

Maand van het Aangepast Sporten & Nationale Sportweek September 2017



Datum	Activiteit	Meer informatie	Doelgroep
Gemeente Woerden			
Elke vrijdag	Aikido Woerden Aikido Groene Hart	Tijd: 19.30 - 20.30 uur Locatie: Gymzaal, Kallameer 2, Woerden Omschrijving: Aikido is een krijgskunst, waarbij het gaat om het controleren en neutraliseren van de aanval en niet om het leren uitschakelen van de tegenstander. Aikido kent geen aanvalstechnieken, zoals andere krijgskunsten die kennen. De confrontatie met de partner wordt niet gezocht. Op vrijdag 9 september is er een speciale les waar ook ouders, broertjes en zusjes mogen komen kijken Aanmelden via http://www.aikidogroenehart.nl/aanmelden-gratis-proefles Kosten: maximaal drie gratis proeflessen. Aanmelden o.v.v Sportservice Actie Benodigheden deelnemers: na aanmelding ontvang je informatie van de organisatie Contactpersoon: Peter van Lier 06 - 26 82 08 84 http://www.aikidogroenehart.nl/bmw-aikido/	Vanaf 10 jaar Auditieve beperking Stoornis in autismespectrum Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking Visuele beperking
Elke woensdag 6, 13, 20 en 27 sep	Atacoyo Woerden Atacoyo	Tijd: 9.30 - 10.30 uur Locatie: Brediusshonk, Kievitstraat 40, Woerden Omschrijving: Aangepast bewegen op muziek. Alle spieren worden gebruikt. Alles kan in eigen tempo en op eigen niveau. Geschikt voor mensen die het wat rustiger aan moeten doen, dus ook voor mensen met beperkingen. Tevens aandacht voor lenigheid, ademhaling, ontspanning en nog veel meer. Aanmelden (niet verplicht) : wilmasteding@hotmail.com Kosten: 4 lessen voor de helft van de prijs = €16 Benodigheden deelnemers: Handdoek, gemakkelijk zittende kleding en een flesje water Contactpersoon: Wilma Griffioen 0348 - 41 84 72	19-50 jr en 50+ Chronische aandoening Lichamelijke beperking
Vanaf 16 september Elke zaterdag	Dansen Woerden Danscentrum Enjoy	Tijd: Stijldansen 13.00 - 14.00 en Hiphop 14.00 - 15.00 uur Locatie: Danscentrum Enjoy, Hortensiastraat 5, 3442 XD Woerden Omschrijving: Hip hop G-dans en stijldansen voor G-dansers Aanmelden: info@danscentrumenjoy.nl Kosten: Gratis proefles Contactpersoon: Edwin 06-23449826 Benodigheden deelnemers: Gemakkelijk zittende kleding www.danscentrumenjoy.nl	Hiphop: 6-12 en 13-18 Stijldansen: 13-18 en 18+ Auditieve beperking Stoornis in autismespectrum Chronische aandoening Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking

Elke vrijdag	Boogschieten	Tijd: 13.30 - 16.30 uur Locatie: Brediushonk, Kievitstraat 40, Woerden	13-18 jr, 19-50 jr en 50+
	Woerden	Omschrijving: Boogschieten voor mensen met een beperking	Auditieve beperking
	ASV Bredius	Aanmelden: rivendell@asvbredius.nl	Stoornis in autismespectrum
	Rivendell	Kosten: 1e keer gratis, daarna € 5,- per keer, na 2 maanden volgt een lidmaatschap	Chronische aandoening
		Benodigdheden deelnemers: de vereniging beschikt over de benodigde faciliteiten en materialen	Lichamelijke beperking
		Contactpersoon: Petra Huisman 06 - 12 29 42 69 www.asvbredius.nl/rivendell/index.php	Verstandelijke beperking
Elke zaterdag	Rolstoel hockey	Tijd: 12.30 - 14.00 uur Locatie: Sportzaal Essenlaan, Essenlaan 3, 3442 JE Woerden	Alle leeftijden
	Woerden	Omschrijving: Handbewogen Rolstoel hockey is een sport met een lichtgewicht stick en bal. Voor alle leeftijden met of zonder beperking. In een team waar jij je prettig in voelt. Echt topsport, maar ook erg leuk om te doen.	Auditieve beperking
	ASV Bredius	Contactpersoon: Bert van den Boogaard	Stoornis in autismespectrum
	Brediusrollers	Aanmelden: info@asvbredius.nl	Chronische aandoening
		Kosten: Gratis	Lichamelijke beperking
		Benodigdheden deelnemers: svp vooraf afstemmen met contactpersoon www.asvbredius.nl/rolstoelhockey.php	Verstandelijke beperking
Elke maandag	Rolstoeldansen	Tijd: 18.30 - 19.45 uur en 20.15 - 22.00 uur Locatie: Brediushonk, Kievitstraat 40, Woerden	13-18 jr, 19-50 jr en 50+
	Woerden	Omschrijving: Houdt u van muziek en kunt u niet meer op uw voeten dansen, omdat dit te vermoeiend is en/of zit u in een rolstoel? Kom dan bij ons langs. Ook valide dansers zijn van harte welkom.	Chronische aandoening
	ASV Bredius	Contactpersoon: Carla Stolwijk 0348 - 41 80 75	Lichamelijke beperking
	De Swingende Wielen	Aanmelden: secretaris@asvbredius.nl	Visuele beperking
		Kosten: Gratis	Verstandelijke beperking
		Benodigdheden deelnemers: dansrolstoelen zijn aanwezig www.deswingendewielen-woerden.nl	
Elke donderdag	Loopfietsen	Tijd: 13.00 - 13.45 en 15.30 - 16.15 uur Locatie: 13.00 uur bij parkeerplaats achter het Oude Landt en 15.30 bij de tuinvereniging Ons Stekkie, Waardsedijk 49.	19-50jr en 50+
	Woerden	Omschrijving: Loopfietstraining voor volwassenen met bijbehorend oefenprogramma	Chronische aandoening
	Caesar Oefentherapie	Aanmelden: loopfietsenvolwassenen@gmail.com	Lichamelijke beperking
		Kosten: Gratis proefles	
		Contactpersoon: Lucy Vissermans 06-38667528	
		Benodigdheden deelnemers: goede schoenen www.loopfietsvolwassenen.nl	

Gemeente Stichtse Vecht

Elke dinsdag	Handbal	Tijd: 16.30 - 17.30 uur	4-12 jr, 13-18 jr
	Breukelen	Locatie: Sporthal Stinzenhal, Broekdijk Oost 28, Breukelen	Stoornis in autismespectrum
	HV Nijenrodes	Omschrijving: Handbal voor jeugd en jongeren met een beperking Aanmelden: hkolfshoten@hotmail.com Kosten: Gratis proeflessen Contactpersoon: Heidi Kolfshoten www.nijenrodes.nl	Chronische aandoening Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking

Elke maandag	Dansen/Swing-Fit	Tijd: 9.30-10.15 uur	40+
	Maarssen	Locatie: Fysiopoint Maarssen, Oude Ambachtsweg 78, Maarssen	Chronische aandoening
	Oefentherapie Maarssenbroek	Omschrijving: SwingFit, dansen, 45 minuten lekker van top tot teen swingen op verschillende soorten muziek. Voor iedereen die lekker wil bewegen op muziek, met of zonder klachten en/of danservaring. Vooraf aanmelden is niet nodig Kosten: €8 per keer, tijdens de Nationale Sportweek kunt u ipv 1, 2 gratis proeflessen volgen. Contactpersoon: Saskia Lamers 0346-566092 Benodigdheden deelnemers: gemakkelijk zittende kleding, sportschoenen en flesje drinken	Lichamelijke beperking Stoornis in autismespectrum

Zaterdag 9 en zondag 10 september Open dagen	Yoga	Tijd: Meer informatie over tijden vind men op de website, er zijn lessen 7 dagen in de week.	19-50jr en 50+
	Maarssen	Locatie: Nassaustraat 16.2. Let op men moet met een trap naar boven!	Auditieve beperking
	Yoga Maarssen	Kosten: 9 en 10 september - Gratis Aanmelden: info@yogamaarssen.nl Contactpersoon: Liesbeth de Beurs 06 53471436 www.yogamaarssen.nl	Stoornis in autismespectrum Chronische aandoening Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking

Gemeente De Ronde Venen

Woensdag 6 september	Bowling	Tijd: woensdag 19.00 - 20.00 uur. Elke eerste woensdag van de maand.	Alle leeftijden
	Mijdrecht	Locatie: Bowlingcentrum, Ontspanningsweg 1, Mijdrecht	Autisme
	BV Mijdrecht	Omschrijving: bowlen voor mensen met een beperking Kosten: € 5,- Aanmelden via: hj.helmig@tiscali.nl Contactpersoon: Riet Helmig 0297-282957	Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking

Elke maandag	Beter Bewegen	Tijd: 9.00 uur	Alle leeftijden
	Wilnis	Locatie: sportschool Molenland, Sportschool 15 in Wilnis	Chronische aandoening
	Centrum voor beter bewegen	Aanmelden: carlavannieuwkerk@hotmail.com Kosten: Gratis kennismaking Contactpersoon: Carla van Nieuwkerk telefoon 0297 284855	Lichamelijke beperking

Elke donderdag	Dansen Mijdrecht Dansschool Sietske	Tijd: 18.45-19.45 uur Locatie: Herenweg 69c, 3645 DH Vinkeveen Aanmelden: info@dansstudiosietske.nl Kosten: Gratis proefles Contactpersoon: Sietske van der Bij Benodigheden deelnemers: Graag sportkleding en gympen aan en neem een flesje water mee. www.dansstuioietske.nl	15 tot 30 jaar Stoornis in autismespectrum Chronische aandoening Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking
Elke maandag	Medisch Verantwoord Bewegen Wilnis Centrum voor beter bewegen	Tijd: 10.15 uur Locatie: sportschool Molenland, Sportschool 15 in Wilnis Omschrijving: Voor mensen met gewrichts- en spieraandoeningen Aanmelden: carlavannieuwkerk@hotmail.com Kosten: Gratis kennismaking Contactpersoon: Carla van Nieuwkerk telefoon 0297 284855	Volwassenen en ouderen Chronische aandoening
Elke vrijdag	Medisch Verantwoord Bewegen Wilnis Centrum voor beter bewegen	Tijd: 09.30 uur Locatie: sportschool Molenland, Sportschool 15 in Wilnis Omschrijving: voor ouderen en mensen met hart- en vaatproblemen Aanmelden: carlavannieuwkerk@hotmail.com Kosten: Gratis kennismaking Contactpersoon: Carla van Nieuwkerk telefoon 0297 284855	Volwassenen en ouderen Chronische aandoening
Donderdag 7, 14 en 21 september	Rolstoelbadminton Mijdrecht BV Veenshuttle	Tijd: 20.00 tot 21.30uur (indien gewenst ook, 10.00 tot 11.00uur) Locatie: Sporthal de Phoenix, Hoogdweg 85-1, Mijdrecht Omschrijving: Rolstoelbadminton. Aanmelden via: voorzitter@veenshuttle.nl Kosten: drie gratis trainingen Benodigheden deelnemers: sportieve kleding. Voor racket wordt gezorgd. Contactpersoon: Joop Reurings 06- 51593857 www.veenshuttle.nl	Alle leeftijden Lichamelijke beperking