

Maand van het Aangepast Sporten & Week van de Toegankelijkheid
Activiteiten van 21 september t/m 18 oktober 2015



Datum	Activiteit	Meer informatie	Doelgroep
Gemeente Woerden			
Elke di, woe en do	Judo, Jiu Jitsu, Karate Woerden	Tijd: meerdere mogelijkheden op www.sportcentrumgraafland.nl Locatie: Dojo, Leidsestraatweg 229, Woerden Extra info: let op, u moet twee trappen op Aanmelden via scgraafland@gmail.com Contactpersoon: Henk Graafland 06 - 51 63 97 39 www.sportcentrumgraafland.nl	Alle leeftijden Autisme Visuele beperking Auditieve beperking Verstandelijke beperking Lichamelijke beperking
Elke di en woe	Special Fitness Woerden	Tijd: dinsdag 18.00 - 19.00 en woensdag 19.30 - 20.30 uur Locatie: Fysio-Aktief Ampereweg 3-5, Woerden Aanmelden via: info@fysio-aktief.nl Contactpersoon: Paul den Hollander 0348 - 425190 www.fysio-aktief.nl	Leeftijd vanaf 16 jaar Verstandelijke beperking Autisme
22, 29 sept en 6, 13 okt	Atletiek Woerden	Tijd: dinsdag 17.15 - 18.15 uur Locatie: Atletiekbaan Clytoneus, Waardsedijk 29, Woerden Kleding/Materialen: trainingspak en sportschoenen Extra info: in de winterperiode wordt er binnen getraind in sporthal Bulwijk Aanmelden via: ronvermeij@clytoneus.nl Contactpersoon: Ron Vermeij 06 - 22 22 45 32 www.clytoneus.nl	Leeftijd 8 - 15 jaar Autisme
23, 30 sept en 7, 14 okt	A-Tacoyo Woerden	Tijd: woensdag 9.30 - 10.30 uur Locatie: Brediushonk, Kievitstraat 40, Woerden Extra info: training Ademhaling Conditie Ontspanning Yoga Omgaan met stress Kosten: 4 lessen voor 15 euro Aanmelden via: wilmasteding@hotmail.com Contactpersoon: Wilma Griffioen-Steding 0348 - 418472	Leeftijd vanaf 18 jaar Lichamelijke beperking Chronische aandoening Visuele beperking Verstandelijke beperking
23, 30 sept en 7, 14 okt	G-Hockey Woerden	Tijd: woensdag 15.45 - 16.45 uur Locatie: MHC Woerden, Waardsedijk 35 Woerden Extra info: sportkleding en scheenbeschermers meenemen (en eventueel bitje) Hockeystick kan worden geleend Aanmelden via: g-hockey@mhcwoerden.nl Contactpersoon: Randy van Schravendijk 0348 – 42 11 01 www.mhcwoerden.nl	Alle leeftijden Verstandelijke beperking (Huidige groep 10 - 25 jaar)

25 sept en 2,9, 16 okt	Aikido Woerden	Tijd: vrijdag 18.00 - 19.00 uur Locatie: Gymzaal, Kallameer 2, Woerden Extra info: maximaal drie proeflessen. Aanmelden o.v.v. Sportservice Actie Aanmelden via http://www.aikidogroenehart.nl/aanmelden-gratis-proefles Contactpersoon: Peter van Lier 06 - 26 82 08 84 http://www.aikidogroenehart.nl/bmw-aikido/	Vanaf 10 jaar Autisme Verstandelijke beperking Lichamelijke beperking Auditieve beperking Visuele beperking
27 sept en 4, 11, 18 okt	G-Dansen Woerden	Tijd: zondag 13.00 - 14.00 uur Hip Hop en 14.00 - 15.00 uur Stijldansen Locatie: Danscentrum Enjoy, Hortensiastraat 5, Woerden Extra info: één proefles gratis Aanmelden via: info@danscentrumenjoy.nl Contactpersoon: Edwin Viester 06-23449826 www.danscentrumenjoy.nl	Alle leeftijden Verstandelijke beperking Autisme
Gemeente Stichtse Vecht			
Elke ma en vrij	Zachte Yoga Maarsssen	Tijd: maandag en vrijdag 10.00 - 11.15 uur Locatie: Yoga Maarsssen, Nassaustraat 16-2, Maarsssen (let op u: u moet een trap op) Extra info: drie lessen voor 25 euro. Trek gemakkelijk zittende kleding aan Aanmelden via: info@yogamaarsssen.nl Contactpersoon: Liesbeth de Beurs 06 - 53 47 14 36 www.yogamaarsssen.nl	Alle leeftijden Chronische aandoening Autisme
Elke di, do en vrij (t/m 9 okt)	Fitness Maarsssen	Tijd: dinsdag en donderdag 15.30 - 16.30 uur en vrijdag 8.45 - 9.45 uur Locatie: Fysiotherapie Careyn Snavelenburg, Snavelenburg 1, Maarsssen Extra info: o.b.v. een fysiotherapeut. Deelnemer moet zelfstandig kunnen lopen Aanmelden: telefonisch 0346 - 584 584 Contactpersoon: Barbara Denk	Volwassenen 55+ Lichamelijke beperking Chronische aandoening
22, 29 sept en 6, 13 okt	Handbal Breukelen	Tijd: dinsdag 16.30 - 17.30 uur Locatie: HV Nijenrodes, Sporthal Stinzenhal, Broekdijk Oost 28, Breukelen Aanmelden via: voorend.westmeijer@gmail.com Contactpersoon: Pauline Westmeijer www.nijenrodes.nl	Jeugd en jongvolwassenen Lichamelijke beperking Verstandelijke beperking Autisme Chronische aandoening
23, 30 sept en 7, 14 okt	Judo, Jiu Jitsu, Karate Kockengen	Tijd: woensdag 13.30 - 14.30 uur Locatie: Sportweg 3, Kockengen Aanmelden via: scgraafland@gmail.com Contactpersoon: Henk Graafland 06 - 51 63 97 39 www.sportcentrumgraafland.nl	Alle leeftijden Autisme Visuele beperking Auditieve beperking Verstandelijke beperking Lichamelijke beperking
23, 30 sept en 7, 14 okt	G- Korfbal Maarsssen	Tijd: woensdag 18.30 - 19.30 uur Locatie: OVVO de Kroon, Sportpark Daalseweide, Sportparkweg 9, Maarsssen Aanmelden via: cora.fokker@ovvodekroon.nl Contactpersoon: Cora Fokker www.ovvodekroon.nl	Alle leeftijden Verstandelijke beperking Autisme

Elke woe en vrij	Conditietraining Breukelen	Tijd: woensdag 17.00 - 18.00 uur en 18.30 - 19.30 uur en vrijdag 9.30 - 10.30 uur Locatie: Fysiotherapiepraktijk Brouwer - Swinkels, Broekdijk Oost 24, Breukelen Extra info: één gratis proefles. Voorwaarde: geen balansproblemen Aanmelden via: info@ftbrouwers-swinkels.nl of telefonisch 0346 - 250573 Contactpersoon: Trudi Swinkels www.ftbrouwer-swinkels.nl	Volwassenen 50 - 80 jaar Chronische aandoening
23, 30 sept en 7, 14 okt	Sport & Spel Breukelen	Tijd: woensdag van 16.45 - 17.45 uur Locatie: Stinzenhal, Broekdijk Oost 28, Breukelen Extra info: één gratis proefles. Ex-hartpatiënten, COPD, reuma, artrose en rugklachten Aanmelden via: info@ftbrouwer-swinkels.nl of telefonisch: 0346 - 250573 Contactpersoon: Trudi Swinkels www.ftbrouwer-swinkels.nl	Volwassenen Milde vorm van chronische aandoening(en)
24 sept en 1, 8, 15 okt	Bewegen op Muziek Maarsse	Tijd: donderdag 19.30 - 20.30 uur Locatie: Muziekschool, Gaslaan 12, Maarsse Extra info: basis Cesartherapie. Eén gratis proefles Aanmelden: telefonisch bij contactpersoon Contactpersoon: Yael Margolin 06 - 19 91 09 07 www.beterbewegenmetyael.nl	Vanaf 35 jaar Chronische aandoening
Gemeente De Ronde Venen			
24 sept en 1 okt	Rolstoelbadminton Mijdrecht	Tijd: donderdag 20.30 uur Locatie: Sporthal de Phoenix, Hoogdweg 85-1, Mijdrecht Extra info: twee gratis trainingen. In week v/h badminton kunt u ook 17 sept meedoen Aanmelden via: voorzitter@veenshuttle.nl Contactpersoon: Joop Reurings 0297 - 283 665 www.veenshuttle.nl	Alle leeftijden Lichamelijke beperking
26 sept en 3, 10, 17 okt	G-Hockey Mijdrecht	Tijd: zaterdag 11.00 - 12.00 uur Locatie: Hockeyvereniging Mijdrecht (HVM) Extra info: één gratis proeftraining Aanmelden via: g-hockey@hvmijdrecht.nl Contactpersoon: Danielle Hartog www.hvmijdrecht.nl	Alle leeftijden Verstandelijke beperking Autisme
26 sept en 3, 10, 17 okt	G-Korfbal Mijdrecht	Tijd: zaterdag 11.00 - 12.00 uur Locatie: KV Atlantis, Hoofdweg 85, Mijdrecht Extra info: vier keer gratis meetrainen Aanmelden via: atlantistoppers@kvatlantis.nl Contactpersoon: Maarten Helsloot / Auke van der Zijden www.kvatlantis.nl	Alle leeftijden Verstandelijke beperking Autisme
7 okt	Bowling Mijdrecht	Tijd: woensdag 19.00 - 20.00 uur Locatie: Bowlingcentrum, Ontspanningsweg 1, Mijdrecht Extra info: kosten bedragen vijf euro Aanmelden via: hj.helmig@tiscali.nl Contactpersoon: Riet Helmig 0297-282957	Alle leeftijden Verstandelijke beperking Lichamelijke beperking Autisme