewegen. We laten de kinderen spelenderwijs kennismaken met basispassen uit de danswereld. Ook doen we oefeningen zodat houding, lenigheid, coordinatie en concentratie aan bod komen. Ook maken we gebruik van veel leuke en uitdagend materiaal.

- Plaats : Studio Jols, Archimedesbaan 20
- Dag/Tijd : Woensdag van 13.00 tot 14.00 uur
- Data : 12, 19 en 26 maart
- Organisatie : Studio Jols
- Deelname : er is plaats voor 12 kinderen per uur
- Website : www.jols.n

TENNIS (320)

Op een speelse wijze kennis maken met tennis: een spel met een racket en bal. De tennislessen vinden plaats op de buitenbanen. Zorg dus dat je lekker warm gekleed bent.

- Plaats : Tennispark Nieuwegein Zuid, Anemoonstraat 68a
- Dag/Tijd :
 - woensdag 12, 19 en 26 maart van 14.05 tot 14.55 uur (6 t/m 9jaar)
 - woensdag 12, 19 en 26 maart van 14.55 tot 15.45 uur (6 t/m 9 jaar)
 - woensdag 12, 19 en 26 maart van 15.45 tot 16.35 uur (10 t/m 12 jaar)
- Organisatie : Tennisvereniging Vreeswijk
- Deelname : er is plaats voor 8 kinderen per uur
- Website : www.tvvreeswijk.nl en www.iqaztennis.com

Aanvullend : Als er één les uitvalt i.v.m. regen is er op woensdag 2 april een inhaalles. (Deze les is uitsluitend bedoeld in geval van slecht weer.)



CLUBKIDS (330)

Clubkids! Is dé dans- & aerobicsles voor jou! Samen met je leeftijdsgenootjes sport je op een leuke en swingende muziek. Zo ben je aan het dansen en zo sta je ineens te stappen of ben je met een gewichtje aan het sporten.

- Plaats : Heidehal Sports + Events, Blokhoeve 2
- Dag/Tijd : woensdag van 14.00 - 15.00 uur (6 t/m 10 jaar)
- Data : 2, 9 en 16 april
- Organisatie : Heidehal Sports + Events
- Deelname : er is plaats voor 20 kinderen per uur
- Website : www.heidehal.nl

JUDO (340)

Judo bevordert lichamelijk bewegen, sociale eigenschappen, kennis van het eigen lichaam, geeft zelfvertrouwen en heel belangrijk plezier met sport.

- Plaats : Sportcentrum de Voltreffer, Rond het fort 34
- Dag/Tijd :
 - maandag van 18:00 tot 19:00 uur voor kinderen van 6 t/m 12 jaar
 - zaterdag van 9:30 tot 10:30 uur voor kinderen van 9 t/m 12 jaar
 - zaterdag van 10:30 tot 11:30 uur voor kinderen van 5 t/m 8 jaar
- Data : maandag 10, 17 en 24 maart, zaterdag 15, 22, 29 maart
- Organisatie : Sportcentrum de Voltreffer
- Deelname : er is plaats voor 10 kinderen
- Website : www.judodevoltreffer.nl

KIDSFUN (350)

Kidsfun is de fitnessles voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Samen met je leeftijdsgenootjes doe je een uur lang verschillende fitnessoefeningen in de fitnesszaal.

- Plaats : Heidehal Sports + Events, Blokhoeve 2
- Dag/Tijd : woensdag van 15.00 - 16.00 uur
- Data : 12, 19 en 26 maart
- Leeftijd : 8 t/m 12 jaar
- Organisatie : Heidehal Sports + Events
- Deelname : er is plaats voor 20 kinderen per uur
- Website : www.heidehal.nl



BODYBOARDEN OP DE WAVESURFER (360)

Bodyboarden op de wavesurfer is een nieuwe, leuke sport-sensatie voor jong en oud. Zowel voor de beginnende als de gevorderde sportbeoefenaar is de wavesurfer de ultieme water attractie met grote amusementswaarde. Bodyboarders, surfers, wakeboarders en zelf skate en snowboarders zullen op de Wavesurfer met volle teugen hun hart kunnen ophalen. Door de verende vloer en de kracht van het water hoef je niet bang te zijn dat je je bezeert. Dit maakt de Wavesurfer ideaal voor het oefenen met nieuwe tricks en movers.

- Plaats : Down under horeca & Recreatie, Ravenswetering 1
- Dag/Tijd : • Woensdag 14:00 – 14:45 uur
• Woensdag 14:45 – 15:30 uur
• Woensdag 15.30 – 16:15 uur
- Datum : 2 en 9 april
- Leeftijd : 8 t/m 12 jaar
- Organisatie : Down under horeca & Recreatie
- Deelname : er is plaats 20 kinderen per driekwartier
- Website : www.downunder.nl
- Opmerkingen: Neem je zwemkleding en handdoek mee. De huur van een wetsuit is aan te raden, gezien de watertemperatuur. Per les bedraagt de huur van een wetsuit €5,00 of neem je eigen wetsuit mee.

BOWLEN (370)

- Plaats : Blokhoeve
- Dag/Tijd : dinsdag van 17.00 tot 18.30 uur
- Datum : 18 en 25 maart
- Leeftijd : groep 7 - 8
- Organisatie : Bowlingvereniging Chandra
- Deelname : er is plaats voor 16 kinderen
- Website : www.chandrabowling.nl



TENNIS (380)

Kennismaken met de tennissport. Een bevoegd tennistrainer geeft jou een proefles.

- Plaats : Tennispark Rijnhuysse, Rond het fort 15,
- Dag/Tijd : • zaterdag van 11.00 tot 12.00 uur (6 t/m 8 jaar) of
• zaterdag van 12.00 tot 13.00 uur (9 t/m 12 jaar)
- Data : 8 en 29 maart
- Organisatie : Tennisvereniging Rijnhuysse
- Deelname : er is plaats voor 24 kinderen per uur
- Website : www.rijnhuysse.nl

TENNIS (Oudegein) (390)

De tennislessen worden op buitenbanen van kunstgras gegeven door enkele van de vaste trainers.

- Plaats : Tennispark Oudegein, Oudegein 11
- Dag/Tijd : • zaterdag van 10.00 tot 11.00 uur (6 t/m 9 jaar) of
• zaterdag van 11.00 tot 12.00 uur (10 t/m 12 jaar)
- Data : 8 en 15 maart
- Organisatie : Tennisvereniging Oudegein
- Deelname : er is plaats voor 24 kinderen per uur
- Website : www.oudegein.nl



SPORTINTRO GRATIS VOOR KINDEREN MET U-PAS

De U-pas is een gratis kortingspas voor inwoners met een laag inkomen uit Nieuwegein, Utrecht, Houten, Breukelen, Maarssen, De Bilt en IJsselstein. Met de U-pas krijgt u korting op allerlei activiteiten op het gebied van sport, recreatie en cultuur. Zo kunt u in Nieuwegein met uw U-pas onder andere terecht bij een groot aantal sportverenigingen, de bibliotheek, Volksuniversiteit, De Kom en buurtcentra. Op vertoon van de U-pas van uw kind is de Sportintro gratis.

Nog geen U-pas?

Op www.upas.nl kunt u bekijken of u in aanmerking komt voor de U-pas. Voor het aanvragen van de U-pas kunt u op www.u-pas.nl het aanvraagformulier invullen. Ook kunt u bellen met het U-pasbureau op telefoonnummer (030) 286 50 50 (op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur).



STEUN VAN STICHTING LEERGELD NIEUWEGEIN

Stichting Leergeld wil voorkomen dat schoolgaande kinderen uit minimagezinnen door armoede niet mee kunnen doen aan schoolse en/of buitenschoolse activiteiten. Heeft u een minimuminkomen (maximaal 120% van de bijstandsnorm) en kunt u ondersteuning gebruiken om het sporten van uw kinderen financieel mogelijk te maken? Voor meer informatie kunt u de website www.leergeld.nl bezoeken, bellen naar (030) 630 54 25 of mailen naar leergeld@ggdmn.nl.



Meer weten over sport en gezondheid?

Kijk op:

nieuwegein
gezond.nu
over geluk en gezondheid voor u

Of kom eens langs in de bibliotheek voor onze boeken over spelregels, sporthelden, blessures, gezonde voeding en andere sportonderwerpen.

www.detweedeverdieping.nu

leuk
relevant
inspirerend
betrouwbaar

Stadsplein 1c
3431 LZ Nieuwegein

Postbus 455
3430 AL Nieuwegein
t (030) 604 58 34



COLOFON

Sportintro is een uitgave van de gemeente Nieuwegein in samenwerking met sportverenigingen en sportscholen.

Foto's: sportverenigingen en sportscholen, pno design, Fototeam KenM, afdeling communicatie gemeente Nieuwegein.

Ontwerp en productie:
www.pnodesign.nl

Januari 2014



Nieuwegein

