

Kies **je** sport!

Probeer
eens een
andere sport!

Inschrijven
vóór
28 september
2018

Dit is je kans!



Voorwoord

Beste jongens, meisjes, ouders en/of verzorgers,

Dit boekje is alweer de 2e editie van 'Kies je sport!'. Na het succes van vorig jaar zijn er ook dit jaar weer diverse sportverenigingen die hun lessen open stellen voor dit project.

Dat sport belangrijk is, weten we allemaal, maar dat sport ook nog eens hartstikke leuk en super gezond is voor je hart en goed voor je lichaam mag wel vaker gehoord worden. Sporten met je vrienden buiten op straat, op het voetbalveld of in de speeltuin is natuurlijk ook fantastisch. Maar je kunt ook sporten bij een sportvereniging of sportschool. Misschien zit je al bij een sportclub of beweeg je al heel veel. Toch is dit de uitgelezen kans om eens een sport te proberen die je nog nooit hebt gedaan of juist wel eens een keer zou willen proberen. Pak die kans! In dit boekje zijn namelijk diverse sportactiviteiten te vinden om kennis te kunnen maken. Het is niet alleen kennis maken maar je gaat natuurlijk ook gelijk meedoen.

Dit boekje geeft je de mogelijkheid om je op te kunnen geven voor de desbetreffende sporten. Er is een overzicht in dit boekje met alle activiteiten waar je aan kunt deelnemen. Je kunt je opgeven voor een activiteit naar keuze. Let hierbij wel op de aangegeven data en tijden wanneer de activiteiten worden aangeboden. Want als je je opgeeft, word je natuurlijk wel verwacht op alle data die bij de activiteit vermeldt staan.

Het is nu aan jou de keuze om je in te schrijven bij de activiteit die bij je past. Overleg wel even met je ouders en/of verzorgers of ze het goed vinden.

Met sportieve groet,

De sportcoaches

Kies je sport!

Inhoudsopgave

Uitleg kies je sport.....	blz. 4
Badminton.....	blz. 6
Basketbal.....	blz. 6
Bootcamp for kids.....	blz. 7
Dansen.....	blz. 7
Gym.....	blz. 10
Handbal.....	blz. 11
Hockey.....	blz. 12
Judo.....	blz. 13
Paardrijden.....	blz. 13
Peuter- en kleutersport.....	blz. 14
Ponyrijden.....	blz. 14
Sterzwemmen.....	blz. 15
Taekwondo.....	blz. 15
Tafeltennis.....	blz. 16
Turnen.....	blz. 17
Voetbal.....	blz. 18
Volleybal.....	blz. 19
Voltige.....	blz. 19
Waterpolo.....	blz. 20
Wedstrijdzwemmen.....	blz. 20
Zeilen.....	blz. 21
Colofon.....	blz. 22

uitleg kies je sport

Het boekje met daarin de sportactiviteiten is samengesteld door Mitchell Peet en Femke Vermeij. De activiteiten starten begin oktober in samenwerking met de sportverenigingen uit de gemeente Kaag en Braassem. Het zijn activiteiten van 2 tot 5 lessen die na schooltijd aangeboden worden.

SPELREGELS:

Er zijn een aantal regels, lees deze regels goed door voordat je je inschrijft!

a. Voor wie?

Het boekje is met name bedoelt voor leerlingen van groepen 1 t/m 8, die kennis willen maken met een bepaalde tak van sport, beginners dus. Ook kinderen die al een sport beoefenen of een andere sport willen proberen kunnen mee doen. Als je na de sportactiviteiten enthousiast bent over een sport kun je je inschrijven bij de vereniging.

b. Te weinig inschrijvingen?

Als er te weinig aanmeldingen zijn voor een activiteit kan het leiden tot een aflasting. Hierover wordt u op tijd geïnformeerd.

c. Te veel inschrijvingen?

Mochten er teveel inschrijvingen zijn bij een activiteit, dan kan het zijn dat je niet geplaatst kan worden. Dan gaan we samen kijken voor een andere activiteit.

d. Inschrijving?

De inschrijvingen doe je via de link die je hebt ontvangen via de e-mail. Dit is een digitaal inschrijfformulier en hierbij geef je jouw keuze voor de activiteit aan. Vervolgens ontvang je een bevestiging met je inschrijving. De uiterlijke inschrijfdatum is tot 28 september 2018. Hierna is de inschrijving gesloten.

Let op: Het inschrijven voor het paardrijden bij de Ripse Ruiters, gaat via deze link:
<http://www.deripseruiters.nl/introductie cursus-paardrijden>

e. Bevestiging?

Alle kinderen die zich hebben ingeschreven krijgen via de opgegeven mail een bevestiging toegestuurd.

f. Kosten?

Er zijn geen kosten aan de activiteiten verbonden mits anders is aangegeven.

g. Vragen?

Bij vragen kan je contact opnemen door te e-mailen naar Mitchell Peet via kiesjesport@hotmail.com.



Badminton (SV ROAC)

Je hebt vast wel gebadmintond tijdens je vakantie. Als dat naar meer smaakt, kun je bij SV ROAC kennismaken met de leukste racketsport, die er is. De hele maand oktober kun je gratis komen trainen. Na aanmelding krijg je een mail met het tijdstip waarop je wordt verwacht. Je krijgt training van gediplomeerde trainers en leert zo de beginselen van het badminton.

- Sportvereniging:** SV ROAC
Leeftijd: Vanaf 6 jaar
Data: Nader te bepalen, bij aanmelding (oktober).
Plaats: Hertogspark, Oud Adeselaan 38, Rijkswetering
Kleding: Sportkleding, rackets en shuttles zijn in de hal aanwezig.
Contact: badminton@svroac.nl
Website: www.svroac.nl
Bijzonderheden: Na aanmelding krijg je een mail met het tijdstip waarop je wordt verwacht.



Basketbal (BV Dunkinn)

Basketbal is een snelle en actieve binnensport waarbij twee teams proberen te scoren door een bal door een ring heen te gooien. In drie trainingen leren we jou zo veel mogelijk over basketbal. Je leert bij ons dribbelen, passen en scoren zodat je dit allemaal kunt gebruiken in leuke wedstrijdjes tegen elkaar. Lijkt het je leuk om op een actieve manier kennis te maken met deze gave sport? Dan zijn deze trainingen echt iets voor jou!

- Sportvereniging:** BV Dunkinn
Leeftijd: Groep 3 t/m 8 (vanaf 6 jaar)
Data: 15 oktober & 18 februari 2019
Tijd: 18.00 - 18.45 uur
Plaats: Lucas van Leydenlaan 2a, 2371 RW
Roelofarendsveen
Kleding: Sportkleding en sportschoenen
Contact: Rens van Klink: ledenadministratie@dunkinn.nl
Website: www.dunkinn.nl



Bootcamp for kids (More Motion)

Ben jij in voor een sportieve uitdaging? Wil jij je uithoudingsvermogen, coördinatie en stabiliteit verbeteren en hou je van sportieve spelletjes? Dan is Bootcamp for kids écht iets voor jou! Er wordt getraind aan je algehele conditie. Geef je op voor Bootcamp for kids en ga de uitdaging aan!

- Sportvereniging:** More Motion
Leeftijd: Vanaf 7 jaar
Data: 2, 9 en 16 oktober
Tijd: 17.00 - 18.00 uur
Plaats: Wilgenstraat 42, Roelofarendsveen
Kleding: Sportkleding en sportschoenen.
Contact: Suzanne Hoogenboom en Esther Loos
info@more-motion.nl
Website: www.more-motion.nl
Bijzonderheden: Neem een flesje water mee



Dansen - freestyle (More Motion)

Hou jij van muziek en dansen? Dan ben je bij More Motion aan het juiste adres. Je kunt bij ons al dansen vanaf 2,5 jaar! Heb plezier met bewegen op muziek en leer verschillende soorten stylen op diverse soorten muziek. Naast dansen kun je bij ons ook bootcampen, durf jij de uitdaging aan?

- Sportvereniging:** More Motion
Leeftijd: Vanaf 4 t/m 10 jaar
Data: 18 april
Tijd: A) 3, 10 en 17 oktober groep 1 en 2:
14.50 uur – 15.50 uur.
B) 3, 10 en 17 oktober groep 3 en 4:
16.00 uur – 17.00 uur
C) 2, 9 en 16 oktober groep 5, 6 en 7:
15.50 uur– 16.50 uur.
Plaats: Wilgenstraat 42 Roelofarendsveen
Kleding: Makkelijk zittende kleding en gymschoenen
Contact: Suzanne Hoogenboom en Esther Loos
info@more-motion.nl
Website: www.more-motion.nl
Bijzonderheden: Neem een flesje water mee



Dansen - modern (More Motion)

Hou jij van muziek en dansen? Dan ben je bij More Motion aan het juiste adres. Je kunt bij ons al dansen vanaf 2,5 jaar! Heb plezier met bewegen op muziek en leer verschillende soorten stilen op diverse soorten muziek. Naast dansen kun je bij ons ook bootcampen, durf jij de uitdaging aan?

Sportvereniging:	More Motion
Leeftijd:	Vanaf 9 t/m 12 jaar
Data:	1, 8 en 15 oktober
Tijd:	19.00 - 20.00 uur
Plaats:	Wilgenstraat 42 Roelofarendsveen
Kleding:	Makkelijk zittende kleding en sokken
Contact:	Suzanne Hoogenboom en Esther Loos info@more-motion.nl
Website:	www.more-motion.nl
Bijzonderheden:	Neem een flesje water mee

**Volgend jaar mee doen met je
vereniging aan 'Kies je sport'?
Mail naar kiesjesport@hotmail.com**



Dansen (Wendy's Dance Company)

Wendy's dance company is the Place2be w.b.t dans en gezelligheid in alle stijlen van groot tot klein.

Sportvereniging:	Wendy's Dance Company
Leeftijd:	Vanaf 3 t/m 12 jaar
Data & tijd:	Dinsdag 2, 9, 16 oktober - Grote Zaal
	A) 14:45 15:45 Klassiek Ballet 8-11 jaar
	B) 15:45 16:45 Streetdance 6-9 jaar
	C) 16:45 17:45 Modern 9-12 jaar
	Woensdag 3, 10, 17 oktober - Grote Zaal
	D) 14:30 15:15 Kidsswing 3-4 jaar
	E) 15:15 16:00 Klassiek ballet 5-7 jaar
	F) 16:00 17:00 Street/jazz 6-8 jaar
	G) 17:00 18:00 Streetdance 10-12 jaar
	H) 18:00 19:00 Street/jazz 9-12 jaar
	Donderdag 4, 11, 18 oktober - Grote Zaal
	I) 14:45 15:45 Dansmix 5-7 jaar
	J) 15:45 16:45 Dansmix 8-12 jaar
	Zaterdag 6, 13, 20 - Kleine Zaal
	K) 11:45 12:45 Breakdance 6-9 jaar
	L) 12:45 13:45 Breakdance 9-12 jaar
Plaats:	De Tweesprong Lucas van Leydenlaan 2, 2371 RW, Roelofarendsveen
Kleding:	Sportkleding
Contact:	Wendy van Laar, info@wdc.dance
Website:	https://www.wdc.dance/
Bijzonderheden:	Bij te weinig aanmeldingen vervalt de les. Hierover word je geïnformeerd.



Dansen - streetdance (Excelsior Alkemade)

Streetdance is weer terug bij Excelsior Alkemade. Kom kennis maken met de nieuwe trainsters Bo en Ciss. Kun jij ook niet stil blijven staan? En vind je het leuk om te bewegen op muziek. Doe dan mee met één van de lessen.

Sportvereniging:	Excelsior Alkemade
Leeftijd:	Groep 4 t/m VO
Data & tijd:	A) 5, 12, 19 oktober 18.30 - 19.30 uur groep 4 t/m 6 B) 5,12,19 oktober 19.30 - 20.30 uur groep 7 t/m VO
Plaats:	Gymzaal bij de Kaskade, Schoolplein 1 in Roelofarendsveen
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen
Contact:	Femke Vermeij: nielsfem2000@hotmail.com
Website:	www.excelsior-alkemade.nl



Gym (SV ROAC)

Bij SV ROAC kunnen kinderen vanaf 3 ½ jaar komen gymmen. Op hun eigen niveau krijgen kinderen les. De hele maand oktober kun je gratis komen trainen. Na aanmelding ontvang je een mail met het tijdstip waarop je wordt verwacht.

Sportvereniging:	SV ROAC
Leeftijd:	Vanaf 3 ½ jaar
Data:	Nader te bepalen bij aanmelding (oktober)
Plaats:	Hertogshal, Oud Adeselaan 38 in Rijpwetering
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen
Contact:	binnensporten@svroac.nl
Website:	www.svroac.nl



Gym - peuter/keuter gym (Excelsior Alkemade)

Lekker klimmen en klauteren over de banken en springen op de trampoline. En op de tumblingbaan voorzichtig de eerste koprollen maken. Dat kan allemaal bij de peuter/kleuter gym van Excelsior Alkemade. Wellicht groeit uw kind wel uit tot een Sanne Wever!

Sportvereniging:	Excelsior Alkemade
Leeftijd:	Vanaf 3 t/m 6 jaar
Data & tijd:	A) 3, 10, 17 oktober 14.30 -15.30 uur peuter- en kleutergym 3 en 4 jaar B) 3, 10, 17 oktober 15.30 - 16.30 uur kleutergym 5 jaar C) 3, 10, 17 oktober 16.30 - 17.30 uur kleutergym 6 jaar
Plaats:	Kleine zaal, Tweesprong - Lucas van Leydenlaan 2, 2371 RW Roelofarendsveen
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen.
Contact:	Femke Vermeij: nielsfem2000@hotmail.com
Website:	www.excelsior-alkemade.nl



Handbal (SV ROAC)

SV ROAC heeft een groeiende groep enthousiaste handbalsters. Onder begeleiding van enthousiaste trainers kun je kennismaken met deze leuke sport. Ook jongens zijn van harte welkom. De hele maand oktober kun je gratis meetrainen. Na aanmelding krijg je een mail met het tijdstip waarop je wordt verwacht.

Sportvereniging:	SV ROAC
Leeftijd:	Vanaf 6 jaar
Data & tijd:	Nader te bepalen bij aanmelding (oktober)
Plaats:	Hertogshal, Oud Adeselaan 38, Rijkswetering
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen
Contact:	handbal@svroac.nl
Website:	www.svroac.nl



Hockey (HC Alkemade)

Hockey is bij uitstek een teamsport. Kinderen leren spelenderwijs om samen te werken op het hockeyveld. Tijdens de wekelijkse trainingen leren de kinderen niet alleen de specifieke technieken van de hockeysport maar ook wordt spelenderwijs gewerkt aan teambuilding, sportiviteit en respect. HC Alkemade biedt veldhockey en zaalhockey aan. Op deze manier kan het hele jaar gespeeld worden en is er geen winterstop

Sportvereniging: HC Alkemade
Leeftijd: Groep 3 t/m 8 (vanaf 6 jaar)
Data & tijd:

Maandag (1, 8, 15, 22, 29 okt en 5, 12 nov) 18:30 - 20:00 uur

A) Geboren tussen 1-10-2006 en 30-09-2008

Kom mee trainen bij team MD1

B) Geboren tussen 1-10-2005 en 30-09-2006

Kom mee trainen bij team MC1

Dinsdag (2, 9, 16, 23, 30 okt en 7, 13 nov) 17:30 - 18:30 uur

C) Geboren tussen 1-10-2011 en 30-09-2012

Bij aanmelding van min. 6 kinderen

D) Geboren tussen 1-10-2010 en 30-09-2011

Kom mee trainen bij team MF1

E) Geboren tussen 1-10-2009 en 30-09-2010

Kom mee trainen bij team ME2

F.) Geboren tussen 1-10-2008 en 30-09-2009

Kom mee trainen bij team ME1

Plaats: Hertogspark, Oud Adeselaan 42
2375 XE Rijpwetering

Kleding: Sportkleding, sportschoenen, scheenbeschermers en bitje (verplicht, graag zelf regelen). Geen voetbalschoenen en hockeystick kan je van de club lenen.

Contact: Inka Bohmer: jeugdzaken@hcalkemade.nl
06 - 21 12 55 44

Website: www.hcalkemade.nl



Judo (SV ROAC)

Bij SV ROAC kun je ook terecht om de beginselen van de judosport te leren. Je bent van harte welkom om in de maand oktober gratis mee te trainen. Na aanmelding ontvang je een mail met het tijdstip waarop je wordt verwacht.

Sportvereniging:	SV ROAC
Leeftijd:	Vanaf 4 jaar
Data & tijd:	Nader te bepalen bij aanmelding (oktober) Leydenlaan 2, 2371 RW Roelofarendsveen
Plaats:	Hertogshal, Oud Adeselaan 38, Rijpwetering
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen.
Contact:	binnensporten@svroac.nl
Website:	www.svroac.nl



Paardrijden (Ripse Ruiters)

Wil je uitproberen of paardrijden iets voor jou is? Geef je dan op voor deze cursus. In 5 lessen gaan we je kennis laten maken met de paarden en de eerste beginselen van het rijden en de omgang met paarden. Want hoe laat je het mooiste dier op aarde doen wat jij wilt?

Sportvereniging:	Ripse Ruiters
Leeftijd:	Vanaf 6 jaar
Data & tijd:	A) 1, 8, 15, 22 en 29 oktober (15.00 - 16.00 uur) B) Cursus 2: 5, 12, 19 en 26 november en 3 december (15.00 - 16.00 uur)
Plaats:	Ripselaan 6, 2375 NA, Rijpwetering
Kleding:	Sportkleding. Veiligheidschap mag je van ons lenen.
Contact:	info@deripseruiters.nl
Website:	http://www.deripseruiters.nl
Bijzonderheden:	Kosten? = Kinderen 5 lessen van 1 uur voor 42,50.
LET OP! Inschrijven gaat via het volgende inschrijfformulier: http://www.deripseruiters.nl/introductiecursus-paardrijden	



Peuter- en kleutersport (DOSR)

De gemeente K&B, DOSR en Kinderopvang zorgen voor een sportrijk leven. Met diverse spelvormen ontwikkel je je richting een sport naar eigen keuze. Je komt in aanmerking met verschillende sporten, zoals voetbal, tennis, badminton en atletiek.

Sportvereniging:	DOSR
Leeftijd:	Vanaf 3 t/m 5 jaar
Data:	6 en 13 oktober
Tijd:	09.30 - 10.30 uur
Plaats:	Sportvereniging DOSR, Sportpad 17 Roelofarendsveen
Kleding:	Lekker zittende kleding aan
Contact:	Miranda de Koning, pk-sport@outlook.com
Website:	www.dosr.nl
Bijzonderheden:	De lessen zijn buiten op het sportveld.



Ponyrijden (Hoogenboom Ruitersport)

Als jij van sporten en van dieren houdt, ben je bij ons aan het juiste adres! Kom lekker ponyrijden bij Hoogenboom Ruitersport. We leren je in deze minicursus al het leuke van paardrijden, van omgang tot verzorging en natuurlijk gaan we ook een stukje rijden!

Sportvereniging:	Hoogenboom Ruitersport
Leeftijd:	Groep 3 t/m groep 8
Data	2, 8, 16, 23 en 30 oktober
Tijd:	15.30 - 16.30 uur
Plaats:	Achterweg 33, 2376 AX, Nieuwe Wetering
Kleding:	Lange broek en laarzen
Contact:	Mary de Jong, info@hoogenboomruitersport.nl
Website:	www.hoogenboomruitersport.nl
Bijzonderheden:	Om pony te rijden is een cap verplicht, maar deze kun je lenen op de manege. Per groep kunnen maximaal 8 kinderen deelnemen, bij grote interesse maken we in overleg een tweede groep!

Voor deze minicursus vragen we een kleine vergoeding van € 40,00. Graag ter plekke betalen.



Sterzweemmen (Z&PC Alkemade)

Wil je een keertje meedoen bij de trainingen voor sterzweemmen, vervolgdiploma of de wedstrijd-sporten wedstrijdzwemmen en waterpolo? Op het moment dat je je A en B diploma hebt gehaald kun je bij de verschillende onderdelen van Z&PC Alkemade kijken welk onderdeel het leukste is om te doen in het zwembad.

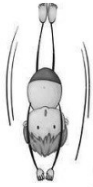
Sportvereniging:	Z&PC Alkemade
Leeftijd:	Vanaf 6 jaar (Zwemdiploma's A&B in bezit)
Data:	vrijdag 5, 12 en 19 oktober
Tijd:	17.45 – 18.30 uur
Plaats:	Tweesprong, Lucas van Leydenlaan 2 Roelofarendsveen
Kleding:	Zwembroek/badpak en handdoek
Contact:	Yvonne, y.bongers.ipad@gmail.com
Website:	www.zpcalkemade.nl



Taekwondo (Marcel van der Poel)

Taekwondo is een vorm van zelfverdediging. Letterlijk vertaald betekent tae voet, kwon hand of vuist en do de manier of de weg. Taekwondo is dus het gebruik van de hand en de voet, met als doel zelfverdediging en het verbeteren van je persoonlijkheid en het wordt dus ook vaak gezien als een verdedigingssport en niet als een vechtsport omdat er veel aandacht gaat naar zelfbeheersing en respect.

Sportvereniging:	Taekwondo school Marcel van der Poel
Leeftijd:	Groep 3 t/m 8
Data:	8, 15, 22 november
Tijd:	19.30 - 20.30 uur
Plaats:	Tweesprong - Lucas van Leydenlaan 2, 2371 RW Roelofarendsveen
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen.
Contact:	info@marcelvanderpoel.nl
Website:	www.marcelvanderpoel.nl



Tafeltennis (Treffers)

Altijd al een keer de snelste sport te wereld willen proberen? Tafeltennis is sport en plezier tegelijk waarbij de oog-handcoördinatie van kinderen sterkt wordt ontwikkeld. Leuke spelletjes en uitdagende oefeningen; kom een keer kijken bij één van onze cursussen.

Sportvereniging: De Treffers

Leeftijd: Groep 1 t/m 8

Data & tijd:

A) 4 t/m 7 jaar: 6, 13, 20 oktober (10.00 tot 11.00 uur). *Ping Pong Play bestaat uit uitdagende spelletjes en tafeltennisoefeningen om de kinderen op jonge leeftijd al te enthousiasmeren voor sport en beweging.*

B) 7 t/m 12 jaar: 6, 13, 20 oktober (11.00 tot 12.15 uur). *Het Superstar systeem draait allemaal om een leuke en sportieve manier van tafeltennis door spelletjes en uitdagingen. Hierbij zal de deelnemer door middel van het behalen van sterren steeds beter leren tafeltennissen.*

C) 10 t/m 12 jaar: 4, 11, 18 oktober (18.30 tot 20.00). *De jeugdtraining is voor kinderen die tafeltennis al een beetje onder de knie hebben. Hier wordt in groepsverband serieus getraind om echt te leren tafeltennissen en plezier gemaakt door leuke groepsspellen en wedstrijden.*

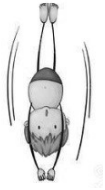
Plaats: Sportpad 2, 2371 PP, Roelofarendsveen

Kleding: Sportkleding en zalschoenen
(geen zwarte zolen)

Contactpersoon: Rob van Beek (06-51995967)
jeugd@ttvdetreffers.nl

Website: www.ttvdetreffers.nl

Bijzonderheden: Tafeltennismateriaal regelt de Treffers



Turnen - springploeg (Excelsior Alkemade)

Deze les staat in het teken van springen. Tumblingbaan, trampoline, trampoline kast, pegasus paard. Allemaal springtoestellen die tijdens deze les beoefend worden. Turnen maar dan specifiek op één onderdeel.

- Sportvereniging:** Excelsior Alkemade
Leeftijd: Groep 5 t/m 8
Data: 2, 9 en 16 oktober
Tijd: 18.00 - 19.00 uur
Plaats: Kleine gymzaal bij de Tweesprong, Lucas van Leydenlaan 2, 2371 RW Roelofarendsveen Sportkleding en sportschoenen.
Kleding: Sportkleding en sportschoenen.
Contact: Femke Vermeij: nielsfem2000@hotmail.com
Website: www.excelsior-alkemade.nl



Turnen - toestel (Excelsior Alkemade)

Bij Excelsior Alkemade is er een speciale turnles voor kinderen uit groep 8 en ouder. Een enthousiaste trainster gaat met deze groep aan het werk waarbij iedereen op zijn eigen niveau op de toestellen kan turnen. Lijkt het je leuk om een keertje mee te doen? Dan ben je van harte welkom.

- Sportvereniging:** Excelsior Alkemade
Leeftijd: Vanaf groep 8
Data: 2, 9, 10 oktober
Tijd: 17.00 - 18.00 uur
Plaats: Kleine gymzaal bij de Tweesprong Lucas van Leydenlaan 2, 2371 RW, Roelofarendsveen
Kleding: Sportkleding en sportschoenen
Contact: Femke Vermeij: nielsfem2000@hotmail.com
Website: www.excelsior-alkemade.nl



Voetbal (SV ROAC)

Bij SV ROAC kun je uiteraard ook terecht voor een potje voetbal. De hele maand oktober kun je gratis meetrainen. Na aanmelding krijg je een mail met het tijdstip waarop je wordt verwacht.

Sportvereniging:	SV ROAC
Leeftijd:	Vanaf 5 jaar
Data & tijd:	Nader te bepalen bij aanmelding (oktober)
Plaats:	Hertogspark, Oud Adeselaan 38, Rijkpwetering
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen
Contact:	voetbal@svroac.nl
Website:	www.svroac.nl



Voetbal (DOSR)

Wil jij de nieuwe Ronaldo worden of de nieuwe Lieke Martens? Of wilde je altijd al een keer voetballen en over het veld rennen. Dit kan nu bij Dosr! Geef je op voor de onderstaande activiteiten!

Sportvereniging:	DOSR
Leeftijd:	Vanaf 5 jaar
Data:	A) Groep 2 t/m groep 5 - JO7, JO8 en JO9 Woensdag 13, 20 en 27 maart 16.00 uur tot 17.00 uur B) Groep 6 t/m groep 8 JO10 en JO11 Donderdag 14, 21 en 28 maart 17.00 uur tot 18.00 uur
Plaats:	Sportpad 17, 2371 PP, Roelofarendsveen
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen
Contact:	Léon Kerkvliet, tcdosr@gmail.com
Website:	www.dosr.nl



volleybal (In Up Go)

Als je een bal kan vangen en gooien kan je al meedoen met volleybal. Voor elke leeftijd is er een eigen niveau. Het is een sport waarbij je mag springen, rollen, duiken en veel bewegen. Daarnaast is het vooral een teamsport waarbij je leert samenwerken.

Sportvereniging:	In Up Go
Leeftijd:	Groep 3 t/m 8
Data:	2, 9 en 16 oktober
Tijd:	18.00 - 19.00 uur
Plaats:	Sporthal Kaskade, Schoolplein 5 Roelofarendsveen
Kleding:	Sportkleding en sportschoenen
Contact:	Karin v.d. Tang, jeugd@inupgo.nl
Website:	www.inupgo.nl
Bijzonderheden:	Bij voldoende aanmeldingen organiseren we in de herfstvakantie een afsluitend toernooi met 2 mogelijkheden om je in te schrijven: met een team of alleen (je wordt dan in een team ingedeeld)



voltige (Baboeschka)

Voltige is zoiets als turnen op een pony of paard. Voor de les leren jullie met elkaar hoe de pony gepoetst wordt, hoe je met een pony omgaat en welke spullen er nodig zijn voor de voltige. Na de training zorgen we met elkaar dat de pony weer goed in zijn stal staat. Lijkt het je leuk om kennis te maken met voltige, geef je dan snel op.

Sportvereniging:	Voltigevereniging Baboeschka
Leeftijd:	Vanaf 6 jaar
Data:	3, 10 en 17 oktober
Tijd:	14.30 - 15.30 uur
Plaats:	Hoogenboom Ruitersport, Voorweg 33, Nieuwe wetering
Kleding:	Soepel zittende broek en turnschoentjes als je die hebt. Bij een lage temperatuur is een trui of vest (zonder capuchon) handig.
Contact:	Lisette Meijer, handbal@svroac.nl
Website:	www.svroac.nl
Bijzonderheden:	Aantal deelnemers: minimaal 3, maximaal 6



Waterpolo (Z&PC Alkemade)

Wil je een keertje meedoen bij de trainingen voor sterzweemen, vervolgdiplooma of de wedstrijd-sporten wedstrijdzwemmen en waterpolo? Op het moment dat je je A en B diploma hebt gehaald kun je bij de verschillende onderdelen van Z&PC Alkemade kijken welk onderdeel het leukste is om te doen in het zwembad.

Sportvereniging:	Z&PC Alkemade
Leeftijd:	Vanaf 6 jaar (zwemdiploma's A&B in het bezit)
Data:	4, 11 en 18 oktober
Tijd:	17.45 – 18.30 uur
Plaats:	Zwembad de Tweesprong, Lucas van Leydenlaan 2, Roelofarendsveen
Kleding:	Zwembroek/badpak en handdoek
Contact:	Margriet, waterpolo.zpcalkemade@gmail.com
Website:	www.zpcalkemade.nl



Wedstrijdzwemmen (Z&PC Alkemade)

Wil je een keertje meedoen bij de trainingen voor sterzweemen, vervolgdiplooma of de wedstrijd-sporten wedstrijdzwemmen en waterpolo? Op het moment dat je je A en B diploma hebt gehaald kun je bij de verschillende onderdelen van Z&PC Alkemade kijken welk onderdeel het leukste is om te doen in het zwembad.

Sportvereniging:	Z&PC Alkemade
Leeftijd:	Vanaf 6 jaar (zwemdiploma's A&B in het bezit)
Data:	3, 10 en 17 oktober
Tijd:	17.45 – 18.30 uur
Plaats:	Zwembad de Tweesprong, Lucas van Leydenlaan 2, Roelofarendsveen
Kleding:	Zwembroek/badpak en handdoek
Contact:	Monique, zwemcommissiealkemade@gmail.com
Website:	www.zpcalkemade.nl



Zeilen (WV Braassemermeer)

Voor kinderen is zeilen geweldig. Niets geeft hen zo'n machtig gevoel als voor het eerst met een eigen boot zelfstandig het water op te gaan. Ze zijn kapitein over hun eigen schip, leren plannen, verantwoordelijk te zijn voor zichzelf, hun medezeilers en hun materiaal. Zeilen is plezier maken en uitvoeren hoe alles werkt. De jonge schippers leren hun angsten en onzekerheden te overwinnen en komen thuis met een trots gevoel en stoere verhalen.

Bij WV Braassemermeer kun je een dag(deel) kennismaken met de zeilsport. Vind je het leuk en wil je meer leren? Dan bieden wij je hiertoe alle mogelijkheden zoals zeillessen, zeilkamp en wedstrijd-zeilen. Op deze manier kun jij zelfstandig zeilen als de zomer weer begint!

- Sportvereniging:** WV Braassemermeer
- Leeftijd:** Groep 3 t/m 8 in het bezit van zwemdiploma A en B (vanaf 6 jaar)
- Data:** Nader te bepalen bij aanmeldingen. Vanaf april.
- Plaats:** WV Braassemermeer, Noorderhem 2, 2371 EC Roelofarendsveen
- Kleding:** Liefst een wetsuit/surfpak of zeilpak maar een regenpak met oude kleding die nat mag worden is ook goed. Als je zelf een zwemvest hebt, neem deze dan mee. Anders kun je er eentje van ons lenen.
- Contact:** Rob de Jeu: Opleidingen@Braassemermeer.nl
06-38507437
- Website:** www.braassemermeer.nl
- Bijzonderheden:** Je gaat zeilen in een Optimist. Dé jeugdboot waarin bijna alle bekende zeilers ooit zijn begonnen. Je leert hoe je kunt sturen en peddelen in de boot en aan het eind van de clinic gaan we ook nog een stukje zeilen in de haven of op het Braassemermeer. De clinic staat open voor kinderen die nog nooit hebben gezeild maar ook voor kinderen die al kunnen zeilen. Geef bij de inschrijving aan of je al eens hebt gezeild en op welk niveau. Je ouders/verzorgers zijn van harte welkom. Zij kunnen genieten van een lekker bakje koffie op het mooiste terras/ clubgebouw van Roelofarendsveen.

Colofon

Het boekje is in samenwerking met Femke Vermeij, Mitchell Peet en de sportaanbieders uit de gemeente Kaag en Braassem tot stand gekomen.

Productie/redactie:
Mitchell Peet
Femke Vermeij

Vormgeving:
Melody Peet

Contact met de redactie:
kiesjesport@hotmail.com

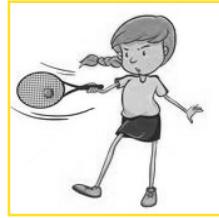
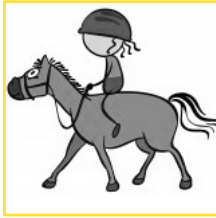
Sportaanbieders:

- De Ripse Ruiters
- De Treffers
- DOSR
- Dunnkin
- Excelsior Alkemade
- HCA
- Hoogenboom Ruitersport
- In Up Go
- More- Motion
- SV Roac
- Teakwondo school Marcel van der Poel
- Voltige Vereniging Baboeschka
- Wendy's Dance Company
- WV Braassememeer
- Z&PC Alkemde

**Wij wensen je heel veel
plezier met de
sportactiviteiten!**



Volgend jaar mee doen met je
vereniging aan 'Kies je sport'?
Mail naar kiesjesport@hotmail.com



Kies je sport!