



# Programmaboekje

# Open Deuren Sportweek 2016



**Wij doen mee!**

## Voorwoord

Van zaterdag 17 september tot en met zondag 25 september is het de landelijke Nationale Sportweek. Ook Sportpunt Houten besteedt hier aandacht aan. In Houten organiseren wij de **Open Deuren Sportweek** in samenwerking met vele sport- en beweegaanbieders!

Maar liefst **31 organisaties** zetten in deze week hun deuren open. Bij de deelnemende sportverenigingen en sportorganisaties kun je een kijkje nemen en zelfs meedoen!

Voor een aantal open lessen is aanmelden van te voren gewenst. Kijk dus even goed in het programmaboekje bij de desbetreffende sport voor de juiste informatie.

We wensen jullie een sportieve week toe!

Sportpunt Houten



## Agenda

Datum	Tijdstip	Activiteit	Blz
<b>Zaterdag 17 september</b>	08.30-10.00	Voetbal Vriendjes-ochtend Blauwe mini's – SV Houten	32
	09.30-10.30	Voetbaltraining mini's – vv 't Goy	33
	10.00-11.00	Do-In Yoga Volwassenen – Karuna	37
	10.30-11.30	Yoga for Runners – Yogacentrum Amadorra <sup>1</sup>	36
	11.30-12.30	Open Les Capoeira Jeugd – Casca Dura	12
	12.00-15.45	Padel clinic – Racketcentrum Houten	25
	13.00-16.00	Squash clinic – Racketcentrum Houten	24
<b>Zondag 18 september</b>	09.00-16.00	Open Dag sportactiviteiten - Kids Lodge	21
	10.00-11.00	Kickboksen jeugd – Sportschool Jellema	18
	13.00-16.00	Open Dag met Zwemactiviteiten – Zwembad de Startsprong	42
<b>Maandag 19 september</b>	09.30-10.30	Capoeira Volwassenen 50+ – Casca Dura	12
	10.00-12.00	Aqua Fifty Fit – Optisport De Wetering	40
	10.00-12.00	Linedansen – Central Country Dancers	20
	10.30-11.15	Capoeira Peuters & Ouders – Casca Dura	12
	13.15-14.00	Aquarobics – Optisport De Wetering	40
	15.45-16.45	Apeleuke Multisports – Monkey Moves	22
	16.00-17.00	Klassiek ballet Jeugd – Balletschool Helen Wilson	7
	16.45-17.45	Apeleuke Multisports – Monkey Moves	22
	18.00-19.00	Voetbaltraining jongens <11 jaar – vv 't Goy	33
	18.00-19.00	Hiphop groep 7-8 – SHINE	14
	18.00-19.00	Kickboksen/conditie – MAKO Health	17
	19.00-20.00		
	20.00-21.00		
	19.00-20.00	Feminine meisjes 15-19 jaar - SHINE	14
	19.00-20.15	Voetbaltraining meisjes <15 jaar – vv 't Goy	33
	19.45-21.15	Ballet Fitness – Balletschool Helen Wilson	7
	20.00-21.00	Recreanten Korfbal – Korfbalvereniging Victum	19
	20.15-21.30	Voetbaltraining meisjes <17 jaar – vv 't Goy	33
20.30-22.00	Zaalsport – Stichting Sportieve Recreatie Houten	38	
21.00-22.00	Hiphop Volwassenen – SHINE	14	

<sup>1</sup> Activiteiten zijn tegen betaling; meer informatie op betreffende blz.

Datum	Tijdstip	Activiteit	Blz
<b>Dinsdag 20 september</b>	10.00-11.00	BURN – Body & Defense	9
	10.00-11.00	Senior Vitaal (60+) – Ron van Lamoen Personal Training	27
	11.15-12.00	Aqua Run & Fun – Optisport De Wetering	40
	15.00-15.45	Kids Defense – Body & Defense	9
	16.00-17.00		
	16.00-17.00	Klassiek Ballet – Balletschool Helen Wilson	7
	16.00-17.00	Musical groep 6, 7 & 8 – SHINE	15
	17.00-18.00	Musical 12-16 jaar – SHINE	15
	18.00-19.00	Sportmix - De Meerpaal Ouders door de Mand - De Weteringhoek Ouders Actief – Sportpunt Houten <sup>1</sup>	23
	18.00-19.15	Voetbaltraining jongens <15 jaar – vv 't Goy	33
	18.15-19.30	Voetbaltraining jongens <17 jaar – vv 't Goy	33
	18.30-19.30	Taekwon-Do voor jeugd en volwassenen – Thijssen Taekwon-Do Academie	29
	19.30-20.30		
	18.30-19.30	Yoga – Yogacentrum Amadorra	36
	21.00-22.00		
	19.30-20.15	Zwangerschapszwemmen-Optisport De Wetering	41
	19.30-20.45	Voetbaltraining jongens <19 jaar – vv 't Goy	33
	19.30-21.00	Linedansen – Central Country Dancers	20
	20.00-21.00	Moderne dans voor beginners – SHINE	14
	20.15-21.00	Aquarobics – Optisport De Wetering	40
21.00-22.00	Moderne dans gevorderden - SHINE	14	
21.00-22.00	Aqua Fit – Optisport De Wetering	41	
<b>Woensdag 21 september</b>	09.00-10.15	Mega Kangoeroedag voor kleuters – korfbalvereniging Victum	19
	10.30-11.45		
	09.30-10.00	Ukkepuk Ballet – Balletschool Helen Wilson	8
	10.00-10.45	Peuterballet – Balletschool Helen Wilson	8
	10.00-12.00	Aqua Fifty Fit – Optisport De Wetering	40
	14.30-18.30	Circus – Circus Sambal	11
	15.15-16.00	Kleuterballet – Balletschool Helen Wilson	8
17.00-18.00	Progressing Ballet Technique – Balletschool Helen Wilson	8	

<sup>1</sup> Activiteiten zijn tegen betaling; meer informatie op betreffende blz.

<b>Datum</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Blz</b>
<b>Woensdag 21 september</b>	18.00-19.00	Theater 11-14 jaar – SHINE	15
	18.00-19.00	Voetbaltraining meisjes <13 jaar – vv 't Goy Voetbaltraining jongens/meisjes <9 jr. – vv 't Goy	34
	18.30-19.30 21.00-22.00	Yoga – Yogacentrum Amadorra	36
	19.00-20.00	Theater 15-17 jaar – SHINE	15
	19.00-20.00	Eskrima Stickfighting – MAKO Health	17
	19.00-20.15	Voetbaltraining jongens <13 jaar – vv 't Goy	34
	19.00-21.30	Toss-avond Tennis – LTV de Doordraaiers	30
	20.00-21.00	Theater >18 jaar – SHINE	15
	20.00-22.30	Linedansen – Central Country Dancers	20
	20.30-21.30	Kickboksen Volwassenen – Sportschool Jellema	18
	21.00-22.00	Theatersport Volwassenen – SHINE	15
	<b>Donderdag 22 september</b>	16.00-17.00	Capoeira Jeugd – Casca Dura
16.00-17.00		Klassiek Ballet Jeugd – Balletschool Helen Wilson	7
17.00-18.00		Capoeira Jeugd – Planeta Capoeira	13
17.00-18.00		Hiphop 11-15 jaar - SHINE	15
17.30-18.30		Kickboksen Jeugd – Sportschool Jellema	18
18.00-19.00		Run meets Fun – De Kruisboog: Ouders Actief <sup>1</sup>	23
18.00-19.00		Hiphop 16-21 jaar – SHINE	15
18.00-19.15		Voetbaltraining meisjes <19 jaar – vv 't Goy	34
18.00-21.45		Padel clinic – Racketcentrum Houten	25
18.00-21.00		Squash clinic – Racketcentrum Houten	24
18.30-19.30 21.00-22.00		Yoga – Yogacentrum Amadorra	36
19.00-20.00		Dancehall – SHINE	15
19.00-20.00		Skaten voor beginners Volwassenen - HSSV	28
19.15-20.30		Voetbaltraining heren – vv 't Goy	34
19.30-20.30		Taekwon-Do – Thijssen Taekwon-Do Academie	29
19.30-20.15		Aquarobics – Optisport De Wetering	40
20.00-21.30		Zelfverdediging (Krav Maga) - VUIST	39
20.30-21.45		Voetbaltraining dames – vv 't Goy	34
20.30-21.30		Kickboksen Volwassenen – Sportschool Jellema	18

<sup>1</sup> Activiteiten zijn tegen betaling; meer informatie op betreffende blz.

<b>Datum</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Blz</b>
<b>Vrijdag 23 september</b>	09.30-10.30	Walking Football – SV Houten	32
	10.00-12.00	Aqua Fifty Fit – Optisport De Wetering	40
	14.00-16.00	Linedansen – Central Country Dancers	20
	16.00-17.00	Theater groep 5 & 6 – SHINE	15
	17.00-18.00	Theater groep 7 & 8 – SHINE	15
	18.00-19.00	Bewegingstheater 15-22 jaar – SHINE	15
	18.15-19.30	Modern Ballet – Balletschool Helen Wilson	8
	18.45-19.30 19.35-20.15 20.20-21.00 21.05-21.45	Training Reddingszwemmen & Informatie avond – Reddingsbrigade Houten	26
	20.30-22.00	Zaalsport – Stichting Sportieve Recreatie Houten	38
	<b>Zaterdag 24 september</b>	Start 08.30 Start 09.00 Start 11.00	Ride voor Hospice – WTC Houten Starttijd Toertocht afhankelijk van afstand
10.00-11.00		Kangoeroe training voor kleuters – korfbalvereniging Victum	19
10.30-11.30		Yoga for Runners – Yogacentrum Amadorra <sup>1</sup>	36
10.00-11.00 11.00-12.00		Klassiek Ballet Jeugd– Balletschool Helen Wilson	7
12.00-15.45		Padel clinic – Racketcentrum Houten	25
13.00-16.00		Squash clinic – Racketcentrum Houten	24
<b>Zondag 25 september</b>	10.00-11.00	Kickboksen jeugd – Sportschool Jellema	18
	10.30-11.30	Tennis clinic – TC Atalanta	31
	11.00-13.30	Open Dag Budo Sport	10
<b>Maandag 26 september</b>	19.00-20.15	Zelfverdediging (Krav Maga) – VUIST	39
<b>Hele week</b>	Divers	Open Trainingen - Korfbalvereniging Victum	19
	Divers	Vriendjes & Vriendinnetjestraining jeugd – Handbal Houten	16

<sup>1</sup> Activiteiten zijn tegen betaling; meer informatie op betreffende blz.

# Balletschool Helen Wilson



Bij Balletschool Helen Wilson is iedereen welkom om diverse lessen te komen volgen. De balletschool biedt een breed aanbod aan lessen met als basis klassiek ballet.

De lessen zijn opgebouwd naar leeftijd en op diverse niveaus.

Alle lessen worden verzorgd in Balletschool Helen Wilson aan Lange Schaft 11-1 in Houten.

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

Activiteit:	Klassiek ballet 8-9 jaar, 9-10 jaar en 10-11 jaar
Datum:	Maandag 19 & woensdag 21 september: 8-9 jaar Dinsdag 20 september: 10-11 jaar Donderdag 22 september: 9-10 jaar
Tijd:	16.00 - 17.00 uur
Voor wie:	8-9 jaar & 10-11 jaar & 9-10 jaar

Activiteit:	Klassiek ballet 6-8 jaar
Datum:	Zaterdag 24 september
Tijd:	10.00 - 11.00 uur: 6-7 jaar 11.00 - 12.00 uur: 7-8 jaar
Voor wie:	Zie tijd

Activiteit:	Ballet Fitness
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	19.45 - 21.15 uur
Voor wie:	Vanaf 12 jaar en ouder
Omschrijving:	Met Ballet Fitness blijf je fit en verbeter je jouw 'core' stabiliteit, lenigheid, conditie en kracht. Of je nu wel of niet aan ballet doet, tijdens deze les draait het om fit blijven en je spieren versterken.

## Balletschool Helen Wilson

Alle lessen worden verzorgd in Balletschool Helen Wilson aan Lange Schaft 11-1 in Houten.

Activiteit:	Ukkepuk Ballet
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	9.30 – 10.00 uur
Voor wie:	1,5 – 3 jaar
Omschrijving:	Samen met de ouder/verzorger wordt de wereld van ballet ontdekt door middel van verbeelding en dansbewegingen.

Activiteit:	Peuterballet
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	10.00 – 10.45 uur
Voor wie:	2,5 - 4 jaar
Omschrijving:	De peuter krijgt de gelegenheid om de fantasie te gebruiken door middel van thema's die worden uitgewerkt en aansluiten op de belevingswereld.

Activiteit:	Kleuterballet
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	15.15 – 16.00 uur
Voor wie:	4 – 6 jaar

Activiteit:	Progressing Ballet Technique (met gebruik van fitnessbal)
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	17.00 – 18.00 uur
Voor wie:	Vanaf 10 jaar en ouder (ook volwassenen)

Activiteit:	Modern Ballet
Datum:	Vrijdag 23 september
Tijd:	18.15 – 19.30 uur
Voor wie:	Vanaf 14 jaar en ouder



## Body & Defense – BURN & Kids Defense

BURN is een workout van 30 minuten wat gelijk staat aan 1,5 uur kracht- of cardio training. We maken gebruik van o.a. Kettlebells, battlerope's en zandzakken. Schrijf je in tijdens de Open Deuren Sportweek met zijn tweeën voor een 10-rittenkaart en ontvang er 2 voor de prijs van 1! Ook voor de kinderen is er een leuke afwisselende les, genaamd Kids Defense. Hierin wordt de basis gelegd voor fysieke-en mentale weerbaarheid op basis van Krav Maga. Goed voor kracht, conditie, zelfvertrouwen en weerbaarheid.

[www.body-defense.nl](http://www.body-defense.nl)

Activiteit:	BURN
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	10.00 - 11.00 uur
Locatie:	Body & Defense, Peppelkade 6, Houten
Voor wie:	17 jaar en ouder
Extra info:	Ook op maandag (9.00 - 10.00 uur), woensdag, vrijdag en zaterdag (11.00 - 12.00 uur)

Activiteit:	Kids Defense
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	15.00 - 15.45 uur: 4 t/m 6 jaar 16.00 – 17.00 uur: 7 t/m 12 jaar
Locatie:	Body & Defense, Peppelkade 6, Houten
Extra info:	Ook op woensdag en donderdag (7 t/m 12 jaar)



**Body &  
Defense**

Weerbaarheidsacademie

Krav Maga  
Kids Defense  
T-36 Luta Livre  
Personal Training  
Functional Training

## Budo Sport Dag

De Budo Sport Dag is een initiatief van de samenwerkende vechtscholen en budo sportverenigingen, waarbij inwoners uit Houten en omgeving kunnen kennismaken met 9 zelfverdedigings-sporten. Ervaar de verschillen tussen judo, aikido, taekwondo, karate, kung fu, shaolin kempo, eskrima, kick-boksen en jiu jitsu.

<https://www.facebook.com/zelfverdediginghouten/>

Activiteit:	Open Dag Budo Sport
Datum:	Zondag 25 september
Tijd:	11.00 - 13.30 uur
Locatie:	Sportcentrum The Dome, Kruisboog 32, Houten
Voor wie:	Alle leeftijden



## Circus – Circus Sambal

Wil je leren jongleren met ballen, kegels, messen of fakkels? Of nieuwe trucs leren met je diablo? Leren balanceren op de eenwieler, het koord, echte circusstelen of de grote houten bal? Zwaaien in de trapeze, klimmen in een tissu, bij een ander op de schouders staan of andere spetterende circuskunsten? Dat kan allemaal bij Circus SamBal in Houten! Circus is spannend, bijzonder leuk en iedereen kan het leren! Er is altijd



een techniek die bij je past. Als circusartiest doe je geen wedstrijden maar werk je met elkaar samen om een mooie voorstelling te maken. Elke woensdagmiddag zijn er voor elke leeftijd uitdagende CircusLessen.

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

Activiteit:	Circusles – Gratis Proefles
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	14.30 – 15.30 uur: Groep I, 6-8 jaar (5 jaar in overleg) 15.30 – 16.30 uur: Groep II, 7-9 jaar 16.30 – 17.30 uur: Groep III, 8 jaar en ouder 17.30 – 18.30 uur: Groep IV, Gevorderden groep
Locatie:	Gymzaal de Plantage, Plantagepolder 55, Houten
Voor wie:	Kinderen van 5 jaar t/m 14 jaar

## Capoeira - Casca Dura

Capoeira is een Braziliaanse vechtkunst; een mix van gevecht, dans, acrobatiek en muziek. Tijdens de les Capoeira werk je aan de weerbaarheid, soepelheid en conditie. Doe mee met de open les en maak kennis met deze bijzondere vechtkunst!

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

Activiteit:	Capoeira Jeugd - Open Les
Datum:	Zaterdag 17 september & donderdag 22 september
Tijd:	11.30 - 12.30 uur & 16.00 – 17.00 uur
Locatie:	Gymzaal De Plantage, Plantagepolder 55, Houten
Voor wie:	Kinderen van 4 tot 12 jaar

Activiteit:	Capoeira Volwassenen - Open Les
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	09.30 - 10.30 uur
Locatie:	Dojo in sportcentrum The Dome, Kruisboog 32, Houten
Voor wie:	Volwassenen van 50 jaar en ouder
Omschrijving:	Begin de week fit en energiek, train het lichaam en de geest, beweeg, maak muziek en voel je vrij bij de capoeira-les voor zowel dames als heren!

Activiteit:	Capoeira voor Peuters - Open Les
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	10.30-11.15 uur
Locatie:	Dojo in sportcentrum The Dome, Kruisboog 32, Houten
Voor wie:	Peuters (2,5 tot 4 jaar) & ouders
Omschrijving:	Wat is er leuker om samen met je kind te bewegen, muziek te maken en plezier te hebben. Spelenderwijs leren kinderen motorische vaardigheden, balans en coördinatie. Als ouder ben je actief en doe je mee!



## Capoeira – Planeta Capoeira

Tijdens de introductietraining kunnen jongens en meiden kennismaken met capoeira & de groep. Ouders zijn welkom om te kijken bij de training! Planeta Capoeira is een groep met veel aandacht voor het individuele kind! Kinderen krijgen door de trainingen meer zelfvertrouwen en een goede lichaamsbeheersing.

Capoeira is een Braziliaanse gevechtskunst. Het is een mix van gevecht & acrobatische sprongen & bewegingen op het ritme van capoeira muziek. Capoeira wordt beoefend als een spel waarbij 2 spelers elkaar middels aanval en verdediging te slim af proberen te zijn. Het is een sport voor jongens en meiden. Je wordt er sterk, snel en behendig van en krijgt een goed lichaamsbeheersing.

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

Activiteit:	Capoeira Jeugd - Introductietraining
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	17.00 – 18.00 uur
Locatie:	Gymzaal De Vlinder, Bloesemtuint 17, Houten
Voor wie:	Kinderen van 5 tot 12 jaar

## Dans & Theater – SHINE

SHINE Houten is een jongerencentrum voor podiumkunsten, een plek om talent te ontwikkelen. We bieden lessen theater, zang en dans aan (voor kids en volwassenen). Deze lessen vinden allemaal plaats in de SHINE ruimte aan de Slinger 2 in Houten. Kom jij met ons mee doen? Let's SHINE together!

[www.shine-houten.nl](http://www.shine-houten.nl)

Activiteit:	Hiphop jeugd en volwassenen – Open les
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur: groep 7-8 21.00 – 22.00 uur: Volwassenen
Voor wie:	Zie tijd

Activiteit:	Feminine – Open les
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	19.00 – 20.00 uur
Voor wie:	Meisjes 15-19 jaar

Activiteit:	Moderne Dans – Open les
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	20.00 – 21.00 uur: beginners 21.00 – 22.00 uur: gevorderden
Voor wie:	Zie tijd



## Dans & Theater – SHINE

Deze lessen vinden plaats in de SHINE ruimte aan de Slinger 2 in Houten.

Activiteit:	Musical – Open les
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	16.00 – 17.00 uur: groep 6-7-8 17.00 – 18.00 uur: 12-16 jaar

Activiteit:	Theater – Open les
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur: 11-14 jaar 19.00 – 20.00 uur: 15-17 jaar 20.00 – 21.00 uur: 18 jaar en ouder 21.00 – 22.00 uur: Volwassenen

Activiteit:	Hiphop jongeren – Open les
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	17.00 – 18.00 uur: 11-15 jaar 18.00 – 19.00 uur: 16-21 jaar

Activiteit:	Dancehall – Open les
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur
Voor wie:	Alle leeftijden

Activiteit:	Theater kinderen – Open les
Datum:	Vrijdag 23 september
Tijd:	16.00 – 17.00 uur: groep 5-6 17.00 – 18.00 uur: groep 7-8

Activiteit:	Bewegingstheater – Open les
Datum:	Vrijdag 23 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur: 15-22 jaar

## Handbal – Handbal Houten

Handbal is een snelle en beweeglijke teamsport die niet alleen leuk is om te doen maar ook om naar te kijken. Heb jij de Handbal dames in actie gezien tijdens de Olympische Spelen en lijkt het jou leuk om te proberen? Is je interesse gewekt en wil je ook een keer kennismaken met deze leuke sport?

Dat kan, want ook in Houten hebben we een handbalvereniging! Handbal Houten is een gezellige vereniging die ruimte biedt aan breedte- en topsport.

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

Activiteit:	Vriendjes & vriendinnetjes training
Datum:	Van maandag 19 tot en met vrijdag 23 september
Tijd:	Zie in schema hieronder
Locatie:	Sportpark de Meerpaal, Groene Hoon 1, Houten
	Aanmelden kan tot uiterlijk 16 september via <a href="mailto:info@handbalhouten.nl">info@handbalhouten.nl</a>

Team	Geboortejaar	Trainingstijden		
Kabouter gemengd	2010	Wo 17.30-18.00		
F-jeugd gemengd	2009-2008	Wo 18.00-19.00		
E1-jeugd gemengd	2007-2006	Wo 18.00-19.30		
E2-jeugd gemengd	2007-2006	Ma 18.00-19.00	Vr 18.00-19.00	
E3-jeugd gemengd	2007-2006	Vr 17.30-18.30		
D1-jeugd gemengd	2005-2004	Di 18.00-19.00	Do 18.00-19.00	
D2-jeugd gemengd	2005-2004	Di 18.00-19.00	Do 18.00-19.00	
C-jeugd dames	2003-2002	Di 19.00-20.30	Wo 19.00-20.00	Vr 19.30-20.30
C-jeugd heren	2003-2002	Di 17.00-18.00	Do 19.00-20.00	
B-jeugd heren	2001-2000	Di 17.00-18.00	Vr 18.30-19.30	





# Kickboksen/Eskrima Stickfighting

## MAKO Health

MAKO Health geeft lessen in Kickboksen, Eskrima stickfighting, Ready to Rumble en Defense 21. Tijdens de Open Deuren Sportweek kun je met twee ervan kennismaken.

De lessen worden gegeven in Sportcentrum The Dome,  
Kruisboog 32, Houten.

[www.mako-health.nl](http://www.mako-health.nl)

Activiteit:	Open Les Kickboksen
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur (8 t/m 14 jaar) 19.00 – 20.00 uur (alleen dames v.a. 15 jaar) 20.00 – 21.00 uur (volwassenen v.a. 18 jaar)
Omschrijving:	Bij kickboksen draait het om plezier, opbouwen van conditie, het aanleren van kickboks technieken en je gewoon lekker uitleven. Het “sparren” blijft achterwege, er is in principe geen fysiek contact tussen elkaar. De docent is wereldkampioen Samantha van Doorn.

Activiteit:	Eskrima Stickfighting
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	19.00 – 20.00 uur
Voor wie:	v.a. 14 jaar
Omschrijving:	Eskrima is een Filippijnse vechtsport, die beoefend wordt met een rotan stok van ongeveer 70 cm lang. Met deze stok(ken) leer je verdedigen, aanvallen, ontwapenen en nog veel meer. Daarnaast zijn mesvechten (met oefenmessen) en het ongewapende vechten ook belangrijke onderdelen van het Eskrima. Docent is wereldkampioen en 5e Dan Martin Kocken.



## Kickboksen – Sportschool Jellema

Kickboksen/Thaiboksen voor jeugd en beginners bij Sportschool Jellema op de Kruisboog. Op een leuke en verantwoorde manier aanleren van de stoot- en traptechnieken die bij deze verrassende sport horen. Het is een supergeschikte algehele work-out voor jong en oud! We wisselen de technieken af met kracht- en conditioefeningen, een complete training van 1 uur zonder Full-contact. Bokshandschoenen en scheenbeschermers hebben we te leen en ervaring is absoluut niet vereist.

[www.sportschool-jellema.nl](http://www.sportschool-jellema.nl)

Activiteit:	Proefles Kickboksen/Thaiboksen Jeugd
Datum:	Zondag 18 & 25 september & donderdag 22 september
Tijd:	10.00 – 11.00 uur & 17.30 – 18.30 uur
Locatie:	Sportschool Jellema, Kruisboog 10a, Houten
Voor wie:	6 tot 15 jaar

Activiteit:	Proefles Kickboksen/Thaiboksen Volwassenen
Datum:	Woensdag 21 september & donderdag 22 september
Tijd:	20.30 – 21.30 uur
Locatie:	Sportschool Jellema, Kruisboog 10a, Houten
Voor wie:	Volwassenen



## Korfbal – Korfbalvereniging Victum

Kom een keer mee trainen met een korfbal team. Meld je voor 16 september gratis aan door een mail te sturen naar: [proeftraining@victum.nl](mailto:proeftraining@victum.nl). Vermeld je naam en leeftijd en er wordt daarna contact opgenomen voor een kennismakingsles in een team met jouw leeftijdsgenoten!

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

Activiteit:	Kangaroo ochtend & Kangoeroe training
Datum:	Woensdag 21 september & zaterdag 24 september
Tijd:	Woensdag: 9.00 – 10.15 uur & 10.30 – 11.45 uur Zaterdag: 10.00 – 11.00 uur
Locatie:	Sportpark Victum, Hefbrug 7, Houten
Voor wie:	4-6 jaar (groep 1-2)
Omschrijving:	Kinderen worden al spelenderwijs motorische vaardigheden en balvaardigheid aangeleerd.

Activiteit:	Korfbaltraining volwassenen recreanten
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	20.00 – 21.00 uur
Locatie:	Sportpark Victum, Hefbrug 7, Houten
Voor wie:	Volwassenen

Activiteit:	Korfbaltraining jeugd en volwassenen
Datum:	Divers
Tijd:	Divers op ma, di, wo of do avond
Locatie:	Sportpark Victum, Hefbrug 7, Houten
Voor wie:	Jeugd en volwassen, vanaf 6 jaar
Extra info:	Aanmelden kan tot uiterlijk 16 september via <a href="mailto:proeftraining@victum.nl">proeftraining@victum.nl</a> .

## Linedansen - Central Country Dancers

Linedansen is ontstaan vanuit Amerika en kun je solo beoefenen. Je hebt geen partner nodig, want je danst in een groepsformatie in lijnen voor, achter en naast elkaar.

Linedansen is niet zomaar een uurtje komen dansen, het is een avondvullend uitje. Het niveau van de dansers varieert van beginners tot gevorderden. Op elke 1e zaterdag van de maand is er “Vrij dansen”; dan dansen alle niveaus door elkaar heen d.m.v. dansverzoeken. Kom eens bij ons binnenlopen om een kijkje te nemen of om mee te doen. De

Central Country Dancers dansen in ‘The Barn’,  
Beusichemsetuin 2 in Houten.

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

Activiteit:	Linedansen
Datum:	Maandag 19 september: 10.00 – 12.00 uur Dinsdag 20 september: 19.30 – 21.00 uur Woensdag 21 september: 20.00 – 22.30 uur Vrijdag 23 september: 14.00 – 16.00 uur
Tijd:	Zie data
Voor wie:	18 – 80 jaar



## Multisports – Kids Lodge



Bij Kids Lodge kan de hele familie terecht voor uitdagende sport activiteiten. Van baby's tot aan volwassenen, we hebben voor iedereen de leukste lessen! Wij beschikken over een eigen zwembad, grote gymzaal vol met leuke peuter en kleuter toestellen en een mooi buitenveld met onder andere een BMX baan en een survivalbaan. Onze gediplomeerde sportdocenten maken van elke les weer een feestje! Ervaar het zelf:

<http://www.kidslodge.nl/sport/>

Activiteit:	Open Dag sportactiviteiten Kids Lodge
Datum:	Zondag 18 september
Tijd:	09.00 - 09.45 uur: Peutergym fase 1 (2-3 jaar) 10.00 – 10.45 uur: Peutergym fase 2 (3-4 jaar) 11.00 – 12.00 uur: Kleutervoetbal (4-6 jaar) 12.00 – 12.45 uur: Ontdek je sport (4-6 jaar) 12.00 – 12.45 uur: Koning Sport (7-12 jaar) 13.00 – 16.00 uur: Zwemmen (v.a. 4 jaar) 13.00 – 16.00 uur: New Games (7-12 jaar)
Locatie:	Kids Lodge, Hefbrug 4, Houten



**Peutergym:** alle peuters worden uitgenodigd in ons peuter sportparadijs: spelenderwijs worden alle grondvormen van bewegen eigen gemaakt.

**Kleutervoetbal:** kleuters van Houten en omstreken leren het spelletje voetbal kennen in onze voetbalarena. Plezier tijdens de lessen staat bij ons voorop.

**Ontdek je sport:** de jongste sporters kunnen op zoek naar een sport die het beste bij hen past in een reeks van 10 lessen. Tijdens de proefles ervaar je de stoere sport Freerunnen.

**Koning Sport:** wil je nieuwe sporten ontdekken? Word dan een koning en duik in een reeks van 10 lessen in verschillende sporten. Tijdens de proefles is dit Judo.

**Zwemmen:** gratis proefzwemles voor het A diploma! Is uw kind 4 jaar of ouder kom dan deelnemen aan onze te gekke proefzwemles. Zwemles was nog nooit zo leuk! (inschrijven verplicht).

**New Games:** spellen die je vaak op de computer doet, worden in een nieuw jasje gestoken: tafeltennis extreme, voetbalsnooker en angry birds! Bij goed weer kun je ook je energie kwijt in onze gave survivaltuin en op onze spannende BMX-baan!

## Multisports – Monkey Moves

Monkey Moves is een uniek beweegprogramma voor kinderen van 1,5 t/m 12 jaar. Heb je als ouder nog geen keuze kunnen maken welke sport het meest geschikt is voor jouw apekop? Bij Monkey Moves leert jouw kind de basis van 10 verschillende sporten. Er wordt op een speelse manier gewerkt aan een brede motorische ontwikkeling en er is veel aandacht voor de sociale ontwikkeling. Kom tijdens de Open Deuren Sportweek kennis maken!

Meld je aan via:



[www.monkeymoves.nl/opendeuren](http://www.monkeymoves.nl/opendeuren)

Activiteit:	Multisport programma
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	15.45 – 16.45 uur: 4-6 jaar 16.45 – 17.45 uur: 6-9 jaar
Locatie:	Gymzaal RidderSpoor, Horigenland 5, Houten
Voor wie:	Zie tijd
Omschrijving:	Apeleuke multisport programma met klimmen en klauteren, dansen en 10 verschillende sporten.

## Ouders Actief – Sportpunt Houten

Sporten op hetzelfde moment als je eigen kind aan het sporten is bij een van de vele (andere) sportaanbieders op het sportpark. Dat is Ouders Actief. Als je eigen kind gebracht is naar de training, kun je deelnemen aan het tien wekelijkse aanbod Ouders Actief. Op drie sportparken wordt in de Open Deuren Sportweek gestart met Ouders Actief. 10 lessen kosten € 50,-; één losse les kost € 7,-.

Tickets te bestellen via [www.sportpunthouten.nl](http://www.sportpunthouten.nl)

Activiteit:	Sportpark de Meerpaal - Sportmix
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur
Locatie:	Sportpark de Meerpaal, Groene Hoon 1, Houten
Voor wie:	Ouders en andere geïnteresseerde volwassenen
Omschrijving:	In een sportmix wordt gestart op 20 september met slowpitch-honkbal. Ook komt frisbee, hockey en fitness aan bod.

Activiteit:	Sportpark de Weteringhoek – Ouders door de Mand
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur
Locatie:	Sportpark de Weteringhoek, Hefbrug 7, Houten
Voor wie:	Ouders en andere geïnteresseerde volwassenen
Omschrijving:	Gestart wordt met korfbalfit, korfbal gerelateerde oefeningen. Ook o.a. bootcamp, hardlopen en zwemmen komen aan bod.

Activiteit:	Sportpark de Kruisboog – Run meets Fun
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur
Locatie:	Sportpark de Kruisboog, Kruisboog 4, Houten
Voor wie:	Ouders en andere geïnteresseerde volwassenen
Omschrijving:	Run meets Fun, een combinatie van hardlopen, core stability en techniek, onder leiding van Loopsportcentrum Houten.



## Racketsporten – Racketcentrum Houten

Bij Racketcentrum Houten kun je jouw favoriete racketsport beoefenen in een professionele ambiance. Wij bieden voor zowel de recreatieve als de professionele racketsporter een sfeervolle omgeving, waar sport en gezelligheid bij elkaar komen. Bij ons vind je persoonlijke aandacht, kwaliteit en professionaliteit. Met onze 7 verlichte gravel buiten tennisbanen, 8 tapijt binnen tennisbanen, 6 squashbanen, 1 Padelbaan en sportieve sfeer hebben wij alle ingrediënten in huis om voor alle racketsporters een gezellige thuisbasis te vormen. Ons team staat altijd klaar voor hulp bij reservering, drankjes en hapjes of voor een gezellig praatje.

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

Activiteit:	Squash clinic/uitleg
Datum:	Zaterdag 17 & 24 september: 13.00 – 16.00 uur Donderdag 22 september: 18.00 – 21.00 uur
Locatie:	Racketcentrum Houten, Pelmolen 7, Houten
Voor wie:	8 t/m 70 jaar
Omschrijving:	Squash is een superleuke sport waar je veel vaardigheden voor nodig hebt, zoals snelheid, inzicht, kracht en lenigheid. De clinic wordt gegeven door een enthousiaste, ervaren en gediplomeerde trainer. Vrije inloop. Schrijf je in door te bellen naar: 030 – 6378577.





## Racketsporten – Racketcentrum Houten

Activiteit:	Padel clinic / uitleg
Datum:	Zaterdag 17 & 24 september: 12.00 – 15.45 uur Donderdag 22 september: 18.00 – 21.45 uur
Locatie:	Racketcentrum Houten, Pelmolenveld 7, Houten
Voor wie:	8 t/m 80 jaar
Omschrijving:	<p>De snelst groeiende sport ter wereld, nu in Houten. Padel is een racketsport die met vier spelers (twee tegen twee) wordt gespeeld. De padelbaan – een buitenbaan – is omringd door hekwerk en glazen wanden, met in het midden een net. Een padelbaan is kleiner dan een tennisbaan. Padel wordt vaak omschreven als een kruising tussen tennis en squash. Padel is toegankelijk en geschikt voor alle leeftijden. Kinderen, jongeren, senioren en ouderen: iedereen beleeft veel spelplezier aan deze sport. Padel is laagdrempelig, eenvoudig te spelen en gemakkelijk te leren. Padel spelen is gezond, lekker in beweging zijn, veel actie en fun!</p> <p>De clinic wordt gegeven door een enthousiaste, ervaren en gediplomeerde trainer. Er is tussen de genoemde tijden een vrije inloop. Wil je zeker zijn dat je mee kunt doen? Schrijf je dan in door te bellen naar: 030 – 637 85 77.</p>

## Reddingsbrigade Houten

Reddingsbrigade Houten is een vereniging met als doel de verdrinkingsdood te voorkomen en te bestrijden. Dit doen we door zwemles te geven, mensen op te leiden om anderen te redden en door preventief aanwezig te zijn bij evenementen.

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

Activiteit:	Open Training Reddingszwemmen en Informatie avond
Datum:	Vrijdag 23 september
Tijd:	18.45 – 19.30 uur: kinderen v.a. 4,5 jaar 19.35 – 20.15 uur: kinderen v.a. 4,5 jaar 20.20 – 21.00 uur: jongeren 21.05 – 21.45 uur: volwassenen
Locatie:	Zwembad De Wetering, Hefbrug 3, Houten
Voor wie:	Zie tijd
Extra info:	Wilt u mee zwemmen? Dan graag vooraf aanmelden via de mail: <a href="mailto:secretariaat@reddingsbrigadehouten.nl">secretariaat@reddingsbrigadehouten.nl</a>
Omschrijving:	Vrijwilligers van Reddingsbrigade Houten staan tijdens deze avond voor u klaar om informatie te geven over de mogelijkheden van de Reddingsbrigade en geven graag een rondleiding. Deze avond kunt u ook een les Reddingszwemmen volgen.



## Senior Vitaal - Ron van Lamoen Personal Training

Wil jij je vitaal blijven voelen? Kom dan naar Senior Vitaal waar we in een kleine groep oefeningen doen die bijdragen aan een gezond en vitaal lichaam. Tijdens de verschillende oefeningen worden de belangrijkste spiergroepen getraind en daarnaast wordt er aan de algehele conditie gewerkt in een vorm van een circuit! Kom langs en neem je sportschoenen mee. Iedereen kan meedoen op zijn/haar niveau.

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

Activiteit:	Senior Vitaal
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	10.00 – 11.00 uur
Locatie:	Sportcentrum The Dome, Kruisboog 32, Houten
Voor wie:	Vanaf 60 jaar en ouder



## Skaten – HSSV

HSSV is 'de' vereniging voor schaatsers en inline-skaters in Houten en omgeving. Samen schaatsen en skaten is gezelliger, stimulerender én veiliger, maar biedt daarnaast ook mogelijkheden voor cursussen en trainingen. HSSV richt zich vooral op recreatief schaatsen en skaten, voor jong én oud.

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

Activiteit:	Skaten voor beginners
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	19.00 – 20.00 uur
Locatie:	Verzamelen bij Clubgebouw Velodroom, Kruisboog 14, Houten
Voor wie:	Volwassenen
Omschrijving:	Heb jij nog skates op zolder liggen, maar doe je er niets mee? Kom dan eens gezellig mee skaten met HSSV, waar je in een groep (beginnende) skaters in en rondom Houten samen op pad gaat. HSSV heeft skates en bescherming te leen om te proberen!

## Taekwon-Do - Thijssen Taekwon-Do Academie

Taekwon-Do, een verdedigingssport (-kunst), is een individuele sport in teamverband. Je traint jezelf en anderen, met elkaar. Veel stoten en trappen op een kussen, waarbij je zelf het niveau bepaalt. Taekwon-Do staat bekend om zijn diverse trapbewegingen en deze bewegingen gaan we tijdens de les oefenen in een vrije ruimte en op kussens.

[www.thijssentaekwondo.nl](http://www.thijssentaekwondo.nl) of [www.tta-taekwondo.nl](http://www.tta-taekwondo.nl)

Activiteit:	Taekwon-Do – Open les
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	18.30 – 19.30 uur: 7-15 jaar 19.30 – 20.30 uur: v.a. 15 jaar e.o. (ook volwassenen)
Locatie:	Gymzaal De Vlinder, Bloesemtuintuin 17, Houten
Voor wie:	Zie tijd

Activiteit:	Taekwon-Do – Open les
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	19.30 – 20.30 uur
Locatie:	Gymzaal De Vlinder, Bloesemtuintuin 17, Houten
Voor wie:	Jeugd en volwassenen



## Tennis – LTV de Doordraaiers

Kom op 21 september vanaf 19.00 uur naar tennisvereniging De Doordraaiers, Poort van Wulven in Houten. U kunt dan kennis maken met onze gezellige club en uw eerste stappen zetten op de tennisbaan. Tijdens deze avond vertellen wij u over alle mogelijkheden die onze vereniging biedt en laten we u met onze ervaren spelers kennis een balletje slaan. Mocht u daarna geïnteresseerd zijn om verder te gaan met tennissen, dan hebben wij een aantrekkelijk aanbod voor u. Behalve uw sportschoenen hoeft u niks mee te brengen, alles is op de club aanwezig. Wij hopen u op 21 september te ontmoeten.

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

Activiteit:	Toss-avond Tennis
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	19.00 – 21.30 uur
Locatie:	LTV de Doordraaiers, Poort van Wulven 2, Houten
Voor wie:	Vanaf 18 jaar
Omschrijving:	Een korte kennismaking met De Doordraaiers en het tennisspel. Wij vertellen wat over onze club, wat we allemaal doen, activiteiten voor beginners etc. En we laten de belangstellenden een balletje slaan met onze meer ervaren spelers. We sluiten af met een drankje. We zullen iedereen die komt een aanbod doen voor een introductieabonnement.

## Tennis – TC Atalanta

TC Atalanta is de grootste tennisvereniging van Houten met zo'n 1000 leden waaronder 300 jeugdleden.

Je vindt bij ons een mix tussen recreatief – en prestatief tennis.

Competitie spelen kun je bijna op elke dag van de week.

Nog nooit getennist? Geen probleem. Kom op zondag 25 september om 10.30 uur naar ons park en volg een clinic van de trainers van onze tennisschool en kijk of het wat voor je is.

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

Activiteit:	Tennis clinic voor jong en oud
Datum:	25 september
Tijd:	10.30 – 11.30 uur
Locatie:	Tennispark TC Atalanta, Kruisboog 8, Houten
Voor wie:	Iedereen die kennis wil maken met tennis van 5 tot 80 jaar
Omschrijving:	Op een leuke manier, ingedeeld naar ervaring maak je kennis met de tennissport en onze vereniging. Geen racket, geen bezwaar. Je kunt een racket lenen. Kom met de hele familie en ervaar hoe leuk de tennissport is.



## Voetbal – SV Houten

SV Houten is één van de vier voetbalvereniging in de gemeente Houten. Bij SV Houten kun je in alle leeftijdsgroepen in competitie voetballen. Voor de jongste jeugd en de oudere doelgroep van 55+ stellen zij hun deuren open in de Open Deuren Sportweek.

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

Activiteit:	Voetbal Vriendje-sochtend Blauwe Mini's
Datum:	Zaterdag 17 september
Tijd:	8.30 – 10.00 uur
Locatie:	Sportpark Oud Wulven, Oud Wulfseweg 2, Houten
Voor wie:	Jongens en meisjes van 4 tot en met 6 jaar
Omschrijving:	De kinderen worden in kleine groepjes door een vaste trainer begeleid. De basisbeginselen van het voetballen worden afgewisseld met voetbalspelletjes en onderlinge partijtjes.

Activiteit:	Walking Football
Datum:	Vrijdag 23 september
Tijd:	9.30 – 10.30 uur
Locatie:	Sportpark Oud Wulven, Oud Wulfseweg 2, Houten
Voor wie:	55 jaar en ouder
Omschrijving:	Walking Football; een voetbalvorm waarbij in wandeltempo gespeeld wordt. Na de warming-up wordt er getraind en onderling een wedstrijdje gespeeld. Naast het in beweging zijn is ook het sociale aspect belangrijk en is na de training in de kantine van SV Houten gelegenheid om samen te komen.





## Voetbal – vv 't Goy

VV 't Goy is een middelgrote voetbalvereniging met ruim 500 leden. Naast presteren op het veld, vinden wij een gezellige sfeer binnen de vereniging erg belangrijk. Op elk gewenst niveau worden trainingsvormen aangeboden met variatie en uitdaging. De vereniging heeft een aparte meisjes- en damesafdeling waarbij je vanaf 9 jaar kunt komen voetballen. VV 't Goy traint op Sportpark Den Eng, Tuurdijk 33, 't Goy.

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

Activiteit:	Voetbaltraining mini's – Open training
Datum:	Zaterdag 17 september
Tijd:	9.30 – 10.30 uur

Activiteit:	Voetbaltraining jongens <11, meisjes <15, meisjes <17 – Open training
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur: jongens <11 jaar 19.00 – 20.15 uur: meisjes <15 jaar 20.15 – 21.30 uur: meisjes <17 jaar

Activiteit:	Voetbaltraining jongens <15, <17, <19 – Open training
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	18.00 – 19.15 uur: jongens <15 jaar 18.15 – 19.30 uur: jongens <17 jaar 19.30 – 20.45 uur: jongens <19 jaar



## Voetbal – vv 't Goy

Activiteit:	Voetbaltraining meisjes <13, jongens/meisjes <9, jongens <13 – Open training
Datum:	Woensdag 21 september
Tijd:	18.00 – 19.00 uur: meisjes <13 jaar 18.00 – 19.00 uur: jongens/meisjes <9 jaar 19.00 – 20.15 uur: jongens <13 jaar

Activiteit:	Voetbaltraining meisjes <19, herenvoetbal, damesvoetbal – Open training
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	18.00 – 19.15 uur: meisjes <19 jaar 19.15 – 20.30 uur: herenvoetbal 20.30 – 21.45 uur: damesvoetbal

Bij de mini's en jongen/meisjes onder de 9 jaar is er tijdens de training gelegenheid om vragen te stellen en meer informatie te krijgen. Er is iemand aanwezig om u te woord te staan. Voor alle overige open trainingen is er na de training tijd voor het uitwisselen van informatie.

Nog even op een rijtje waarom voetballen in 't Goy zo leuk is:

- wij bieden op elk gewenst niveau trainingsvormen met variatie en uitdaging
  - wij bieden enthousiaste en gedreven trainers.
- Wij staan voor persoonlijke aandacht en ontwikkeling
- Wij bieden sfeer en gezelligheid o.a. met diverse activiteiten zoals playbackshow, gourmetavondjes, meidenavond, sinterklaasfeest voor de jongste leden, spelletje dag enz.
  - Wij bieden een teamgevoel.

## Wielertoerclub Houten – Toertocht

Op zaterdag 24 september wordt Toertocht Kromme Rijnstreek georganiseerd. De opbrengsten (inschrijfgeld bedraagt € 6,-) komt ten goede aan Hospice Kromme Rijnstreek. Op deze dag worden er toertochten met fietsafstanden van 20, 40, 70, 100 en 140 km aangeboden voor leden en niet-leden. Kijk op de website van WTC Houten voor starttijden en meer informatie! Wil je meer weten over de Wielertoerclub, kom deze dag dan langs in het clubhuis!

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

Activiteit:	Toertocht "Ride voor het Hospice"
Datum:	Zaterdag 24 september
Tijd:	Verschillende starttijden voor verschillende afstanden: 8.30 uur: 70 - 140 km 9.00 uur: 20 – 40 km 11.00 uur: 7 – 10 km
Locatie:	Clubhuis van Wielertoerclub '80, Kruisboog 14, Houten
Voor wie:	Alle leeftijden



## Yoga – Yogacentrum Amadorra

Yoga is een prettige manier om spanning los te laten, in balans te komen, ademhaling en lichaamshouding te verbeteren. In een rustig tempo doe je verschillende oefeningen die hiervoor zorgen. Iedereen kan yoga beoefenen, jong of oud, lenig of niet, sportbeoefenaars en ook mensen die al heel lang nauwelijks aan beweging toekomen. Normaal kost een proefles € 10,- maar in de Open Deuren Sportweek is de proefles gratis.

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



Activiteit:	Yoga for Runners
Datum:	Zaterdag 17 & 24 september
Tijd:	10.30 - 11.30 uur
Locatie:	Yogacentrum Amadorra, Kruisboog 26, Houten
Voor wie:	Volwassenen
Extra info:	Kosten bedragen € 40,- voor 4 lessen. Aanmelden vooraf via: <a href="mailto:info@amadorra.nl">info@amadorra.nl</a> .
Omschrijving:	Verklein de kans op blessures en loop sneller! De combinatie van hardlopen en yoga brengt je lichaam in topvorm. In deze cursus van 4 lessen leer je yoga-oefeningen die slechts 15 - 20 minuten duren. Deze yoga oefeningen maken je gewrichten soepel, strekken je spieren en verbeteren de doorbloeding.

Activiteit:	Gratis Proefles Yoga
Datum:	Dinsdag 20 september & woensdag 21 september & donderdag 22 september
Tijd:	18.30 – 19.30 uur 21.00 – 22.00 uur
Locatie:	Yogacentrum Amadorra, Kruisboog 26, Houten
Voor wie:	Volwassenen

# Yoga – Karuna Do-In Yoga en Meditatie

Do-In Yoga is een Oosterse bewegingsleer waarbij je jezelf drukpuntmassage (Shiatsu) geeft door middel van lichaamsoefeningen. De oefeningen komen voort uit de Aikido, Chi- Kung, T'ai- Chi, Yoga en Zen. Het dagelijks leven brengt vaak druk en hectiek met zich mee. Tijdens mijn les nodig ik je uit de helende kracht van stilte te ervaren en de tijd te nemen om te luisteren naar je eigen lichaam.

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

Activiteit:	Do-In Yoga
Datum:	Zaterdag 17 september
Tijd:	10.00 - 11.00 uur
Locatie:	Yogacentrum Amadorra, Kruisboog 26, Houten
Voor wie:	Volwassenen
Extra info:	Graag vooraf <b>aanmelden</b> voor de les door een mail te sturen naar: <a href="mailto:info@yogakaruna.nl">info@yogakaruna.nl</a>



## Zaalsport - Stichting Sportieve Recreatie Houten

Stichting Sportieve Recreatie Houten biedt sportlessen op laagdrempelig en recreatief niveau, waarbij deelnemers verschillende balsporten beoefenen.

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

Activiteit:	Zaalsport - Open Training
Datum:	Maandag 19 september
Tijd:	20.30 – 22.00 uur
Locatie:	Sporthal De Slinger, de Slinger 44, Houten
Voor wie:	18 tot 70 jaar

Activiteit:	Zaalsport - Open Training
Datum:	Vrijdag 23 september
Tijd:	20.30 – 22.00 uur
Locatie:	Sporthal De Wetering, Hefbrug 5, Houten
Voor wie:	18 tot 70 jaar



## Zelfverdediging (Krav Maga) - VUIST

Ben je opzoek naar een no-nonsense en realistisch zelfverdedigingssysteem? Wil je mentaal en fysiek weerbaarder worden en tegelijkertijd werken aan je algehele conditie, lenigheid en kracht met Warrior Fit?

Dan ben je bij VUIST aan het juiste adres!

Krav Maga technieken zijn effectief, eenvoudig en gemakkelijk aan te leren, ze zijn logisch en gebaseerd op natuurlijke reacties van het lichaam. Dit heeft als voordeel dat Krav Maga ook onder extreme stress situaties kan worden toegepast. Alle Krav Maga technieken zijn berust op praktijk ervaring, het is het beste "street-and-battle"- getest systeem ter wereld.

[www.vuist.info](http://www.vuist.info)

Activiteit:	Zelfverdediging (Krav Maga) - Open Training
Datum:	Donderdag 22 september
Tijd:	20.00 – 21.30 uur
Locatie:	Gymzaal De Bijenkorf, Riddersborch 145, Houten
Voor wie:	14 jaar en ouder

Activiteit:	Zelfverdediging (Krav Maga) - Open Training
Datum:	Maandag 26 september
Tijd:	19.00 – 20.15 uur
Locatie:	Gymzaal De Bijenkorf, Riddersborch 145, Houten
Voor wie:	14 jaar en ouder



## Zwemmen – Optisport De Wetering

Zwembad de Wetering biedt vele mogelijkheden om actief te zijn in het water met verschillende lessen. Alle activiteiten vinden plaats in Zwembad De Wetering, Hefbrug 3 in Houten. Graag van tevoren aanmelden voor een proefles in de Open Deuren Sportweek via de website en het kopje activiteiten.

[www.optisport.nl/wetering](http://www.optisport.nl/wetering)

Activiteit:	Aqua Fifty-Fit – Proefles
Datum:	Maandag 19 september, woensdag 21 september en/of vrijdag 23 september
Tijd:	10.00 – 12.00 uur
Voor wie:	Volwassenen 50 jaar en ouder
Omschrijving:	Een gezellige aqua les waar samen bewegen, ontspanning, conditie en plezier centraal staan.

Activiteit:	Aquarobics – Proefles
Datum:	Maandag 19 september: 13.15 - 14.00 uur / 19.45 – 20.30 uur / 20.45 – 21.30 uur Dinsdag 20 september: 20.15 - 21.00 uur Donderdag 22 september: 19.30 - 20.15 uur
Voor wie:	Volwassenen
Omschrijving:	Aquarobics is de ultieme work-out in het water op muziek. Deze aqua les in ondiep water is een mix van Aerobics, thai-bo, krachtraining en loop- en conditietraining.

Activiteit:	Aqua Run & Fun – Proefles
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	11.15 - 12.00 uur
Voor wie:	Volwassenen
Omschrijving:	Tijdens deze les maakt u gebruik van het drijfvermogen van een wetbelt, waardoor u blijft drijven tijdens de verschillende loopoefeningen.





Activiteit:	Zwangerschapswemmen - Proefles
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	19.30 - 20.15 uur
Voor wie:	Volwassenen
Omschrijving:	Bewegen in het water is de manier om veilig in conditie te blijven tijdens de zwangerschap. Water heeft de bijzondere eigenschap dat u zich kunt bewegen zonder dat dit de gewrichten en spieren belast.

Activiteit:	Aqua Fit – Proefles
Datum:	Dinsdag 20 september
Tijd:	21.00 - 22.00 uur
Voor wie:	Volwassenen
Omschrijving:	Bij de lessen wordt gewerkt aan de conditie en de zwemtechniek. Het is wenselijk dat deelnemers over een goede zwemvaardigheid beschikken.

## Zwemmen - Zwembad De Startsprong

Zwembad de Startsprong is een klein en sfeervol zwembad op De Kruisboog. Er wordt ABC Zwemmen aangeboden en er zijn lessen in verschillende wateractiviteiten.

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

Activiteit:	Open Dag Zwembad De Startsprong
Datum:	Zondag 18 september 2016
Tijd:	<p>13.00 – 13.30 uur Aqua – Joggen: Aqua-Joggen is een effectieve manier om aan je conditie te werken. Je draagt een wet-belt (drijfriem) om het middel, die ervoor zorgt dat je rechtop in het water kunt drijven.</p> <p>13.30 – 14.00 uur Aqua Kids: Maak kennis met de verschillende vormen van de zwemsport!</p> <p>14.20 – 14.50 uur Aqua Bootcamp: Een pittige powertraining waarbij je zowel conditie als kracht verbetert.</p> <p>14.50 – 15.45 uur Vrij zwemmen: Dit is voor jong en oud, toegang is gratis.</p>
Locatie:	Zwembad De Startsprong, Kruisboog 36, Houten
Extra info:	Tijdens de Open Dag kan er ingeschreven worden voor de zwemlessen tegen een actietarief van € 5,-



## Jeugdsportfonds & U-pas



Alle kinderen moeten kunnen sporten. Het Jeugdsportfonds geeft sportkansen aan kinderen die leven in gezinnen waar niet genoeg geld aanwezig is om lid te worden van een sportvereniging. Kinderen vanaf 4 tot 18 jaar uit de gemeente Houten komen hiervoor in aanmerking. De bijdrage van het Jeugdsportfonds bedraagt maximaal € 225,- per jaar per kind. Hiervan betaalt het Jeugdsportfonds de contributie en in bepaalde gevallen de sportattributen.

Meer informatie over een Jeugdsportfonds aanvraag voor de inwoners van de gemeente Houten is te vinden op de website van Jeugdsportfonds Utrecht: [www.utrecht.jeugdsportfonds.nl](http://www.utrecht.jeugdsportfonds.nl).

In de provincie Utrecht kennen we ook de U-pas. De U-pas is een gratis meedoen-pas voor mensen met een laag inkomen in Utrecht, De Bilt, Houten, IJsselstein en Stichtse Vecht. Met de U-pas kan het hele gezin meedoen aan sportieve en culturele activiteiten.



Kinderen van 0 tot en met 17 jaar kunnen € 225,- besteden aan sport en cultuur. Volwassenen van 18 jaar of ouder hebben een persoonlijk U-pasbudget van € 100,- dat tijdens een U-pasjaar besteed kan worden. Op de website van de U-pas (Houten) staat aan welke activiteiten deelgenomen kan worden en welke organisaties zijn aangesloten bij de U-pas. Kijk voor meer informatie op [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl).

# Open Deuren Sportweek

**2016**

wordt mogelijk gemaakt door



## **Sportpunt Houten**

Randhoeve 221, 3995 GA Houten

[info@sportpunthouten.nl](mailto:info@sportpunthouten.nl)

06-10362696