

# SJORS

## SPORTIEF



# ONTDEK JE TALENT



BEWAAR DIT BOEKJE GOED :) EN KIJK ZO VRAK ALS JE WILT ONLINE VOOR NIEUWE ACTIVITEITEN VAN DE AANBIEDERS!

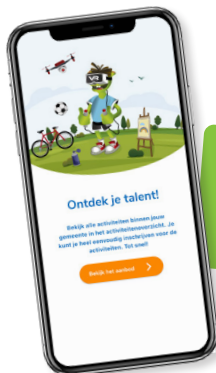
# INSCHRIJVEN VANAF 27 SEPTEMBER 15.30 UUR!

GA NAAR [WWW.VIJFHEERENLANDENACTIEF.NL](http://WWW.VIJFHEERENLANDENACTIEF.NL)



**Handbal, freerunning, hockey, voetbal, tennis... In jouw gemeente kun je waanzinnig veel sportieve dingen doen! En het mooie is: dankzij Sjors Sportief kun je daar heel makkelijk kennis mee maken. In dit boekje vind je alle activiteiten op een rij.**

Neus dus maar eens rond! En zie je een leuke activiteit? Dan kun je je vanaf 27 september 15.30 uur inschrijven. Later inschrijven mag natuurlijk ook, maar let op: vol is vol. Heb je je ingeschreven? Dan ben je binnenkort van harte welkom bij de organisator van jouw sportieve activiteit. Daar krijg je dé kans om je talent te ontdekken!



**HEB JIJ DE SJORS  
SPORTIEF APP AL  
GEDOWNLOAD?**

**BLADER HET BOEKJE  
GOED DOOR EN  
KLEUR DE WITTE  
STER BIJ AL  
JOUW FAVORIETE  
ACTIVITEITEN IN!**



## **Inschrijven is wel altijd verplicht.**

Dit kan via de Sjors Sportief App en via de website van Sjors:  
[www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl).

Zo'n slimme kans om kennis te maken met sport in jouw gemeente laat je toch niet liggen?

**VEEL KIJKPLEZIER!**

# STAPPENPLAN VOOR JE OUDERS!



1

## Schrijf je kind(eren) in!

Inschrijven kan via de Sjors Sportief App en op de website [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl).

2

## Scan de QR-code voor meer informatie

Bij elke activiteit staat een QR-code. Als je die scant, krijg je meer informatie over de activiteit. Of over de organisatie die deze activiteit aanbiedt.

3

## Schrijf meerdere kinderen in één keer in

Zoek alle activiteit(en) – ook voor andere kinderen – en voeg ze toe aan het inschrijfmantje. Soms is een activiteit vol. Daarvoor kun je je kind(eren) dan niet meer inschrijven. Vaak is er nog wel een wachtlijst. De activiteit vindt mogelijk op een later moment plaats. Hierover ontvang je later bericht.

4

## Koppel de gegevens van je kind(eren) aan de activiteit

Liggen alle gekozen activiteiten in je inschrijfmantje? Ga dan door en koppel de activiteit(en) eenvoudig aan het juiste kind. Dan weet de aanbieder van de activiteit wie er komt.

5

## Verreken eventuele kosten via de website

Soms moet je voor een activiteit betalen. Dat gebeurt altijd via de website. Kinderen hoeven dus nooit geld mee te nemen naar een activiteit. Na je inschrijving krijg je altijd een bevestiging per mail. Heb je die niet ontvangen? Check je ongewenste mail! Grote kans dat-ie daar staat.

TIP

## Vul vooraf een favorietenlijstje in

Het is slim om alvast een favorietenlijstje aan te maken op de website. Dan staan die activiteiten al klaar als de inschrijving open gaat.



# DE WETHOUDER SPORT AAN HET WOORD

## **Sporten en bewegen is leuk, gezellig en ook nog eens super gezond!**

Wat leuk dat jij dit boekje van Sjors Sportief nu voor je hebt liggen. Misschien denk jij wel; hé, de naam Sjors heb ik vaker gehoord, is dat niet onze burgemeester?

Dat klopt en ondanks dat onze burgemeester leuk, gezellig en gezond is, gaat dit boekje niet over hem. Het gaat over alle leuke sporten die jij in ons gemeente kan doen. Dan toch nog één keertje over onze burgemeester; wist je trouwens al dat hij ook erg sportief is? Zo rent, duikt en springt hij tijdens het volleyballen door het veld dus misschien kom je hem daar nog wel tegen.

Doordat ik zelf ook erg enthousiast ben over sport, wil ik jullie door middel van dit boekje, graag laten zien waar en wanneer jij in onze gemeente kan sporten. Zo kan je in onze gemeente naast volleyballen, bijvoorbeeld korfballen, dansen, judoën, schaken, zwemmen maar ook tennissen is super leuk. Om jou kennis te laten maken met al deze sporten, kun jij nu via Sjors Sportief proberen wat je leuk vindt. Je hoeft dus niet meteen lid te worden van een vereniging/club. Dat kan altijd nog als je de sport of activiteiten erg leuk blijkt te vinden en vaker wilt doen.

Kijk dit boekje dus eens rustig door en zoek wat uit. Je mag ook je broer, zus, vrienden/vriendinnen mee laten kijken en misschien kunnen jullie wel samen iets uitzoeken. Doen jullie mee en worden jullie straks Mingus Sportief, Esra Sportief, Levi Sportief, Eva Sportief, Serkan Sportief, Inaya Sportief of Noah sportief?

Leuk! En wie weet komen wij elkaar dan ook wel eens tegen want op de tennisbaan of met mijn wandelschoenen aan, werk ik op een leuke en gezellige manier als Kees Sportief aan mijn gezondheid!

**KEES BEL**  
**Wethouder Sport**  
**Gemeente Vijfheerenlanden**



# TEAM SPORTSERVICE VIJFHEERENLANDEN



Team Sportservice Vijfheerenlanden vindt het belangrijk dat alle kinderen op een laagdrempelige manier kunnen sporten en bewegen in hun eigen omgeving. Natuurlijk omdat het belangrijk is voor hun gezondheid, maar ook omdat ze er meer zelfvertrouwen van krijgen en ze hun motorische vaardigheden optimaal kunnen ontwikkelen. Bovendien is het gewoon leuk om samen met vriendjes in beweging te zijn! Daarom organiseren de buurtsportcoaches van Team Sportservice Vijfheerenlanden verschillende projecten en (buurt)activiteiten voor de jeugd. Hierbij werken zij zoveel mogelijk samen met partners uit de wijk, zoals sportaanbieders, scholen, bso's en welzijnsorganisaties.

Ook geven de collega's van Team Sportservice bewegingsonderwijs op nagenoeg alle basisscholen in de gemeente Vijfheerenlanden.

Als je vragen hebt over Team Sportservice kun je contact opnemen met buurtsportcoach Ilse van Kippersluis via [ivankippersluis@teamsportservice.nl](mailto:ivankippersluis@teamsportservice.nl)

Voor meer informatie:  
<https://jouw.teamsportservice.nl/vijfheerenlanden>

MISSCHIEN  
HERKEN JIJ  
JOUW JUF OF  
MEESTER WEL  
OP DE FOTO?



## Beweeg je mee?

Alle kinderen kunnen meedoen met Sjors!



Sport en bewegen is leuk en goed voor iedereen. Ontdek door middel van Sjors wat jij leuk vindt. Steeds meer verenigingen bieden ook sport- en beweegactiviteiten aan voor kinderen die extra aandacht en begeleiding nodig hebben. Maak kennis met verschillende sporten in de gemeente Vijfheerenlanden. Ben je benieuwd naar meer uniek sport-en beweegaanbod? Bekijk de website [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) of neem contact op met de regiocoördinator aangepast sporten Macy Hartman van Team Sportservice provincie Utrecht.

Weet je nog niet zo goed welke sport bij jou past of wat je leuk vindt? Ga dan samen met Macy opzoek naar de mogelijkheden.

Veel beweeg plezier!



**Macy Hartman**  
Regiocoördinator aangepast sporten  
T | 0641644503  
M | [mhartman@teamsportservice.nl](mailto:mhartman@teamsportservice.nl)

Volg de Facebookpagina Uniek Sporten Lekstroom en blijf op de hoogte van alle ontwikkelingen op het gebied van aangepast en inclusief sporten in de regio!



SCAN ME



Onbeperkt plek en dit is gratis

Badminton, dat is iets voor op de camping toch? Daar denken wij anders over! Snelheid, conditie en tactiek, je leert het allemaal bij de snelste racketsport ter wereld. Wil jij ook meemaken hoe leuk en intensief badminton is? Kom een keer langs op de vrijdagavond van 18.30 tot 20.00 uur en probeer het uit! Onze enthousiaste jeugdtrainers staan voor je klaar met leuke oefeningen en uitdagingen. Neem jij je sportkleding mee? Dan verzorgen wij de rest!

## 4 T/M 12 JAAR

Na je inschrijving via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen wij contact op om een datum te vinden die jou het beste uitkomt.

De eerste 4 weken speel je gratis en vrijblijvend mee. Rackets en shuttles zijn bij ons aanwezig. Het enige wat je mee hoeft te nemen is sportkleding en zandschoenen (zonder zwarte zolen). Vragen? Neem even contact op!



## BADMINTONCLUB VIANEN

- Locatie: Helsdingen Sport & Cultuur  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- Nick Rütze  
[info@badmintonclub-vianen.nl](mailto:info@badmintonclub-vianen.nl)
- [www.badmintonclub-vianen.nl](http://www.badmintonclub-vianen.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Plezier, gezelligheid, sportiviteit en serieus bezig zijn met badminton. Vier dingen die hand in hand gaan bij de jeugd van BC Leerdam. Of je nu al supergoed, een beetje goed of wat minder goed bent, voor iedereen is er bij BC Leerdam een plek te vinden waarbij je met leeftijdsgenootjes kan spelen. Competitie spelen? Dat kan, maar is zeker niet verplicht.

## 6 T/M 12 JAAR > KIES EEN DATUM

- 29-09-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 04-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 06-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 11-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 13-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 18-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 20-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur
- 01-11-2022 van 18.00 tot 19.00 uur

Zorg voor zandschoenen en sportkleding, dan krijg je bij ons een racket en shuttles.



## BC LEERDAM

- Locatie: LACO Sportcentrum Berenschot  
Tiendweg 9, Leerdam
- Ans van 't Pad-van Hoogdalem  
secretariaatbcl@gmail.com
- [www.bcleerdam.nl](http://www.bcleerdam.nl) • 06 496 480 84







Onbeperkt plek en dit is gratis

Elke dinsdagavond is er badminton in De Linde. Vanaf 19.00 uur de jeugd en om 20.00 uur de volwassenen. U bent altijd welkom om een paar keer mee te doen. Graag tot dan.

## 6 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## BADMINTON CLUB ZEDERIK

- 📍 Locatie: De Linde  
Lindenstraat 1, Meerkerk
- 👤 Marieke van Zessen  
[mvan66@hotmail.com](mailto:mvan66@hotmail.com)
- 🌐 Geen website





Onbeperkt plek en dit is gratis

Elke zomer ligt op verschillende plaatsen ergens in de Vijfheerenlanden een opblaasbaar Beachwaterpolo veld. Iedereen is welkom om samen een balletje te gooien en plezier te maken in het verkoelende buiten water.

Beachwaterpolo is de nieuwe urban watersport in het buitenwater. Op speciale opblaasbare velden van 10 bij 15 meter wordt in teams 4 tegen 4 gespeeld. Overal in de Vijfheerenlanden kun je meedoen alleen of met je vrienden en vriendinnen. Er wordt gespeeld in Kedichem, Meerkerk, Hoef en Haag, Hagestein en Vianen. Iedereen doet gratis mee omdat sport en plezier voor iedereen mogelijk moet zijn. Wil jij ook volgend jaar zomer samen sportieve en toffe avonden hebben. Geef je dan snel op dan nemen wij contact met je op om je verder te informeren.

## 6 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

De deelname staat open voor iedereen met een zwemdiploma B.



## ZWEM- EN WATERPOLOVERENIGING DE ALBATROS

- 📍 Locatie: Helsdingen Sport en Cultuur  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- 👤 Paul Stravers  
[info@zvalbatros.nl](mailto:info@zvalbatros.nl)
- 🌐 [www.zvalbatros.nl](http://www.zvalbatros.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Breakdance is een leuke, stoere sport voor jongens en meisjes. Je leert coole moves en snelle stapbewegingen op rapmuziek of breakbeat. Het is een combinatie van acrobatiek en improvisatie. Dit word je natuurlijk allemaal geleerd tijdens de lessen maar je werkt dan ook aan je lenigheid, kracht, conditie en doorzettingsvermogen. Tijdens de battles kun je de rest van je groep laten zien wat je allemaal al kunt.

## 6 T/M 12 JAAR > 2 PROEFLESSEN

Les 1: 30-09-2022 van 17.00 tot 18.00 uur

Les 2: 07-10-2022 van 17.00 tot 18.00 uur

Draag sportkleding en binnensportschoenen

Voor de meest actuele informatie kijk op

[www.gvm-meerkerk.nl/roosters](http://www.gvm-meerkerk.nl/roosters).



## GVM MEERKERK

- Locatie: Gymzaal De Pukkel  
Blommendaal 4, Meerkerk
- Elise Uittenbogaard  
[info.gvmmeerkerk@gmail.com](mailto:info.gvmmeerkerk@gmail.com)
- [www.gvm-meerkerk.nl](http://www.gvm-meerkerk.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

**DANSEN** | Vanaf 29 augustus start het nieuwe dansseizoen van Nikky's Dance en kan iedereen die gek op dansen is een gratis proefles komen doen. Voor het actuele rooster kijk op [www.nikkysdance.nl](http://www.nikkysdance.nl)

#### 4 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.



Onbeperkt plek en dit is gratis

**OPEN WEEK** | Open week vanaf maandag 9 jan 2023 t/m 13 jan 2023. Kijk voor het actuele rooster op de site [www.nikkysdance.nl](http://www.nikkysdance.nl)

#### 4 T/M 12 JAAR > KIES EEN DATUM

10-01-2023 van 15.00 tot 17.00 uur

12-01-2023 van 17.00 tot 18.00 uur

Trek makkelijk zittende kleding aan.



## NIKKY'S DANCE

- Locatie: Stadspodium Go  
Dr C Voogdplein 90, Leerdam
- Nikky Janssen  
[info@nikkysdance.nl](mailto:info@nikkysdance.nl)
- [www.nikkysdance.nl](http://www.nikkysdance.nl) • 06 502 106 71





Onbepakt plek en dit kost € 4,-

Géén reden om je te vervelen in de Herfstvakantie want dansvereniging Elan organiseert op maandag 24 oktober een Dansproject. De studio zal deze dag omgetoverd worden tot een waar theater. Je kunt je opgeven om deel te nemen aan een voorstelling die enkele actieve jeugdleden in elkaar hebben gedraaid. Aan de hand van het thema 'De elementen' worden verschillende dansen aangeleerd en bijpassende decorstukken/attributen gebouwd. Vervolgens gaan de kinderen zich schminken en mogen ze zich omkleden in echte toneelkleding om het plaatje compleet te maken. Na de serieuze Generale Repetitie mogen de ouders het eindresultaat komen bekijken tijdens de grote afsluitende presentatie (vanaf 16.30 uur). Deelname kost, inclusief iets te eten en drinken, €4,- p.p.

## 5 T/M 12 JAAR

24-10-2022 van 13.30 tot 17.00 uur

Zwarte kleding die als basis kan dienen voor de toneelkleding.



## DANSVERENIGING ELAN

- Locatie: Dansstudio Elan  
Parmentierstraat 10, Leerdam
- Esther van Iperen  
info@dv-elan.nl
- www.dv-elan.nl • 06 424 785 29





Onbepikt plek en dit kost € 6,50

Peuterdans is voor kids van 2,5 tot 4 jaar. Elke woensdagochtend in Hagestein! Wat een plezier hebben de peuters zodra de muziek aan gaat! Bij de peuterdanslessen kan jouw kleintje zijn plezier niet op. De peuterdanslessen zijn gevarieerd, plezierig en vooral heel leuk. Jouw kleintje heeft direct na de les alweer zin in volgende week! Peuterdans is naast heel leuk, ook heel goed voor de ontwikkeling. Peuterdans is onder andere goed voor de motorische ontwikkeling, ontwikkeling van de muzikale vaardigheden, sociaal-emotionele ontwikkeling en spraak- en taal ontwikkeling.

## 4 JAAR > KIES EEN DATUM

05-10-2022 van 11.00 tot 11.45 uur

12-10-2022 van 11.00 tot 11.45 uur

19-10-2022 van 11.00 tot 11.45 uur

Meer informatie vind je op onze website.



## HOEF EN HAAG ACTIEF

- Locatie: Gymzaal OBS Meester Vos  
De Bongerd 2, Hagestein
- Mariska van Gastel  
info@hoefenhaagactief.nl
- www.hoefenhaagactief.nl





Onbepikt plek en dit kost € 10,-

Kom op zaterdag 29-10 meedoen en kennismaken met allerlei denksporten/denksporten. Dammen, schaken, stratego, sudoku, risk en/of een denksportquiz. Er zijn ook spellen zoals 'wie ben ik', 'zeeslag', rubiks cubes en er is de mogelijkheid tot levend stratego (bij voldoende animo). Zondag 30-10 vinden één of meerdere online toernooien plaats, afhankelijk van de animo. Denk aan schaken of dammen.

Denksportactiviteiten kunnen ook op andere locaties georganiseerd worden, neem gerust contact op; bel of mail! Er wordt hiernaast gekeken of er voldoende animo is voor een denksport-/denkspellenvereniging in Culemborg, ook voor niet-Culemborgers.

## 6 T/M 12 JAAR > KIES EEN DATUM

29-10-2022 van 11.00 tot 13.00 uur

30-10-2022 van 11.00 tot 13.00 uur

Let op: zaterdag fysiek evenement, zondag online dammen en/of schaken



## DENKSPORTDOCENT VAN DEN AKKER

- 📍 Locatie: Basisschool Blink  
Jan van Riebeeckstraat 9, Culemborg
- 👤 Robert-Jan van den Akker  
denksportdocent@gmail.com
- 🌐 [www.denksportdocent.nl](http://www.denksportdocent.nl) • 06 154 339 13





Onbeperkt plek en dit is gratis

Binnen onze vereniging kunnen kinderen ook afzwemmen voor hun C-diploma. Het betreft hier een vervolgzwemopleiding op de reguliere zwemlessen. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen na het behalen van hun Swim-Easy en Envos A & B diploma graag verder willen zwemmen om nog beter te leren zwemmen. ZV De Albatros heeft daarom een vervolgzwemopleiding gemaakt die de kinderen nog meer zwemplezier zal geven.

Door een unieke combinatie van C-zwemmen met verschillende waterpolo spelen, leiden wij niet alleen sterke zwemmers op maar is er veel ruimte voor zwemplezier.

## 5 T/M 10 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Je kunt 3 gratis proeflessen meedoen.



## ZWEM- EN WATERPOLOVERENIGING DE ALBATROS

- 📍 Locatie: Helsdingen Sport en Cultuur  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- 👤 Henk Schreuder  
[info@zvalbatros.nl](mailto:info@zvalbatros.nl)
- 🌐 [www.zvalbatros.nl](http://www.zvalbatros.nl)







Onbeperkt plek en dit is gratis

Wil je een keer ervaren hoe golfen gaat, kom dan een keer gratis mee lessen op zaterdag aan het einde van de middag.

### 7 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## GOLFCLUB DE LINGEWAELSCHÉ

- 📍 Locatie: De Kroonprins  
Merwedekade 8, Vianen
- 👤 Minke de Vries  
[jeugdvoorzitter@lingewaelsche.nl](mailto:jeugdvoorzitter@lingewaelsche.nl)
- 📞 [www.lingewaelsche.nl](http://www.lingewaelsche.nl) • 06 306 250 05





Onbeperkt plek en dit is gratis

De gymnastieklessen zijn voor iedereen en voor alle leeftijden. Plezier in bewegen staat voorop. Met behulp van toestellen zoals de mat, balk en trampoline wordt er lekker bewogen. Ook worden er spelletjes gedaan. De oefeningen worden aangepast aan de leeftijd en worden steeds uitdagender als ze ouder worden.

#### 4 T/M 12 JAAR > KIES EEN DATUM

28-09-2022 van 14.15 tot 15.00 uur > 4 en 5 jaar

28-09-2022 van 15.00 tot 15.45 uur > 5 en 6 jaar

03-10-2022 van 17.00 tot 18.00 uur > 6 t/m 8 jaar

03-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur > 8 en 9 jaar

03-10-2022 van 19.00 tot 20.00 uur > 9 t/m 12 jaar

Trek sportkleding aan en binnensportschoenen.

Kijk op onze website voor de meest actuele informatie.

[www.gvm-meerkerk.nl/roosters](http://www.gvm-meerkerk.nl/roosters).



## GVM MEERKERK

- 📍 Locatie: Gymzaal De Pukkel  
Blommendaal 4, Meerkerk
- 👤 Elise Uittenbogaard  
[info.gvmmeerkerk@gmail.com](mailto:info.gvmmeerkerk@gmail.com)
- 🌐 [www.gvm-meerkerk.nl](http://www.gvm-meerkerk.nl)





Onbepikt plek en dit kost € 6,50

Tijdens de peutergym lessen beweegt, springt en danst jouw peuter in het rond! Tijdens de lessen draait het allemaal om spel, motorische vaardigheden en algemene bewegingsactiviteiten zoals gooien, vangen, schoppen. Als kinderen op jonge leeftijd beginnen met gymmen wordt hun motoriek beter en krijgen zij meer controle over hun lichaam. Deze controle helpt bijvoorbeeld enorm tijdens de zwemlessen, maar het helpt ook op latere leeftijd met luisteren, lezen, rekenen en schrijven. De lessen zijn speels en als ouder doe en help je mee! Peutergym is geschikt voor zowel jongens als meisjes. Dit is een ouder-kind les. Er mag één ouder per kindje aanwezig zijn. Vanaf dat jouw kindje kan lopen, mag je al meedoen!

#### 4 JAAR > KIES EEN DATUM

02-10-2022 van 10.15 tot 11.00 uur

09-10-2022 van 10.15 tot 11.00 uur

16-10-2022 van 10.15 tot 11.00 uur

#### 4 T/M 6 JAAR > KIES EEN DATUM

02-10-2022 van 11.00 tot 12.00 uur

09-10-2022 van 11.00 tot 12.00 uur

16-10-2022 van 11.00 tot 12.00 uur

Bij peutergym ben je als ouder/verzorger aanwezig.



## HOEF EN HAAG ACTIEF

- Locatie: Dorpshuis de Biezen  
Bongerd 4, Hagestein
- Mariska van Gastel  
info@hoefenhaagactief.nl
- [www.hoefenhaagactief.nl](http://www.hoefenhaagactief.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

**KLEUTERGYM** | Spelenderwijs kennis maken met de turnsport, een koprol maken, lopen over de balk, spelletjes, het oefenen van de grove motoriek. Leuk voor zowel jongens als meisjes. Elke woensdag van 18.15 tot 19.00 uur (in de schoolvakanties geen les)

#### 4 EN 5 JAAR

28-09-2022 van 18.15 tot 19.00 uur



Onbeperkt plek en dit is gratis

**RECREATIEF TURNEN (MEIDEN)** | Leer elke week weer wat nieuws op de brug, balk, sprong of de mat. Een gezellig uurtje dat vaak afgesloten wordt met een leuk spel. Elke maandag van 18.00 tot 19.00 uur (in de schoolvakanties is er geen les)

#### 6 T/M 8 JAAR (MEIDEN)

03-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur



## SVZ ZIJDERVELD

- 📍 Locatie: Gymzaal Sidewende (naast dorps huis De Krooshof)  
Sidewende 1, Zijderveld
- 👤 Jacqueline de With  
info@svzijderveld.nl
- 📞 www.svzijderveld.nl • 06 364 083 18





Maximaal 10 inschrijvingen per activiteit en dit is gratis

Wie wil de basis leggen voor een sportieve toekomst? Gymnastiek wordt gezien als een basissport waarbij de ontwikkeling van motoriek voorop staat. Eigenlijk is gymnastiek net zo belangrijk als het behalen van je zwemdiploma! Natuurlijk kun je jezelf nog verder ontwikkelen en wellicht de nieuwe ster worden als turnster.

## 4 T/M 12 JAAR (MEIDEN) > KIES EEN DATUM

- 07-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 08-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 14-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 15-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 21-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 22-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 28-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur
- 29-11-2022 van 16.00 tot 18.00 uur

Het is verplicht een gypkasje te dragen. Wij houden 5 november 2022 onze jubileumuitvoering en dat betekent dat er vanaf het begin geoefend gaat worden hiervoor. Daarom is het niet mogelijk om na 27 september nog deel te nemen aan de proeflessen op maandag en dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur (groep 3/4/5) maar pas weer na 5 november.



## GYMVER. DSS LEERDAM

- Locatie: Gymzaal Noord  
Drossaardslaan 66, Leerdam
- Anita Alting  
info@dssleerdam.nl
- [www.dssleerdam.nl](http://www.dssleerdam.nl)





Maximaal 5, 10 of 20 inschrijvingen per activiteit en dit is gratis

Je leert de radslag, handstand en koprol. In je eigen tempo en alles op een speelse manier. Voor de oudere kinderen: overslagen, radslagen, flickflacken, salto's. Dat maakt deze lessen zo leuk!

## 4 EN 5 JAAR > KIES EEN DATUM

30-09-2022 van 09.00 tot 10.00 uur

07-10-2022 van 09.00 tot 10.00 uur

## 9 T/M 11 JAAR > KIES EEN DATUM

28-09-2022 van 16.00 tot 17.00 uur

05-10-2022 van 16.00 tot 17.00 uur

## 6 T/M 8 JAAR > KIES EEN DATUM

28-09-2022 van 17.00 tot 18.00 uur

05-10-2022 van 17.00 tot 18.00 uur

## 12 JAAR > KIES EEN DATUM

28-09-2022 van 19.00 tot 20.00 uur

05-10-2022 van 19.00 tot 20.00 uur

Bovenstaand is een kleine greep uit alle datums. Kijk op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) voor alle datums en tijden.



## GYMNASTIEKVERENIGING V.E.K. LEXMOND

- Locatie: Sporthal Huis Het Bosch  
Nieuwe Rijksweg 6, Lexmond
- Vek Lexmond  
[veklexmond@outlook.com](mailto:veklexmond@outlook.com)
- [www.vek-lexmond.nl](http://www.vek-lexmond.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Sinds 2020 kan je Hockey Club Leerdam vinden op het Glaspark aan de Bruininxdeelsekade in Leerdam. Op ons mooie sportpark hebben wij de beschikking over 1 zandveld en 1 waterveld waarop wij trainen en wedstrijden spelen. Met meer dan 250 enthousiaste leden, opgeleide clubtrainers en natuurlijk onschatbare hulp van vele vrijwilligers draaien wij volledig mee als hockeyclub. Mocht je een keer kennis willen maken met hockey, dan ben je altijd van harte welkom op het Glaspark. Wij laten je graag zien hoe leuk hockey is, een gave sport voor jong en oud, voor jongens en voor meisjes. Dus kom een keer kijken bij een training, of nog beter, doe gewoon een keertje mee! Je mag 3x gratis meetrainen alvorens je besluit om lid te worden.

## 4 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

Een bitje is verplicht en kan je bij ons kopen voor € 6,- (je gebit moet tenslotte goed beschermd zijn). Een hockeystick kan je bij ons lenen. Scheenbeschermers zijn wel handig. Misschien kan je die lenen van je broer/zus of vriendje/vriendinnetje. Heb je geen scheenbeschermers, geen probleem, je kan gewoon meedoen. Lekker zittende sportkleding is altijd handig. Let op het weer, zodat je de juiste kleding aantrekt.



## HOCKEY CLUB LEERDAM

- 📍 Locatie: Glaspark  
Bruininxdeelsekade 4, Leerdam
- 👤 Joke Lagerweij  
[info@hcleerdam.nl](mailto:info@hcleerdam.nl)
- 🌐 [www.hcleerdam.nl](http://www.hcleerdam.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

MHC Vianen is een gezellige familieclub met een clubhuis, 1 waterkunstgrasveld en 1 zandkunstgrasveld. De club heeft ongeveer 300 leden met teams in alle leeftijdscategorieën, zowel jongens als meiden, waarmee je gezellig traint en wedstrijden speelt in de nabije regio. Kom eens kijken en doe vrijblijvend mee. Je bent van harte welkom!

De Jongste Jeugd traint op woensdagmiddag van 16.30 tot 18.00 uur. Ook de kleine hockeytoppers van 4 & 5 jaar kunnen iedere zaterdagochtend om 09.00 uur bij de Benjamins kennismaken met hockey.

## 5 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Wij zorgen voor een hockeybitje en een hockeystick. Mocht je scheenbeschermers hebben liggen, neem die dan s.v.p. mee.



## MHC VIANEN

- Locatie: MHC Vianen  
Clarissenhof 58, Vianen
- Marsha Borggreven  
[info@mhc-vianen.nl](mailto:info@mhc-vianen.nl)
- [www.mhc-vianen.nl](http://www.mhc-vianen.nl)







Onbeperkt plek en dit is gratis

**TUIMELJUDO** | Voor de allerkleinsten van de vereniging, van 4 en 5 jaar oud, op zaterdagochtend. Deze judoka's leren bewegen op allerlei verschillende manieren binnen de beleving van het kind. Daarnaast krijgen ze de beginselen van vallen, rollen, sturen en het respectvol met elkaar stoeien.

#### 4 EN 5 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.



Onbeperkt plek en dit is gratis

**JUDO** | Van 7 tot en met 10 jaar, hier leren de kinderen vallen, rollen, houdgrepen en worpen. Dit alles op een speelse en respectvolle manier.

#### 7 T/M 10 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.



## JUDO VIANEN

- Locatie: Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- Dimitri Versluis  
[secretaris@judovianen.nl](mailto:secretaris@judovianen.nl)
- [www.judovianen.nl](http://www.judovianen.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Start met judo! Judo is een Japanse vechtsport waar je leert jezelf te verdedigen door je tegenstander onder controle te houden. Tijdens de lessen leer je onder andere: valbreken, houdgrepen en verschillende worpen. Daarnaast is respect en discipline een belangrijk onderdeel van het judo, hier wordt tijdens de les dan ook veel aandacht aan besteed. Wij geven judolessen op recreatief- en op wedstrijdniveau. Deze lessen worden verzorgd door gediplomeerde judoeraren. Wil jij een keer een proefles mee doen? Meld je dan snel aan! Wij judoën op de volgende dagen: Dinsdag: jeugd van 6-12 jaar. Donderdag: jeugd van 6-12 jaar. Vrijdag: jeugd van 8-12 jaar. Zaterdag: kinderen van 4-8 jaar.

Kijk voor meer informatie en de exacte tijden op onze website:  
[www.sportenbewegen.com](http://www.sportenbewegen.com)

## 4 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Neem sportkleding mee, leen judopakken aanwezig zolang de voorraad strekt.



## CENTRUM SPORT EN BEWEGEN VIANEN

- 📍 Locatie: Centrum Sport en Beweging Vianen  
Badhuisstraat 22, Vianen
- 👤 Thomas van Montfoort  
[sportenbewegenvianen@gmail.com](mailto:sportenbewegenvianen@gmail.com)
- 📞 [www.sportenbewegen.com](http://www.sportenbewegen.com) • 0347 373 629





Onbeperkt plek en dit is gratis

Lijkt het jou ook leuk om eens mee te doen met een echte judoles! Dat kan, schrijf je snel in voor de 2 gratis proefflessen. We gebruiken judo als rode draad om de sociale en fysieke weerbaarheid te verbeteren en te vergroten, door samen met de andere judoka's sportief en actief bezig te zijn. Naast dat er lessen worden gegeven op onze twee locaties in Leerdam en Waardenburg zijn er nog veel meer mogelijkheden. Wil jij graag dat jouw omgeving kennis maakt met de sport judo? Wij verzorgen ook lessen tijdens en buiten schooltijd, kinderfeestjes en teamuitjes.

## 5 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

Kijk op de website: [www.judoschoolzwart.nl/lesrooster/](http://www.judoschoolzwart.nl/lesrooster/) wanneer de lestijden zijn voor welke leeftijd.



## JUDOSCHOOL ZWART

- Locatie: Judoschool Zwart  
Parmentierstraat 30, Leerdam
- Esther Zwart  
[esther@judoschoolzwart.nl](mailto:esther@judoschoolzwart.nl)
- [www.judoschoolzwart.nl](http://www.judoschoolzwart.nl) • 06 534 798 96





Onbeperkt plek en dit is gratis

Karate is een eeuwenoude van Oorsprong oosterse vechtkunst wat vooral bestaat uit trap en stoottechnieken, tevens staan respect en discipline hoog in het vaandel. De lessen zullen in de Kyokushinkai stijl worden gegeven. Wil je een keer meedoen? Meldt je dan snel aan! De karate trainingen zijn op maandag middag/avond.

## 8 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.



## CENTRUM SPORT EN BEWEGEN VIANEN

- Locatie: Centrum Sport en Beweging Vianen  
Badhuisstraat 22, Vianen
- Thomas van Montfoort  
[sportenbewegenvianen@gmail.com](mailto:sportenbewegenvianen@gmail.com)
- [www.sportenbewegen.com](http://www.sportenbewegen.com) • 0347 373 629 • 06 364 976 80





Onbeperkt plek en dit is gratis

Ga van de stoel af en probeer of Karate een sport voor jou of je vrienden is.

## 5 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Trek je sportkleding aan.



## MAGATAMA KARATE-DO VIJFHEERENLANDEN

- 📍 Locatie: Sportcentrum Helsdingen  
Westerlijke Parallelweg 1, Vijfheerenlanden
- 👤 R.E. Calmer  
[ernstcalmer@gmail.com](mailto:ernstcalmer@gmail.com)
- 🌐 [www.magatama.nl](http://www.magatama.nl) • 06 185 235 38





Onbeperkt plek en dit is gratis

Kickboksen is een vechtsport waarbij zowel de handen als de benen gebruikt mogen worden. De sport kent zijn oorsprong in Japan en de Verenigde Staten, waar het begin jaren zeventig populair werd. Bij kickboksen worden de stoten van het Boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals Karate en Taekwondo. De training is gericht op een stuk conditieverbetering en het vergroten van weerbaarheid en zelfvertrouwen. Daarnaast wordt er ook gewerkt aan spieropbouw, coördinatie en lenigheid. Wil je een keer een proefles komen doen? Meld je dan snel aan! Wij trainen op: Woensdag middag/avond: kinderen van 6-10 jaar en jeugd van 10-12 jaar. Vrijdagmiddag: kinderen van 6-10 jaar. Kijk voor meer informatie en de exacte tijden op onze site: [www.sportenbewegenvianen.com](http://www.sportenbewegenvianen.com)

## 4 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Trek gewone gymkleding aan en neem een bidon met water mee.



## CENTRUM SPORT EN BEWEGEN VIANEN

- 📍 Locatie: Centrum Sport en Beweging Vianen  
Badhuisstraat 22, Vianen
- 👤 Thomas van Montfoort  
[sportenbewegenvianen@gmail.com](mailto:sportenbewegenvianen@gmail.com)
- 📞 [www.sportenbeweging.com](http://www.sportenbeweging.com) • 0347 373 629





Onbeperkt plek en dit is gratis

Op de dinsdag en donderdagen bieden we korfbaltrainingen aan voor kinderen tussen de 6 en 18 jaar. Op de zaterdagen worden competitie wedstrijden gespeeld. Een keertje meetrainen? Kijk op [www.kvviko.nl/meedoen](http://www.kvviko.nl/meedoen)

## 4 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

Trek sportkleding (aangepast op het weer) en sportschoenen (liefst kunstgrasschoenen) aan.



## KORFBALVERENIGING VIKO

- 📍 Locatie: Sportpark Blankenstein  
Langeweg 2, Vianen
- 👤 Jeugd Commissie  
[jeugd.viko@hotmail.com](mailto:jeugd.viko@hotmail.com)
- 🌐 [www.kvviko.nl](http://www.kvviko.nl) • 06 169 662 36



# GEZOND MET Sjors



## WAT EET JIJ GRAAG?

Groente en fruit  
zijn supergezond!  
Welke op deze pagina  
vind jij lekker?

## QUIZ: HOEVEEL SUIKERKLONTJES ZITTE HIER IN?

1. Een blikje cola  
A. 10 B. 18 C. 22
2. Een wit brood  
A. 40 B. 62 C. 84
3. Twee Snickers  
A. 8 B. 16 C. 27
4. Een Ben & Jerry's ijsje  
A. 21 B. 29 C. 40
5. Een klein pakje appelsap  
A. 1 B. 3 C. 5
6. Een zakje Skittles  
A. 12 B. 24 C. 48

Antwoorden Quiz 14 28 38 44 50 64

## GEZOND ONTBIJTEN

Wist je dat brood niet noodzakelijk is voor een gezond ontbijt? Alleen fruit of yoghurt is net zo gezond. Ontbijten geeft je energie en kinderen die ontbijten kunnen zich beter concentreren op school. Naast dat een goed ontbijt heel verstandig is, is het ook nog eens reuze gezellig om samen te eten 's ochtends!





## WAT BEN IK?

Ik groei aan een plantje dicht aan de grond.  
Ik heb hele kleine pitjes op mijn huid en ik ben  
een zomervrucht. Weet jij wat ik ben?

afbeelding: een aardbei



## WATER DRINKEN!

Kinderen van 1 tot 3 jaar hebben elke dag naast hun dagelijkse portie melk 1.000 ml vocht per dag nodig. Kinderen tussen 4 en 8 jaar hebben elke dag minstens 1,3 liter vocht nodig. Kinderen van 9 tot 13 jaar hebben nood aan 1,4 liter water per dag. Water drinken is super goed en gezond. Krijg jij genoeg binnen?!



## ZOEK DE FRUITSOORTEN!

F	S	K	O	A	P	P	E	L
F	P	I	F	E	N	Q	X	B
S	I	W	R	K	M	W	B	A
K	O	I	A	E	A	D	M	N
N	I	P	M	R	N	R	E	A
U	K	E	B	S	G	U	L	A
O	B	E	O	S	O	I	O	N
D	J	R	O	G	I	F	E	V
H	E	C	S	N	D	G	N	D

Appel Banaan Druif Framboos  
Kers Kiwi Mango Meloen Peer

## 6X WIST JE DAT... OVER GROENTE EN FRUIT?

1. Een sinaasappel je dagelijkse behoefte aan vitamine C al dekt
2. Prei familie is van de ui en knoflook
3. De meeste gezonde stoffen bij een appel in de schil zitten
4. Kiwi rijp is om te eten als je hem zachtjes met de vingers kan indrukken
5. Het eten van tomaten je huid voor 30% minder gevoelig maakt voor het verbranden in de zon
6. Bananen hun kromme vorm aannemen omdat ze in de richting van het licht groeien





Onbepakt plek en dit is gratis

Elke zaterdagochtend wordt er door de jeugd van Roeivereniging Leerdam geroeid op de Linge. Roeien is een hele leuke sport. Het is hartstikke gezellig om met samen met anderen in een boot te stappen en te leren hoe je met prachtige roeihalen flink wat vaart in de boot kunt krijgen. Dus ben je 9 jaar of ouder en kan je goed zwemmen (tenminste diploma A en B) lees dit dan even goed door!! Roeien is echt niet alleen een zomersport. We roeien het hele jaar door, dus ook in de winter gaan we met warmere kleding, hupsakee .....de boot in!! Naast het roeien organiseren we ook nog andere leuke dingen, want goed leren roeien is belangrijk, maar het moet natuurlijk ook gezellig zijn!! Kom gewoon een keertje kijken op zaterdagochtend en doe -als je wilt- gelijk de proefles mee!!

### 9 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Wat doe je aan? In de zomer een lekker T-shirt met korte broek en in de winter wat meer laagjes onder een shirt met lange mouwen en een trainingsbroek. En niet je mooiste sportschoenen aan, want ze kunnen nat worden!.



## ROEIVERENIGING LEERDAM

- 📍 Locatie: Roeivereniging Leerdam  
Lingedijk 27, Leerdam
- 👤 Anja Heij  
[jeugd@rvleerdam.nl](mailto:jeugd@rvleerdam.nl)
- 📞 [www.rvleerdam.nl](http://www.rvleerdam.nl) • 06 229 650 17





Onbeperkt plek en dit is gratis

Meerkerk Schaakt wil graag alle kinderen de gelegenheid te geven om schaken te leren! Vind je het leuk om te leren en te spelen? Kom dan naar De Linde in Meerkerk op vrijdag avond en maak kennis met dit edele spel, sport of is het kunst?

## 6 T/M 12 JAAR > WEKELIJKS OP VRIJDAG VANAF

30-09-2022 van 19.00 tot 20.00 uur

Je krijgt een gratis account voor Chessity, een online platform om schaken te leren met vele spelletjes!



## MEERKERK SCHAAKT

- Locatie: Dorpshuis De Linde  
Lindenstraat 1, Meerkerk
- Herbert Eppinga  
meerkerkschaakt@gmail.com
- [www.instagram.com/meerkerkschaakt](https://www.instagram.com/meerkerkschaakt) • 06 122 031 26





Onbeperkt plek en dit is gratis

Multisport is voor kinderen voor wie sporten en bewegen niet vanzelfsprekend is. Kinderen met een lichamelijke en/ of geestelijke uitdaging kunnen binnen Multisport op een veilige manier verschillende sporten beoefenen en bewegingssporten doen. Centraal staat het plezier hebben met elkaar. Door met elkaar te sporten worden de kinderen zowel sportief alsook sociaal gestimuleerd.

## 6 T/M 12 JAAR

03-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur

We sporten buiten op een kunstgrasveld. Pas je kleding aan op het weer.



## MULTISPORT LEERDAM

- Locatie: Glaspark Leerdam  
Bruininxdeelsekade 4, Leerdam
- Michel Van Rossum  
lenmvanrossum@yahoo.com
- [www.multisportleerdam.nl](http://www.multisportleerdam.nl) • 06 236 026 41





Onbeperkt plek en dit is gratis

Sportief uurtje voor de jongens van groep 3 t/m 8. Freerunnen, balspellen, ringen, springen noem maar op. Elke vrijdag weer een verrassing wat er gedaan wordt. Kom gezellig meedoen! Elke vrijdag van 19.00 tot 20.00 uur (in de schoolvakanties geen les).

## 6 T/M 12 JAAR (JONGENS)

30-09-2022 van 19.00 tot 20.00 uur



## SVZ ZIJDERVELD

- 📍 Locatie: Gymzaal Sidewende (naast dorps huis De Krooshof)  
Sidewende 1, Zijderveld
- 👤 Jacqueline de With  
info@svzijderveld.nl
- 📞 [www.svzijderveld.nl](http://www.svzijderveld.nl) • 06 364 083 18





Onbeperkt plek en dit is gratis

Streetdance is een leuke en intensieve sport waarbij je door middel van dans al je spieren gebruikt. Door aan streetdance te doen wordt je leniger en krijg je een groot uithoudingsvermogen. Daarnaast is het leuk om met je groep te werken naar een doel zoals je de jaarlijkse uitvoering of een optreden. De populaire muziek is zo opzweepend en dat je vergeet dat je eigenlijk aan het sporten bent!

## 4 T/M 7 JAAR

29-09-2022 van 17.00 tot 18.00 uur

## 7 T/M 10 JAAR

29-09-2022 van 18.00 tot 19.00 uur

## 10 T/M 12 JAAR

04-10-2022 van 18.00 tot 19.00 uur

Kijk op onze site voor de meest actuele informatie [www.gvm-meerkerk.nl/roosters](http://www.gvm-meerkerk.nl/roosters). Draag sportkleding en binnensport schoenen.



## GVM MEERKERK

- Locatie: Gymzaal De Pukkel  
Blommendaal 4, Meerkerk
- Elise Uittenbogaard  
[info.gvmmeerkerk@gmail.com](mailto:info.gvmmeerkerk@gmail.com)
- [www.gvm-meerkerk.nl](http://www.gvm-meerkerk.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Wist jij dat de shuttle gemaakt kan zijn van nylon of van veren? Deze wordt over een net heen en weer geslagen met de rackets. Badminton wordt in een zaal gespeeld, zodat er geen hinder van wind en andere weersomstandigheden is.

Kom jij mee doen? Het is beweging voor jong en oud.

## 6 JAAR (JONGENS)

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Trek je sportkleding aan, geen wit T-shirt dragen.



## TAVERNIE

- Locatie: Brandpunt  
Torenstraat 1, Nieuwland
- Mia Alting  
[malting@hetnet.nl](mailto:malting@hetnet.nl)
- [www.tavernie.nl](http://www.tavernie.nl) • 06 187 121 04





Onbeperkt plek en dit is gratis

Vanaf 15.00 tot 16.00 uur proberen wij er iedere woensdag te staan voor kinderen in de wijk de Hagen. Samen met Ubuntu Sport zal er een gevarieerd sport- en beweegaanbod zijn. Kinderen kunnen gratis deelnemen en hoeven zich niet in te schrijven!!

**6 T/M 12 JAAR > WEKELIJKS OP WOENSDAG VANAF**

28-09-2022 van 15.00 tot 16.00 uur



## TEAM SPORTSERVICE VIJFHEERENLANDEN

- 📍 Locatie: De Prenter  
Grote Geusplein 1, Vianen
- 👤 Stijn de Bie  
Sdebie@teamsportservice.nl
- 📞 [www.jouw.teamsportservice.nl/vianen](http://www.jouw.teamsportservice.nl/vianen) • 06 527 861 77







Onbeperkt plek en dit is gratis

LTV Vianen is de meest gezellige tennisvereniging uit de regio. Met 12 banen en een gezellig clubhuis is er altijd wat te doen! Voor de jeugd t/m 12 jaar werken wij vanuit het Tenniskids programma van de KNLTB. Dit bestaat uit verschillende fases: blauw, rood, oranje en groen. Met speciale ballen, rackets, banen en oefeningen leren kinderen de sport razendsnel te spelen. Kinderen wordt direct in een team met leeftijdsgenootjes geplaatst. Zo maken ze snel nieuwe vriendjes en werken ze samen naar duidelijke doelen toe. Samen spelen en plezier hebben. Direct lid worden? Ga dan naar [www.ltv-vianen.nl](http://www.ltv-vianen.nl) en schrijf je in. Wil je eerst eens een keer tennis proberen? Neem dan contact op via [communicatie@ltv-vianen.nl](mailto:communicatie@ltv-vianen.nl) en vraag naar de mogelijkheden.

### 6 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.



## TENNISVERENIGING LTV VIANEN

- 📍 Locatie: LTV Vianen  
Langeweg 10, Vianen
- 👤 Erwin van Manen  
[secretaris@ltv-vianen.nl](mailto:secretaris@ltv-vianen.nl)
- 🌐 [www.ltv-vianen.nl](http://www.ltv-vianen.nl)





Onbeperkt plek en dit kost € 0,50

LTC Lexmond beschikt over drie kunstgrasbanen, allen voorzien van verlichting. Deze combinatie biedt jou de zekerheid om het hele jaar te tennissen als je lid bent van onze club. De bar is niet altijd geopend, wel kun je daar gebruik maken van de ruime kleedkamers met douche. We hebben een gezellige club. Op dit moment richten wij ons op de jeugd, omdat we ook aan hen willen laten zien, hoe leuk tennissen is. Tennissen leer je door te doen. Er worden regelmatig toernooien georganiseerd, donderdagavond kun je vrij inlopen om te tennissen. Verder kun je tennissenlessen aanvragen, hierin werken wij samen met RG Sports.

## 9 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## TENNIS VERENIGING LTC LEXMOND

- 📍 Locatie: LTC Lexmond  
Nieuwe Rijksweg 10, Vijfheerenlanden
- 👤 Helga van Hout  
[secretariaat@ltclexmond.nl](mailto:secretariaat@ltclexmond.nl)
- 🌐 [www.ltclexmond.nl](http://www.ltclexmond.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Gratis 2 keer tennisles proberen op maandagmiddag of vrijdagmiddag. Kom jij ook kijken of je tennis leuk vindt? Neem gerust contact op voor de exacte lestijden. Voor alle basisschooljeugd vanaf groep 1 t/m groep 8.

## 4 T/M 12 JAAR

Schrijf je in op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) en we laten je weten wanneer je langs kunt komen. Je bent van harte welkom.



## T.V. MEIHOVEN

- 📍 Locatie: TV Meihoven  
Meihoven 1, Tienhoven
- 👤 Danneke Verhagen  
[tc.tvmeihoven@gmail.com](mailto:tc.tvmeihoven@gmail.com)
- 📞 [www.tvmeihoven.nl](http://www.tvmeihoven.nl) • 06 552 147 27





Onbeperkt plek en dit is gratis

Wat is er nou leuker dan vissen ? Heel veel kinderen zitten graag spelletjes te doen op de computer, maar ook veel kinderen spelen liever buiten ! De hengelsportvereniging De Snoek biedt jullie mogelijkheden om te ervaren wat de verschillende hengelsportmogelijkheden zijn. We geven vislessen bij de club, maar ook op school kunnen vislessen worden gegeven. In het voorjaar wordt door de jeugdcommissie van onze vereniging een cursus gehouden hoe om te gaan met de natuur en hoe je met de gevangen vis om moet gaan. We organiseren diverse visactiviteiten en besluiten deze met een aantal (competitie) viswedstrijden over meerdere avonden. Ook houden we een forellervisdag, een roofvisdag en tenslotte wordt het seizoen afgesloten met een feestavond in ons clubgebouw.. zie [www.vissendoejezo.nl](http://www.vissendoejezo.nl)

## 6 T/M12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

We proberen onze buitenactiviteiten te houden met mooi weer, maar warme kleding en laarzen kan erg handig zijn!



## LHV DE SNOEK

- 📍 Locatie: Diverse viswateren in de gemeente Vijfheerenlanden Bij de botenhaven en diverse plekken, Leerdam
- 👤 Luuk Schalk • [luuk.schalk@gmail.com](mailto:luuk.schalk@gmail.com)  
06 308 061 87
- 🌐 [www.lhvdesnoek.mijnhengelsportvereniging.nl](http://www.lhvdesnoek.mijnhengelsportvereniging.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Wil je weten of voetbal ook wat voor jou is? Kom het gerust eens proberen. Je mag gratis 3 maanden meetrainen met een van onze teams. Geef je op, dan nemen we contact op en laten we weten wanneer en in welk team je kunt meedoen.

## 5 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## VOETBAL VERENIGING AMEIDE

- 📍 Locatie: Sportcomplex Meihoven  
Meihoven 3, Tienhoven Aan De Lek
- 👤 VV Ameide  
[info@vvameide.nl](mailto:info@vvameide.nl)
- 🌐 [www.vvameide.nl](http://www.vvameide.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Kom ook voetballen bij LeerdamSport '55! Bij ons ben je altijd van harte welkom om een paar keer gratis mee te komen trainen, op deze manier kun je kijken of voetbal echt iets voor jou is. Ook organiseren wij gedurende het seizoen diverse andere activiteiten voor onze jeugd. Wil je meer informatie, of wil je mee komen trainen? Stuur dan een mailtje naar [jeugd@leerdamsport.nl](mailto:jeugd@leerdamsport.nl). Dan nemen we zo snel mogelijk contact met je op!

### 6 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## LEERDAMSPORT'55

- Locatie: LeerdamSport'55  
Keramieklaan 2, Leerdam
- Lin van de Weteringh  
[jeugd@leerdamsport.nl](mailto:jeugd@leerdamsport.nl)
- [www.leerdamsport.nl](http://www.leerdamsport.nl)





Onbepikt plek en dit is gratis

Voetballen bij de gezelligste voetbalvereniging van Everdingen, Hagestein, Hoef en Haag, Zijderveld en omstreken? Jij komt toch ook? Vind jij het leuk om buiten te zijn en met andere kinderen te voetballen? Heb jij zin in plezier maken en sportief bezig te zijn en wil jij ook die leuke nieuwe voetbaltrucs leren? Kom dan naar één van onze open trainingsavonden! Lekkie de Leeuw kan niet wachten jullie te ontmoeten.

Lukt het niet om één van deze dagen te komen? Stuur dan een mail naar [tcjeugd@everstein.nl](mailto:tcjeugd@everstein.nl) met je contactgegevens zodat we contact op kunnen nemen en je een aantal keer mee kan trainen.

#### 4 T/M 12 JAAR > KIES EEN DATUM

17-10-2022 van 18.30 tot 19.30 uur

18-10-2022 van 18.30 tot 19.30 uur

19-10-2022 van 18.30 tot 19.30 uur

Trek sportkleding en sport(voetbal)schoenen aan. Neem ook een flesje water mee. Trek bij kouder weer een (trainings)jasje aan.



## SC EVERSTEIN

- Locatie: Sportpark Rinus van Arnhem  
Lekdijk 49A, Everdingen
- Nicolette de Macker  
[tcjeugd@everstein.nl](mailto:tcjeugd@everstein.nl)
- [www.everstein.nl](http://www.everstein.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Kom ook voetballen bij V.V. Brederodes de leukste voetbalvereniging van Vianen en Hoef en Haag! Wist je dat je bij ons al vanaf 4 jaar kan komen voetballen op zaterdagochtend van 09:00 tot 10:00 uur bij onze "Reigertjes". Hier laten we de kinderen spelenderwijs kennis maken met voetbal en organiseren we diverse leuke activiteiten gedurende het seizoen! Vanaf 6 jaar kom je echt in een "team" en word er 1 a 2 keer per week 1 uur getraind (afhankelijk van de leeftijdsgroep) en op zaterdag word er een wedstrijd gespeeld in de KNVB competitie. Lijkt het je leuk om een paar keer vrijblijvend mee te trainen bij ons meld je dan nu aan! Twijfel je nog? Een keer kijken bij een training of wedstrijd is ook altijd mogelijk!

#### 4 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

Voetbalschoenen bij proeftrainingen wel gewenst maar niet verplicht. Wel graag sportkleding en neem iets te drinken mee.



## V.V. BREDERODES VIANEN

- 📍 Locatie: V.V. Brederodes Vianen  
Langeweg 4, Vianen
- 👤 Patrick Blom  
[patrick.blom@brederodes.nl](mailto:patrick.blom@brederodes.nl)
- 🌐 [www.brederodes.nl](http://www.brederodes.nl)







Onbeperkt plek en dit is gratis

Wil je eens proberen of voetbal iets voor jou is, bij HSSC'61 kun je een aantal keer vrijblijvend meetrainen met één van de jeugdteams. Meld je aan en we kijken samen welk team het best bij je past en welke avond je het beste uitkomt.

### 5 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## VOETBALVERENIGING HSSC'61

- 📍 Locatie: Sportpark Het Plein  
Pleinstraat 1C, Hei-en Boeicop
- 👤 Richard Lakerveld  
rlakerveld@hotmail.com
- 📞 [www.hssc61.nl](http://www.hssc61.nl) • 06 129 612 39





Onbeperkt plek en dit is gratis

Voetballen is écht leuk! Kom het zelf beleven bij vv LRC op ons prachtige Glaspark. Kom je een keer kijken of wil je een proeftraining volgen? We ontvangen je graag! Voor alle vragen kun je mailen naar: [tzjeugd@vvlrc.nl](mailto:tzjeugd@vvlrc.nl). De groep allerkleinste paars-witte talenten van zowel jongens als meiden groeit enorm. Elke woensdagavond trainen de 'mini's' met heel veel enthousiasme bij vv LRC. We hebben inmiddels 3 mini-teams, omdat veel nieuwe enthousiaste talenten stonden te trappelen om naast het trainen ook wedstrijden op zaterdag te mogen spelen. Daarnaast is ook de kaboutergroep gestart. Wat leuk om de lachende gezichten bij de 3- en 4-jarige kinderen te zien! Onze trainers begeleiden de kinderen graag bij hun eerste stapjes op het voetbalveld!

#### 4 T/M 12 JAAR

Schrijf je in op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) en we laten je weten wanneer je langs kunt komen. Je bent van harte welkom.



## VV LRC

- 📍 Locatie: Glaspark  
Bruininxdeelsekade 4, Leerdam
- 👤 TZ Jeugd  
[tzjeugd@vvlrc.nl](mailto:tzjeugd@vvlrc.nl)
- 📞 [www.vvlrc.nl](http://www.vvlrc.nl) • 0345 612 307





Onbeperkt plek en dit kost € 6,50

Peuter- er kleutervoetbal is voor enthousiaste jongens en meiden van 3, 4, en 5 jaar. En is bedoelt om voor het eerst kennis te maken met voetbaltraining in teamverband. En vooral om heel veel plezier te maken en lekker te bewegen met leeftijdsgenootjes! Op zaterdagochtend staan onze trainers klaar om jullie kids lekker te laten rennen, doelpunten te maken en rond te dribbelen. Na een vrolijke warming-up met hakken-billen, armen zwaaien en knie-heffen, worden er met veel variatie allerlei spelletjes gedaan. Waarbij de bal centraal staat. Hoe goed je kan voetballen is totaal niet belangrijk. Veel belangrijker is dat je er veel lol in hebt, daar gaat het om. Heerlijk een uurtje de wei in met z'n allen!

## 4 EN 5 JAAR > KIES EEN DATUM

01-10-2022 van 09.00 tot 09.45 uur

08-10-2022 van 09.00 tot 09.45 uur

15-10-2022 van 09.00 tot 09.45 uur

Als ouder/verzorger ben je welkom om te blijven kijken.



## HOEF EN HAAG ACTIEF

- Locatie: Het Kasteelterrein  
Hoefesteinse Lint 1, Hoef En Haag
- Mariska van Gastel  
info@hoefenhaagactief.nl
- [www.hoefenhaagactief.nl](http://www.hoefenhaagactief.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Ben jij ook altijd al nieuwsgierig geweest naar volleybal? Kom dan een keertje meetrainen bij Volleybalvereniging Servia in Vianen! Wij bieden trainingen aan voor alle leeftijdsgroepen vanaf 4 jaar, waaronder de volleybalspeeltuin waar de allerjongste kennis kunnen maken met de sport. Zowel de dagen als de trainingstijden zijn afhankelijk van de leeftijdsgroep. Mocht je zin hebben om een keer mee te doen, stuur dan een e-mail naar [info@servia.nl](mailto:info@servia.nl). We hopen je snel te zien in de sporthal!

## 4 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Trek sportkleding aan zoals zalsportschoenen en kniebeschermers. Deze worden aanbevolen.



## VOLLEYBAL VERENIGING SERVIA

- Locatie: Helsdingen Sport & Cultuur  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- Sjoerd Hendriks  
[bestuur@servia.nl](mailto:bestuur@servia.nl)
- [www.servia.nl](http://www.servia.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Wil jij ook gezellig met vriendjes en vriendinnetjes volleyballen? Kom dan eens gezellig meetraineren! We trainen op maandagavond en woensdagavond in sporthal de Wiel in Asperen. Je mag vrijblijvend 3 keer meedoen. Je kunt contact opnemen met onze secretaris via [secretaris@wijhoudenvol.nl](mailto:secretaris@wijhoudenvol.nl) om je aan te melden voor een training. In de zomer gaan we lekker buiten beachvolleyballen op onze eigen beachvolleybalvelden.

## 4 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.

Trek sportieve kleding en sportschoenen aan. Er mogen geen buitenschoenen in de sporthal.



## VOLLEYBALVERENIGING WIJ HOUDEN VOL

- 📍 Locatie: Sporthal de Wiel  
Leerdamseweg 39, Asperen
- 👤 Martine Arp  
[info@wijhoudenvol.nl](mailto:info@wijhoudenvol.nl)
- 🌐 [www.wijhoudenvol.nl](http://www.wijhoudenvol.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Altijd al willen weten of volleybal iets voor jou is? Kom gratis een keer sfeerproeven bij de leukste volleybalvereniging van de regio! Het leuke van volleybal is dat je speelt in een team met leeftijdsgenootjes. Daarnaast leer je om heel handig te worden met een bal, hard te smashen en met elkaar alle ballen van de grond te houden. Nieuwsgierig geworden? Kom gezellig eens meedoen!

Dankzij het speciaal ontwikkelde CMV-programma (7-12 jaar) en de Volleybalspeeltuin (4-6 jaar) leren kinderen stap-voor-stap alle volleybaltechnieken. Spelenderwijs wordt er gewerkt aan balvaardigheden, conditie en coördinatie. Elk kind kan de oefeningen meedoen op zijn of haar eigen kunnen. Dit maakt volleybal leuk voor iedereen op elk niveau. Tenslotte draait alles om plezier en samenspel!

## 4 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

4 t/m 6 jaar: elke zaterdag om 09:45 tot 10:30 uur Volleybalspeeltuin

7 t/m 9 jaar: elke woensdag om 18:30 tot 19:30 uur CMV-training

10 en 11 jaar: elke dinsdag om 18:00 tot 19:00 uur CMV-training.



## VOLLEY MEERKERK'95

- 📍 Locatie: Sporthal "De Linde"  
Lindenstraat 1, Meerkerk
- 👤 Judie Slingerland (secretaris)  
[secretariaat@volleymeerkerk.nl](mailto:secretariaat@volleymeerkerk.nl)
- 🌐 [www.volleymeerkerk.nl](http://www.volleymeerkerk.nl)





Onbeperkt plek en dit is gratis

**VOLLEYBALCLINIC** | Wil jij graag kennis maken met volleybal, grijp dan nu je kans! Op 26 oktober 2022 organiseert AVVA een volleybalclinic voor kinderen vanaf 4 t/ 8 jaar oud. Tijdens deze clinic maak je kennis met de leuke en veelzijdige sport volleybal. Je hoeft niet te kunnen volleyballen om mee té doen, we doen veel balspellen, maar ook andere technieken van de sport komen aan bod in spelvorm.

\* Elke woensdag is er training voor kinderen van 4 t/ 8 jaar in Het Spant tussen 16.30 tot 17.30 uur.

**4 T/M 8 JAAR**

26-10-2022 van 15.00 tot 16.00 uur



Onbeperkt plek en dit is gratis

**VOLLEYBAL** | Is volleybal jouw sport of wil je dat ontdekken en ben je tussen de 4 en 8 jaar oud? Dan ben je van harte welkom om een 3 keer vrijblijvend mee te komen trainen in onze enthousiaste groep met kinderen bij AVVA. Volleybal is niet de makkelijkste sport om te leren en om die reden is jaren geleden Cool Moves Volley (CMV) ontwikkeld. Via de zes CMV-niveaus leren kinderen stap voor stap, op een speelse manier alle volleybaltechnieken. Voor meer informatie kun je contact opnemen met één van de trainers.

**4 T/M 8 JAAR**

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.



**AVVA**

- Locatie: Het Spant  
Liesveldweg 67, Ameide
- Simone de Groot  
[s.degroot1984@gmail.com](mailto:s.degroot1984@gmail.com)
- [www.avva-ameide.nl](http://www.avva-ameide.nl) • 06 147 731 45





Onbeperkt plek en dit is gratis

Waterpolo is een teamsport dat gespeeld wordt in een zwembad. Het is warm en je hebt nooit last van het weer (regen, wind). Bij alles binnen de waterpolo jeugd afdeling draait het om plezier, we vinden het belangrijk dat iedereen het naar zijn zin heeft bij ons!

Ben je tussen de 5 en 10 jaar oud? Heb je een B- of Easyswim-diploma? Kom dan bij de mini's van de Albatros! Het minipolo is er namelijk voor kinderen van 5 tot 10 jaar met een B- of Easyswim diploma! We trainen op dinsdagavond van 18:30 tot 19:30 uur. Het eerste half uur is gericht op verbeteren van zwemvaardigheden die horen bij ENVOZ C-diploma. O.a. het versterken van spieren en uithoudingsvermogen. Het tweede halve uur is gericht op minipolo. Dit is waterpolo voor kinderen die op een leuke en speelse manier balvaardig worden, zwemstijl van waterpolo aanleren en hun zwemconditie opbouwen.

Je kunt 3 proeflessen gratis meedoen !

## 6 T/M 12 JAAR

Erg leuk als jij je inschrijft via [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl). Wij laten dan van ons horen, zodat je weet wanneer je kunt komen.



## ZWEM- EN WATERPOLOVERENIGING DE ALBATROS



- 📍 Locatie: Helsdingen Sport en Cultuur  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- 👤 Henk Schreuder  
[info@zvalbatros.nl](mailto:info@zvalbatros.nl)
- 🌐 [www.zvalbatros.nl](http://www.zvalbatros.nl)







Onbeperkt plek en dit is gratis

Heb je je A en B diploma en ben je dol op waterspelletjes met de bal? Kom dan waterpoloën. Je mag altijd 2 gratis trainingen meedoen om te kijken of het wat voor je is. Op woensdag is er training in het Caribabad in Gorinchem van 18.00 tot 19.00 uur en op donderdag is er training in Laco Leerdam van 19.00 tot 20.00 uur.

## 6 T/M 12 JAAR

Schrijf je in op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) en we laten je weten wanneer je langs kunt komen. Je bent van harte welkom.

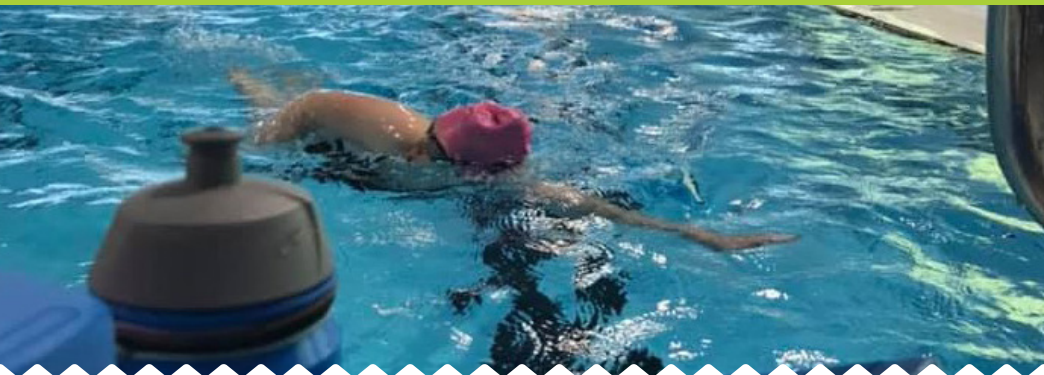
Een duikbril en zwemkleding zijn handig!



## DE LINGE/PCG

- Locatie: Berenschot  
Tiendweg 9, Leerdam
- Tosca Kortleve  
[toscakortleve@gmail.com](mailto:toscakortleve@gmail.com)
- [www.delingepcg.nl](http://www.delingepcg.nl) • 06 196 747 98





Onbeperkt plek en dit is gratis

Leren wedstrijdzwemmen als op tv? Of je wilt gewoon goed kunnen zwemmen? Dat leer je bij H2O. Het plezier en de kick om elke maand de zwemtechniek beter te beheersen staat bij ons dan ook boven aan de lijst. Bij H2O vinden we het belangrijk dat techniek en bewuste spierbeheersing goed worden ontwikkeld, zodat de kans op blessures minimaal is. Bij het wedstrijdzwemmen leren de zwemmers techniekverbetering, kracht en conditie-opbouw. Deze zwemmers kunnen ook mee doen aan zwemwedstrijden. Onze trainingen zijn op maandag 18.30 tot 19.30 uur, vrijdag 18.30 tot 20.00 uur en op donderdagmorgen van 06.00 tot 07.00 uur.

## 6 T/M 12 JAAR

Schrijf je in op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) en we laten je weten wanneer je langs kunt komen. Je bent van harte welkom.

Minimaal zwemdiploma A & B. Neem gelijk je zwembroek/badpak en een handdoek mee en kom voelen hoe een training is.



## ZWEMVERENIGING H2O

- 📍 Locatie: Helsdingen Sport & Cultuur  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- 👤 Willy Egbers  
[zv2ovianen@gmail.com](mailto:zv2ovianen@gmail.com)
- 🌐 [www.zvh2o.nl](http://www.zvh2o.nl) • 06 141 582 59





Onbeperkt plek en dit kost € 5,-

Budoschool AIKIDOKAN , de plaats om zelfweerbaarheidstrainingen te volgen , hier werken wij met jongens en meisjes middels Aikido principes ( zelfverdedigingskunst uit het Japanse Budo die zich kenmerkt door soepele en cirkelvormige bewegingen waarbij nooit tegen de kracht van een aanvaller wordt ingegaan, maar er juist gebruik van wordt gemaakt om de aanval te neutraliseren. Je leert hoe te concentreren en te reageren in moeilijke situaties waarbij je leert je zachte kracht in te zetten ter bescherming van jezelf en anderen.

## 7 T/M 12 JAAR

05-10-2022 van 17.00 tot 18.00 uur

Trek fitnesskleding of een judopak aan.



## AIKIDOKAN

- 📍 Locatie: Aikidokan De Schildkamp  
Perendreef 1A, Asperen
- 👤 Rudolf Renfurm  
info@aikidokan.nl
- 🌐 www.aikidokan.nl





Onbeperkt plek en dit is gratis

Vind je zwemmen leuk en heb je je A en B diploma? Kom dan gratis 2 trainingen meedoen met snorkelen, survivalzwemmen en zie je wat zwemvaardigheid inhoud. Elke dinsdag van 18.00 tot 18.45 uur is er training. We hebben de ene week training in de onderdelen zoals survival en snorkelen. De andere week oefenen we voor zwemvaardigheid. Vind je wedstrijdzwemmen leuk? Kom dan bij het Caribabad in Gorinchem kijken op maandag van 18.45 tot 19.30 uur.

## 6 T/M 12 JAAR

Na jouw inschrijving op [www.vijfheerenlandenactief.nl](http://www.vijfheerenlandenactief.nl) nemen we contact op. Dan stemmen we af wanneer je welkom bent.

De eerste lessen heb je alleen zwemkleding nodig en misschien een duikbril. Je kunt flippers en snorkels lenen tijdens de kennismakingslessen. Besluit je lid te worden, dan zijn eigen spullen een voorwaarde.



## DE LINGE/PCG

- 📍 Locatie: Berenschot  
Tiendweg 9, Leerdam
- 👤 Gerry Roza  
[zwemmen@delinge.com](mailto:zwemmen@delinge.com)
- 🌐 [www.delinge.com](http://www.delingepcg.nl)  
[www.delinge.com](http://www.delinge.com)





Onbeperkt plek en dit is gratis

Vind jij zwemmen leuk. Lijkt het jou stoer en gaaf om jezelf en andere te leren redden. Kom dan 3x gezellig mee zwemmen en misschien wil je lid worden van onze leuke vereniging.

## 6 T/M 12 JAAR

28-09-2022 van 17.30 tot 20.05 uur

Wij zijn actief op de woensdagen. Wij starten vanaf 7 september 2022. Daarna zijn wij alle woensdagen aanwezig.



## REDDINGSBRIGADE VIANEN

- Locatie: Sport en cultuur centrum Helsdingen  
Westelijke Parallelweg 1, Vianen
- Crista Grollee  
tc@reddingsbrigadevianen.nl
- www.Reddingsbrigadevianen.nl • 06 415 766 44



# SAMEN VOOR EEN GEZONDE OMGEVING

Sinds februari is de gemeente Vijfheerenlanden JOGG-gemeente. Dit betekent dat de gemeente aan de slag is om daar waar kinderen en jongeren vaak komen (thuis, school sport, buurt, werk, vrije tijd en media) de omgeving gezonder te maken. Om daar te beginnen wordt de gezonde keuze, de gewone keuze. Binnen de omgevingen van het kind wordt gewerkt met de thema's Water drinken, Gezonde voeding, Genoeg beweging en Goed slapen. Wat weet jij eigenlijk over deze thema's?

## Water drinken



### WIST JE DAT...

**...een kind dat frisdrank of pakjes drinken mee naar school heeft, gemiddeld 6 kilo suiker per jaar éxtra binnen krijgt?**

*En dat terwijl er iets bestaat dat veel makkelijker en goedkoper is. Gewoon drinkwater uit de kraan!*

### WIST JE DAT...

**...je beter een vers stuk fruit kunt eten dan fruitsap drinken?**

*In fruit zitten vezels die goed zijn voor een kind. In fruitsap zitten die veel minder. Daarnaast bevat fruitsap veel suikers.*

## Gezonde voeding



## Genoeg bewegen



### WIST JE DAT...

**...een kind heel makkelijk extra kan bewegen in de buitenlucht?**

*Bouw een hut, rol van een heuvel, speur naar wilde dieren, speel verstoppertje en nog véél meer.*

### WIST JE DAT...

**...moeheid overdag bij jonge kinderen kan leiden tot verminderde (school)prestaties, emotionele/gedragsproblemen en ongevallen?**

*Hanteer vaste tijden voor inslapen en opstaan en zorg voor een positief en rustig bed ritueel.*

## Goed slapen



Vijfheerenlanden

Heb je vragen over de JOGG-aanpak? Of wil je kennismaken/ideeën delen? Neem dan contact op met JOGG-regisseuse Sanne Meerman via [smeerman@teamsportservice.nl](mailto:smeerman@teamsportservice.nl)

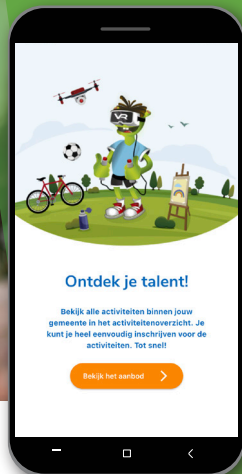
# SPORT- & CULTUURWIJZER

ONTDEK WAT BIJ JOU PAST OP [WWW.SJORSSPORTIEF.NL](http://WWW.SJORSSPORTIEF.NL)

Sjors Sportief en Sjors Creatief hebben een aantal slimme vragen voor jou! Zo kom jij er precies achter welke sporten of creatieve activiteiten bij jouw persoonlijkheid passen.



SCHRIJF JE IN MET DE SJORS APP!



# SJORS

SPORTIEF

ONTDEK JE  
TALENT

BEWAAR DIT BOEKJE GOED :) EN KIJK ZO VRAK ALS JE WILT ONLINE VOOR NIEUWE ACTIVITEITEN VAN DE AANBIEDERS!