

# VIANEN BEWEEGT

Welke sport laat jouw hart sneller kloppen?



€15

voor 5 sport- of  
beweeglessen  
naar keuze

## INHOUD

	CODE	PAG		CODE	PAG
<b>MAANDAG</b>		<b>4</b>	<b>DONDERDAG</b>		<b>8</b>
Recreatievolleybal dames	01	4	50+ Fitness	37	8
Recreatievolleybal heren	02	4	Fysio fitness	38	8
Power hour (Crossfit Style)	03	4	Jeu de boules	39	8
Power Pilates	04	4	Bootcamp	40	9
Beweeggroep	05	4	Waterpolo	41	9
Zwemfitness	06	4	Zwemtherapie voor chronische klachten	42	9
Zwemfitness	07	4	Volleybal dames	43	9
Fysiotraining	08	5	Dames keep fit 18+ /Zumba	44	9
Oefentherapie Cesar	09	5			
Oefentherapie Cesar	10	5	<b>VRIJDAG</b>		<b>9</b>
Blankensteijn Beweegt	11	5	Training van een WISE woman!	45	9
Powervrouwen	12	5	Line dance	46	9
			Badminton sport	47	9
<b>DINSDAG</b>		<b>5</b>	Banenzwemmen	48	9
Fysio fitness	13	5			
Training van een WISE woman!	14	5	<b>ZATERDAG</b>		<b>10</b>
Trimhandbal	15	5	Roeien	49	10
Jeu de boules	16	6	Golfles voor beginners	50	10
Bootcamp	17	6	Tennis	51	10
Circuittraining	18	6	Tennis	52	10
Dames Keep Fit 40+	19	6			
Aquajoggen	20	6	<b>ZONDAG</b>		<b>10</b>
			Toerfietsen	53	10
<b>WOENSDAG</b>		<b>6</b>	Maak kennis met tennis	54	10
Soepel & Fit	21	6			
50+ Dames gym	22	6			
Kickboksen voor dames	23	6			
Volleybal heren	24	7			
Werelddans	25	7			
Snorkelen	26	7			
Introductie perslucht duiken	27	7			
Fitness Circuit	28	7			
Kickboksen voor Dames	29	7			
Redden van drenkelingen	30	7			
Gymfit 50+	31	7			
Slaapoefentherapie	32	8			
Medisch fitness	33	8			
Blankensteijn Beweegt	34	8			
Aquarobic	35	8			
MBVO - Meer bewegen voor ouderen	36	8			

### Leeftijdslegenda

Met behulp van gekleurde buttons is per activiteit een leeftijds-categorie aangegeven. Let op: het gaat hier om een indicatie en niet om strikte richtlijnen.



Beste inwoner,

Het is 2019, het eerste jaar van de nieuwe gemeente Vijfheerenlanden waarin ik het belangrijk vind dat wij als overheid dichtbij de inwoners blijven staan. Wij zijn er voor u en u kunt op ons rekenen.



Mede hierdoor hebben wij besloten om ook dit jaar weer 'Vianen Beweegt' aan te bieden. Samen met vele sport- en beweegaanbieders zijn wij er weer in geslaagd om een gevarieerd sport- en beweegaanbod samen te stellen, waar u op een laagdrempelige wijze kennis mee kan maken. Meer informatie hierover leest u in deze brochure.

Mocht u behoefte hebben aan persoonlijk advies of bent u benieuwd hoe uw fitheid er momenteel voor staat, dan nodig ik u uit om deel te nemen aan de FITTEST op zaterdag 9 of woensdag 20 februari aanstaande. Door middel van deze laagdrempelige testen kunnen wij u informeren over geschikt aanbod dat past bij uw gezondheid en uw persoonlijke interesses.

Neemt u dus eens rustig de tijd om het aanbod te bekijken en hopelijk treffen wij elkaar dan eens bij één van de twee FITTESTEN of bij één van de vele leuke sport- en beweegactiviteiten uit deze brochure.

Ik wens u veel sport- en beweegplezier toe.

Met vriendelijke groet,  
Marcel Verweij,  
Wethouder gemeente Vijfheerenlanden

## VIANEN BEWEEGT

Bewegen is voor iedereen van belang. Je wordt gezonder, voelt je fitter, doet sociale contacten op en bovenal: het is leuk! Of je nou 18 bent of 80, er is voor iedereen wel een geschikte activiteit te vinden op zijn of haar eigen niveau. Welke sport of beweegactiviteit laat jouw hart sneller kloppen? Kom er achter tijdens Vianen Beweegt!

### HOE HET WERKT

In deze brochure verzamelden we sport- en beweegaanbod in de gemeente Vianen. Via 'Vianen Beweegt' is het mogelijk om bij één of meerdere van deze sportaanbieders 5 proeflessen te volgen voor slechts € 15. Een mooie kans om te ontdekken welke activiteit bij jou past!

### MELD JE VOOR 1 MAART AAN VIA

- [www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)
- 023-205 52 21
- het aanmeldformulier achterin deze brochure

Na aanmelding ontvang je een ontvangstbevestiging en indien nodig voorziet de sportaanbieder je van extra informatie.

### DOE MEE EN WIN

Onder alle deelnemers van Vianen Beweegt 2019 verloten we mooie prijzen die beschikbaar zijn gesteld door FC Utrecht. Je maakt onder andere kans op kaarten voor de wedstrijd FC Utrecht-Excelsior op 23 februari 2019. Schrijf je dus snel in en win!



### FITTEST VOOR 50-PLUSERS

Begin je na langere tijd weer met bewegen of ben je gewoon benieuwd naar hoe fit je momenteel bent? Dit jaar kunnen 50-plussers gratis deelnemen aan een FITTEST.

#### Zaterdag 9 februari

10.00 tot 15.00 uur  
Hof van Batenstein

#### Woensdag 20 februari

13.00 tot 16.00 uur  
Gemeentehuis Vianen

#### Persoonlijk beweegadvies

Op basis van de resultaten kunnen onze beweegconsulenten je voorzien van een persoonlijk beweegadvies en je adviseren over het aanbod van Vianen Beweegt. Een goed (gemeten) begin is het halve werk, dus kom vooral langs!

#### Meedoen met de FITTEST?

Dan kun je gewoon binnenlopen bij één van de testen. Wanneer je je vooraf aanmeldt ben je zeker dat je bij drukte niet in de rij hoeft te staan. Aanmelden kan via [www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen) of 023-205 52 21.



# Maandag

## RECREATIEVOLLEYBAL DAMES

01

30+

*Volleybal iets voor jou? Train en speel dan gezellig mee bij onze recreatieafdeling.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
20.00-21.30 uur

Helsdingen zaal 3 en 4  
Westelijke parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Volleybalvereniging Servia  
www.servia.nl

## RECREATIEVOLLEYBAL HEREN

02

30+

*Volleybal iets voor jou? Train en speel dan gezellig mee bij onze recreatieafdeling.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
21.00-22.30 uur

Helsdingen zaal 3 en 4  
Westelijke parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Volleybalvereniging Servia  
www.servia.nl

## POWER HOUR (CROSSFIT STYLE)

03

18+

*Tijdens deze training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier in een zo hoog mogelijk tempo uitgevoerd. Power hour is ook zeer geschikt voor beginnende sporters.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
20.30-21.30 uur

Wisselende locatie binnen Vianen  
Aanbieder: Fit-ing  
www.fit-ing.nl

## POWER PILATES

04

18+

*Bij power pilates trainen we vanuit het 'power house' voor een goede houding, sterkere spieren en een gecontroleerde ademhaling.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
13.30-14.30 uur

Sportpark Everstein  
Lekdijk 49a, Everdingen  
Aanbieder: Sport en Bewegen Vianen  
www.sportenbewegen.com



## BEWEEGGROEP

05

18+

*In deze les komen alle spieren aan bod op een afwisselende en gecontroleerde manier. Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van verschillende attributen.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
10.00-10.45 uur

Sportschool Sport & Bewegen  
Badhuisstraat 22, Vianen  
Aanbieder: Sport en Bewegen Vianen  
www.sportenbewegen.com

## ZWEMFITNESS

06

30+

*Zwemtraining in een gezellige groep mensen die op een afwisselende manier hun bestaande zwemconditie willen behouden.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
19.30-20.15 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: zv de Albatros  
www.zvalbatros.nl

## ZWEMFITNESS

07

30+

*Zwemtraining in een gezellige groep mensen die op een afwisselende manier hun bestaande zwemconditie willen behouden.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
20.15-21.00 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: zv de Albatros  
www.zvalbatros.nl

## FYSIOTRAINING

08

50+

*Een intensieve en uitdagende training gericht op kracht, conditie en coördinatie. De lessen worden gegeven onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut.*

Ma 18, 25 mrt en 1, 8, 15 apr  
09.30-10.30 uur

Fysiotherapiepraktijk Duin-Lobato  
De Limiet 15, Vianen  
Aanbieder: Fysiotherapiepraktijk Duin-Lobato  
www.fysioduin-lobato.nl

## OEFENTHERAPIE CESAR

09

18+

*De les wordt gegeven door een gediplomeerde oefentherapeut Cesar, die is gespecialiseerd in het aanleren van gezond beweeggedrag.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
13.30-14.30 uur

Fysiopraktijk Vianen Fysio  
Kerkstraat 12, Vianen  
Aanbieder: Vianen Fysio  
www.vianenfysio.nl

## OEFENTHERAPIE CESAR

10

18+

*De les wordt gegeven door een gediplomeerde oefentherapeut Cesar, die is gespecialiseerd in het aanleren van gezond beweeggedrag.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
14.45-15.45 uur

Fysiopraktijk Vianen Fysio  
Kerkstraat 12, Vianen  
Aanbieder: Vianen Fysio  
www.vianenfysio.nl

## BLANKENSTEIJN BEWEEGT

11

30+

*Blankensteijn Beweegt is een sportclub speciaal voor volwassenen. Onder begeleiding van een buurtsportcoach werk je, onder andere d.m.v. verschillende loopvormen, balspelen of circuittrainingen, aan je conditie, kracht, evenwicht en lenigheid. De lessen zijn geschikt voor ieder ervaringsniveau, laagdrempelig en gevarieerd.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
09.00-10.00 uur

Sportpark Blankensteijn (verzamelpunt: sportkantine Omega)  
Langeweg 3C, Vianen  
Aanbieder: Team Sportservice Vianen  
www.teamssportservice.nl/vianen

## POWERVROUWEN

12

30+

*Gezelligheid, ontmoeten en beweging staan voorop bij deze activiteit voor vrouwen, die ook altijd wordt begeleid door een vrouwelijke docent. Je gaat aan de slag met gevarieerde oefeningen, die eenvoudig uit te voeren zijn en krijgt adviezen over leefstijl en voeding.*

Ma 4, 11, 18, 25 mrt en 1 apr  
11.00-12.00 uur

De Prenter  
Grote Geusplein 1, Vianen  
Aanbieder: Team Sportservice Vianen  
www.teamssportservice.nl/vianen

## Dinsdag

### FYSIO FITNESS

13

30+

*Train conditie en spierkracht onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut. Plezier in bewegen staat voorop.*

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
19.30-20.30 uur

Praktijk voor fysiotherapie en bewegen  
Hof van Batenstein 8, Vianen  
Aanbieder: Fysio Fitplan Vianen  
www.fysiofitplan.nl

### TRAINING VAN EEN WISE WOMAN!

14

18+

*Manon Kosterman begeleidt jou naar een diepere staat van Bewustwording. Via haar stem worden Helende boodschappen doorgegeven vanuit hogere dimensies!*

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
19.45-21.00 uur

Yogaschool  
Klooster 1a, Vianen  
Aanbieder: WISE yoga  
wiseyoga.nl

### TRIMHANDBAL

15

18+

*Wekelijks op een leuke manier en in teamverband werken aan je conditie door middel van oefeningen die gericht zijn op handbal.*

Di 9, 16 apr 7, 14, 21 mei  
18.30-20.00 uur

Sportpark Blankensteijn  
Langeweg 3C, Vianen  
Aanbieder: HV Omega  
www.hvomega.nl

## JEU DE BOULES

16

30+

Licht actief balspel in de buitenlucht waarbij de gezelligheid en het samenkomen centraal staan.

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
14.00-16.00 uur

Hockey vereniging MHC  
Clarissenhof 58, Vianen  
Aanbieder: Petanque Vereniging Vianen  
www.mhc-vianen.nl

## BOOTCAMP

17

18+

Een eenvoudig te volgen maar intensieve cardio- en spierkrachttraining. Je doorzettingsvermogen verbetert, net als je conditie en je mentale weerbaarheid.

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
19.30-20.30 uur

Wisselende locatie binnen Vianen  
Aanbieder: Fit-ing  
www.fit-ing.nl

## CIRCUITTRAINING

18

18+

Tijdens deze trainingen richten we ons op het ontwikkelen van het hele lichaam. Ook zeer geschikt bij blessures of voor beginners, omdat er een individueel programma mogelijk is.

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
20.30-21.45 uur

Wisselende locatie binnen Vianen  
Aanbieder: Fit-ing  
www.fit-ing.nl

## DAMES KEEP FIT 40+

19

30+

Het soepel houden en versterken van spieren met een gezellig muziekje.

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
20.00-21.00 uur

Sporthal Sidewende  
Sidewende 1, Zijderveld  
Aanbieder: SV Zijderveld  
www.svzijderveld.nl

## AQUAJOGGEN

20

18+

Aquajoggen betekent letterlijk: lopen in water. Maar dan met behulp van een wetbelt of een drijfgordel. In de lessen worden naast duur- en sprint-trainingsprogramma's ook verschillende spierversterkende oefeningen aangeboden. Voor je benen, armen en romp.

Di 5, 12, 19, 26 mrt en 2 apr  
19.30-20.15 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Helsdingen Sport en Cultuur  
www.helsdingen.nl

## Woensdag

### SOEPEL & FIT

21

50+

Deze groepsles is speciaal voor mensen die minder goed ter been zijn en wel graag in beweging willen komen. Met ondersteuning van een stoel worden lichamelijke oefeningen gedaan, gaat u ontdekken waar u nog soepeler kunt worden en is er aandacht voor ademhaling en ontspanning.

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
11.30-12.30 uur

Fysiopraktijk Lijf en Leven  
Ursulinenhof 1, Vianen  
Aanbieder: Lijf&Leven  
www.lijfenleven.com

### 50+ DAMES GYM

22

50+

Na de warming-up worden er spelvormen aangeboden en oefeningen met diverse materialen gedaan. Ter afsluiting doen we rek- en strekoefeningen.

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
10.00-11.00 uur

Gymzaal in Dorpshuis de Biezen  
Bongerd 4, Hagestein  
Aanbieder: Gymnastiekvereniging de Biezen

### KICKBOKSEN VOOR DAMES

23

18+

Deze training is gericht op zelfverdediging, weerbaarheid en zelfvertrouwen. Daarnaast wordt er gewerkt aan conditie, spieropbouw, coördinatie en techniek.

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.30-21.30 uur

Sportschool Sport en Bewegen  
Badhuisstraat 22, Vianen  
Aanbieder: Sport en Bewegen Vianen  
www.sportenbewegen.com

# METEN = WETEN!

Meld je aan voor de  
gratis FITTEST

zie pagina 3

## VOLLEYBAL HEREN

24

18+

*Recreatief volleybal*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.30-22.00 uur

Sporthal Sidewende  
Sidewende 1, Zijderveld  
Aanbieder: SV Zijderveld  
www.svzijderveld.nl

## WERELDDANS

25

18+

*Maak op een gezellige en sociale manier kennis met dansen uit de hele wereld.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.00-21.30 uur

De Prenter  
Grote Geusplein 1, Vianen  
Aanbieder: Chadasha  
www.volksdansvianen.nl

## SNORKELEN

26

18+

*Tijdens deze lessen leer je snorkelen of kun je je vaardigheden in het snorkelen bijspijkeren.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
19.10-20.00 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Reddingsbrigade Vianen  
www.reddingsbrigadevianen.nl

## INTRODUCTIE PERSLUCHT DUIKEN

27

18+

*Ervaar of duiken iets voor je is tijdens deze introductie persluchtduiken.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
18.40-19.10 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Reddingsbrigade Vianen  
www.reddingsbrigadevianen.nl

## FITNESS CIRCUIT

28

18+

*Een uitdagend groepscircuit in de fitnessruimte, gericht op conditie, kracht en mobiliteit. Maak op een laagdrempelige manier kennis met fitness.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
19.30-20.15 uur

Sportschool Sport & Bewegen  
Badhuisstraat 22, Vianen  
Aanbieder: Sport en Bewegen Vianen  
www.sportenbewegen.com

## KICKBOKSEN VOOR DAMES

29

18+

*Deze training is gericht op zelfverdediging, weerbaarheid en zelfvertrouwen. Daarnaast wordt er gewerkt aan conditie, spierbouw en coördinatie.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.30-21.30 uur

Sportschool Sport & Bewegen  
Badhuisstraat 22, Vianen  
Aanbieder: Sport en Bewegen Vianen  
www.sportenbewegen.com

## REDDEN VAN DRENKELINGEN

30

18+

*Tijdens deze lessen leer je om drenkelingen met reddingsmiddelen of andere hulpmiddelen uit het water te halen.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
19.10-20.00 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Reddingsbrigade Vianen  
www.reddingsbrigadevianen.nl

## GYMFIT 50+

31

50+

*Gym voor sportieve mannen en vrouwen.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.30-21.30 uur

Gymzaal 't Zwanengat  
Zwanengat 5b, Vianen  
Aanbieder: Gymnastiekvereniging DOS Vianen  
www.dosvianen.nl



## SLAAPOEFENTHERAPIE

32

18+

*De oefentherapeut benadert uw (lichamelijke/mentale) klachten en slaapproblemen vanuit een 24-uurs visie. De invloeden van uw dag lopen door in de nacht en daarbij zullen de gevolgen van uw slechte nachtrust doorlopen in de dag die erop volgt.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.00-21.00 uur

Fysiopraktijk Vianen Fysio  
Kerkstraat 12, Vianen  
Aanbieder: Vianen Fysio  
www.vianenfysio.nl

## MEDISCH FITNESS

33

18+

*Training in kleine groep voor mensen die (tijdelijk) last hebben van een beperking in kracht, mobiliteit, conditie en/of coördinatie.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
13.00-14.00 uur

Fysiopraktijk Vianen Fysio  
Kerkstraat 12, Vianen  
Aanbieder: Vianen Fysio  
www.vianenfysio.nl

## BLANKENSTEIJN BEWEEGT

34

30+

*Blankensteijn Beweegt is een sportclub speciaal voor volwassenen. Onder begeleiding van een buurtsportcoach werk je, onder andere d.m.v. verschillende loopvormen, balspelen of circuittrainingen, aan je conditie, kracht, evenwicht en lenigheid. De lessen zijn geschikt voor ieder ervaringsniveau, laagdrempelig en gevarieerd.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
09.00-10.00 uur

Sportpark Blankensteijn (verzamelpunt: sportkantine Omega)  
Langeweg 3C, Vianen  
Aanbieder: Team Sportservice Vianen  
www.teamsportservice.nl/vianen

## AQUAROBIC

35

18+

*Aquarobic is een wervelende activiteit waarbij muziek de verschillende oefeningen ondersteunt. In de aquarobic lessen worden verschillende spierversterkende oefeningen aaneengesloten gegeven, waardoor het uitermate geschikt is voor mensen die hun conditie en/of hun figuur willen verbeteren.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
20.15-21.00 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Helsdingen Sport en Cultuur  
www.helsdingen.nl

## MBVO - MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

36

50+

*Bewegen in het water is niet alleen gezond, maar ook veilig. Er is geen sprake van schokbelasting, waardoor blessures worden voorkomen. Door mee te doen aan deze lessen, zal u op den duur soepeler gaan bewegen en wordt bukken, opstaan, traplopen en aankleden makkelijker. Daarnaast is het gewoon leuk om tijdens de lessen leeftijdsgenoten te ontmoeten.*

Wo 6, 13, 20, 27 mrt en 3 apr  
11.30-12.15 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Helsdingen Sport en Cultuur  
www.helsdingen.nl

## Donderdag

### 50+ FITNESS

37

50+

*Wilt u graag onder professionele begeleiding trainen in een groep mensen met ongeveer dezelfde leeftijd en hetzelfde niveau? Dan is de 50+ medisch fitness echt iets voor u! Onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u werken aan uw fysieke doelen. Na de training bent u meer ontspannen, beter bestand tegen stress en depressies, slaapt u beter en heeft u meer energie.*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
19.00-20.00 uur

Fysiopraktijk Lijf en Leven  
Ursulinenhof 1, Vianen  
Aanbieder: Lijf&Leven  
www.lijfenleven.com

### FYSIO FITNESS

38

30+

*Train conditie en spierkracht onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut. Plezier in bewegen staat voorop.*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
20.30-21.30 uur

Praktijk voor fysiotherapie en bewegen  
Hof van Batenstein 8, Vianen  
Aanbieder: Fysio Fitplan Vianen  
www.fysiofitplan.nl

### JEU DE BOULES

39

30+

*Licht actief balspel in de buitenlucht waarbij de gezelligheid en het samenkomen centraal staan.*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
14.00-16.00 uur

Hockey vereniging MHC  
Clarissenhof 58, Vianen  
Aanbieder: Petanque Vereniging Vianen  
www.mhc-vianen.nl



## BOOTCAMP 40

18+

*Een eenvoudig te volgen maar intensieve cardio- en spierkrachttraining. Je doorzettingsvermogen verbetert, net als je conditie en je mentale weerbaarheid.*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
18.30-19.30 uur

Wisselende locatie binnen Vianen  
Aanbieder: Fit-ing  
www.fit-ing.nl

## WATERPOLO 41

18+

*Vind je zwemmen leuk, ben je graag intensief bezig en wil je graag een balsport doen? Dan is waterpolo echt een sport voor jou.*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
20.00-20.30 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: zv de Albatros  
www.zvalbatros.nl

## ZWEMTHERAPIE VOOR CHRONISCHE KLACHTEN 42

18+

*Bewegen en zwemmen in warm water onder begeleiding van fysiotherapeut.*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
12.00-13.00 uur

Sportcomplex Helsdingen, doelgroepenbad  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Fysiobalans  
www.fysiobalansvianen.nl

## VOLLEYBAL DAMES 43

18+

*Recreatief volleybal*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
20.45-21.45 uur

Sporthal Sidewende  
Sidewende 1, Zijderveld  
Aanbieder: SV Zijderveld  
www.svzijderveld.nl

## DAMES KEEP FIT 18+ /ZUMBA 44

18+

*Zumba*

Do 7, 14, 21, 28 mrt en 4 apr  
19.45-20.45 uur

Sporthal Sidewende  
Sidewende 1, Zijderveld  
Aanbieder: SV Zijderveld  
www.svzijderveld.nl



## Vrijdag

### TRAINING VAN EEN WISE WOMAN! 45

18+

*Manon Kosterman begeleidt jou naar een diepere staat van Bewustwording. Via haar stem worden Helende boodschappen doorgegeven vanuit hogere dimensies!*

Vr 8, 15, 22, 29 mrt en 5 apr  
19.45-21.00 uur

Yogaschool  
Klooster 1a, Vianen  
Aanbieder: WISE yoga  
wiseyoga.nl

### LINE DANCE 46

50+

*Gezellig dansen op country muziek onder begeleiding van dansleraar Jan.*

Vr 8, 15, 22, 29 mrt en 5 apr  
10.00-12.00 uur

Hof van Batenstein - kwantzaal  
Hof van Batenstein 3, Vianen  
Aanbieder: Welzijn Vianen  
www.welzijnvianen.nl

### BADMINTON SPORT 47

18+

*Introductie badminton voor recreanten.*

Vr 8, 22, 29 mrt en 5, 12 apr  
20.00-21.00 uur

Sportcomplex Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Badmintonclub Vianen  
www.badmintonclub-vianen.nl

### BANENZWEMMEN 48

18+

*Tijdens verschillende tijdsblokken is er de mogelijkheid in eigen tempo banen te zwemmen.*

Vr 8, 15, 22, 29 mrt en 5 apr  
07.00-14.15 uur

Zwembad SC Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen  
Aanbieder: Helsdingen Sport en Cultuur  
www.helsdingen.nl

## Zaterdag

### ROEIEN

49

18+

*Roeien voor iedereen en alle leeftijden op Merwedekanaal en de Hollandse IJssel. Het hele jaar ook toertochten door het hele land. RV De Doorslag heeft al 130 actief roeiende jeugd- en seniorleden. Je krijgt roeillessen van ervaren instructeurs.*

Za 6, 13, 20, 27 apr 4 mei.

12.00-13.30 uur

Clubgebouw NRV De Doorslag

Utrechthaven 1, Nieuwegein

Aanbieder: Nieuwegeinse Roeivereniging De Doorslag

[www.dedoorslag.nl](http://www.dedoorslag.nl)

### GOLFLES VOOR BEGINNERS

50

18+

*Maak kennis met golf en leer de basisbeginselen van de golfsport.*

Za 2, 9, 16, 23, 30 mrt en

14.00-15.00 uur

Golfbaan de Kroonprins

Merwedekade 8, Vianen

Aanbieder: Golfbaan de Kroonprins

[www.golfbaandekroonprins.nl](http://www.golfbaandekroonprins.nl)

### TENNIS

51

30+

*De tennislessen worden gegeven door een gediplomeerde trainer bij een gezellige vereniging in een ontspannen sfeer.*

Za 1, 8, 15, 22, 29 juni.

11.00-12.00 uur

Tennispark LTV Gouwenes

lekdijk 49b, Everdingen

Aanbieder: LTV Gouwenes

[www.ltv-gouwenes.nl](http://www.ltv-gouwenes.nl)

### TENNIS

52

65+

*De tennislessen worden gegeven door een gediplomeerde trainer bij een gezellige vereniging in een ontspannen sfeer.*

Za 1, 8, 15, 22, 29 juni.

12.00-13.00 uur

Tennispark LTV Gouwenes

Lekdijk 49b, Everdingen

Aanbieder: LTV Gouwenes

[www.ltv-gouwenes.nl](http://www.ltv-gouwenes.nl)



## Zondag

### TOERFIETSEN

53

18+

*Iedere zondagmorgen, van maart tot november, fietsen de leden op de racefiets vanuit Vianen een toertocht.*

Zo 10, 17, 24, 31 mrt en 7 apr

09.00-12.30 uur

Start aan voorzijde Albert Heijn

Lijnbaan, Vianen

Aanbieder: Toerclub Vianen

[www.toerclubvianen.nl](http://www.toerclubvianen.nl)

### MAAK KENNIS MET TENNIS

54

18+

*Neem een kijkje bij onze prachtige vereniging en volg professionele tennislessen. Voor alle leeftijden, iedereen is welkom. Leenrackets zijn aanwezig.*

Zo 10, 17, 24 mrt, 7, 14 apr

10.30-11.20 uur

Tennis Vereniging Vianen

Langeweg 10, Vianen

Aanbieder: LTV Vianen

[www.ltv-vianen.nl](http://www.ltv-vianen.nl)



**Online aanmelden kan ook!**  
[www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)



---

## AANMELDFORMULIER

Naam M / V

---

Geb. datum

---

Adres

---

PC/Plaats

---

Telefoon

---

E-mail

---

### **Ik doe mee aan deze cursussen:**

Code:

---

Code:

---

Code:

---

Code:

---

Met het invullen van dit formulier geeft u Team Sportservice provincie Utrecht toestemming voor het doorgeven van de door u ingevulde gegevens aan de vereniging die de door u gekozen activiteit organiseert. Hierdoor wordt het mogelijk dat de betreffende vereniging contact met u kan opnemen over de activiteit waarvoor u zich via dit formulier aanmeldt. U heeft ten alle tijden het recht uw gegevens in te zien, te wijzigen of te verwijderen.

Lever dit formulier in bij Team Sportservice provincie Utrecht  
of stuur het op (met postzegel, het adres staat op de achterzijde van deze pagina).



#### OVER TEAM SPORTSERVICE VIANEN

Team Sportservice Vianen informeert, adviseert en begeleidt inwoners van gemeente Vianen op het gebied van sport en bewegen. In samenwerking met gemeente Vianen, lokale sportaanbieders, sportverenigingen, welzijnsorganisaties en scholen organiseren we projecten en activiteiten voor alle inwoners, van jong tot oud. Iedereen moet immers de positieve effecten van sport en bewegen kunnen ervaren!

Team Sportservice Vianen is onderdeel van Team Sportservice Utrecht. Meer weten? Kijk op onze website, volg ons op social media of neem contact met ons op via onderstaande gegevens.

[www.teamsportservice.nl/vianen](http://www.teamsportservice.nl/vianen)  
[www.facebook.com/teamsportservicevianen](https://www.facebook.com/teamsportservicevianen)  
[www.twitter.com/TSVianen](https://www.twitter.com/TSVianen)

Ursulinenhof 1  
4133 DA Vianen

030 209 99 99

postzegel  
plakken

Vianen Beweegt  
t.a.v. Dennis Boele  
Team Sportservice provincie Utrecht  
Ursulinenhof 1  
4133 DA Vianen