

BEWAAR
EXEMPLAAR

Inschrijven vóór
vrijdag 4 februari
ook via
www.kiesjesport.nl

Sportsnuffelweken Heerenveen 2011



Inschrijven vóór
vrijdag 4 februari
ook via
www.kiesjesport.nl

Informatie:

Sportstad Heerenveen
Dennis Haringa
0513-614 862 / algemeen@sportstadheerenveen.nl



Een sportkennismakingsprogramma voor kinderen in de gemeente Heerenveen

Voorwoord

Hallo allemaal,

De 'Sportsnuffelweken Heerenveen' biedt een nieuwe sportieve uitdaging. De gemeente Heerenveen organiseert samen met de sportverenigingen en Sportstad Heerenveen in de gemeente Heerenveen een sportstimuleringsproject voor jou.

In de periodes van 6 april t/m 29 april (voorjaar) en van 3 oktober t/m 28 oktober (najaar) worden er bij allerlei sportverenigingen en sportorganisaties in Heerenveen kennismakingslessen georganiseerd voor de jeugd van de groepen 3 tot en met 8 van de basisscholen. Jij kunt hieraan meestal gratis meedoen; grijp deze kans!

In dit boekje staan alle deelnemende verenigingen/sportorganisaties met een korte omschrijving van de sport. Verder wordt het aanbod in de 'Sportsnuffelweken Heerenveen' gepresenteerd. Per activiteit staat beschreven waar en wanneer het is en welke sportkleding je mee moet nemen.

Veel verenigingen organiseren bij voldoende belangstelling extra kennismakingslessen in de periode na de Sportsnuffelweken. Het kan dus zijn dat je een week later verwacht wordt. Je kunt dat straks lezen in de brief die je krijgt via je meester of juf.

Heb je altijd al eens willen volleyballen, judoën, korfballen, duiken, enz.? Geef je dan snel op voor de kennismakingslessen (vóór vrijdag 4 februari). Het kost je meestal helemaal niets. Hoe je je op kan geven, lees je op de volgende bladzijde.

Kop de voorzet in en schrijf je in voor de 'Sportsnuffelweken Heerenveen'. Alvast veel plezier!

Lykele Buwalda,
Wethouder sport gemeente Heerenveen

Algemene informatie

(Ook bedoeld voor ouders en leerkrachten)

a. Voor wie?

Iedereen uit de groepen 3 tot en met 8 van het basisonderwijs.

b. Wanneer?

De 'Sportsnuffelweken Heerenveen' worden georganiseerd in twee periodes: van 6 april t/m 29 april (voorjaar) en van 3 oktober t/m 28 oktober (najaar)

c. Kosten?

Gratis, behalve klimmen (€ 5,00).

d. Hoe?

Achter in het boekje vind je een inschrijfformulier. Je mag je in het voorjaar én in het najaar voor maximaal twee activiteiten opgeven (dus vier in totaal). Dit formulier vul je zo volledig mogelijk in en lever je vóór **vrijdag 4 februari 2011** in bij je leerkracht op school, of geef je op via internet (zie inschrijfformulier).

e. Opgeven en dan?

Nadat je je hebt opgegeven voor één of meerdere sportactiviteiten krijg je een brief waarin staat bij welke activiteiten je bent ingedeeld. Deze brief ontvang je via de leerkracht op school. Veel verenigingen organiseren bij voldoende belangstelling extra kennismakingslessen in de periode na de Sportsnuffelweken.

f. Vragen?

Wanneer je nog vragen hebt over de activiteiten kun je bellen met de contactpersoon van de sportaanbieder. Voor vragen over 't project bel met Dennis Haringa van Sportstad Heerenveen, telefoon (0513) 614 862, of mail naar algemeen@sportstadheerenveen.nl

Colofon

Productie:

Sportscan, Zwolle
(038) 422 71 68

Samenstelling en redactie:

Dennis Haringa,
Sportstad Heerenveen
(0513) 614 862
algemeen@sportstad-
heerenveen.nl

Tekeningen:

Bas Kelly, Sportscan

Drukwerk en afwerking:

Impact Kampen

Vormgeving:

Sportscan, Zwolle

Het project

'Sportsnuffelweken Heerenveen' wordt georganiseerd door de gemeente Heerenveen én de Heerenveense sportverenigingen in samenwerking met Sportstad Heerenveen. Dit Sportstimuleringsproject heeft onder andere als doel kinderen uit de groepen 3 t/m 8 meer te laten sporten.

Activiteiten

Je kunt kiezen uit de volgende sporten:

Acrogym	WIK-FTC	activiteitnummer 1
Atletiek	AV Heerenveen	activiteitnummer 2
Basketball	basketbalvereniging Dyna '75	activiteitnummer 3
Bowling	bowlingvereniging Heerenveen	activiteitnummer 4
Duiken	Pompeblêd Heerenveen	activiteitnummer 5
Golf	golfclub Heidemeer	activiteitnummer 6
Gymnastiek	De Tjonger Turners (DTT)	activiteitnummer 7
Judo	JES	activiteitnummer 8
Kaatsen	kaatsver. De Pompebledden	activiteitnummer 9
Karate	Sportclub F en F the inner way	activiteitnummer 10
Majorette	Marchingband van Renssen	activiteitnummer 11
Marching	Marchingband van Renssen	activiteitnummer 12
Paardensport	PSV De Tjongerruiters	activiteitnummer 13
Reddend zwemmen	Heerenveense Reddingsbrigade	activiteitnummer 14
Ritmische gymnastiek	WIK-FTC	activiteitnummer 15
Rugby	Feanster Rugby Club	activiteitnummer 16
Schaatsen	(volgt) HCH Heerenveen	activiteitnummer 17
Sportklimmen	Mountain Network Heerenveen	activiteitnummer 18
Streetball	basketbalvereniging Dyna '75	activiteitnummer 19
Synchroonzwemmen	HZ&PC	activiteitnummer 20
Tafeltennis	Delta Impuls	activiteitnummer 21
Tennis	tennisvereniging De Horne	activiteitnummer 22
Tennis	tennisvereniging Ten Woude	activiteitnummer 23
Trampolinespringen	WIK-FTC	activiteitnummer 24
Voetbal	V.V. Heerenveense Boys	activiteitnummer 25
Voetbal	V.V. Nieuweschoot	activiteitnummer 26
Volleybal	CVV HEVOC '89	activiteitnummer 27
Waterpolo	HZ&PC	activiteitnummer 28
iJshockey	Stichting jeugdiJshockey H'veen	activiteitnummer 29
Hockey	HC Quick Stick	activiteitnummer 30



Acrogym

Acrogym is een combinatie van turnen, dans en acrobatiek, die je in teamverband beoefent. Met 2 of 3 sporters samen, oud en jong, groot en klein, jongens en meisjes, leer je oefeningen op muziek. Kracht en lenigheid zijn van belang.

ACTIVITEITNUMMER 1A/B/C ACROGYM

cursus	: acrogym, WIK FTC
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: donderdag
data	: voorjaar a) 7 april b) 14 april najaar c) volgt na inschrijving
tijd	: 17.00 tot 18.00 uur
plaats	: tennishal van Sportstad, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
contactpersoon	: Klaske de Haan, telefoon (0513) 620 692, e-mail klaske-pieter@zonnet.nl
bijzonderheden	: Max. 15 kinderen in leeftijd-gemengde groepen



Atletiek

Atletiek is meer dan hardlopen! Kogelstoten, hoogspringen, verspringen, speerwerpen, horde lopen of meters door de lucht zweven met de polsstok zijn ook onderdelen die bij atletiek horen. Nog verder, nog hoger, nog sneller. Hoe hoog en hoe ver spring jij? Laat je eens weg schieten uit een startblok of stoot die kogel maar eens weg op een 'echte' atletiekbaan.

ACTIVITEITNUMMER 2A/B ATLETIEK

cursus	: atletiek, AV Heerenveen
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: maandag
data	: voorjaar a) 11 april b) 18 april
tijd	: 17.00 tot 19.00 uur
plaats	: De Stripe, Ds. Kingweg 6, Heerenveen
kleding	: sportkleding en sportschoenen
contactpersoon	: J. Marinus, telefoon (0513) 627 325, e-mail Janenakkiemarinus@zonnet.nl
bijzonderheden	: minimaal 15, maximaal 70 deelnemers,



Basketball

Basketball is een sport wat je zowel binnen als buiten kan beleven. Het kan 5 tegen 5 maar ook 3 tegen 3. Het kan op twee baskets maar ook met 1 bal en 1 basket. Het kan in competitievorm maar ook voor de fun. Kortom basketball is er voor iedereen. Wil je cool zijn en je trucjes laten zien op het streetcourt (op het pleintje buiten) kijk dan eens bij streetball. Wil je liever binnen een super clinic volgen om te zien hoe cool basketball is, kijk dan eens bij basketball. Basketballen in Heerenveen doe je natuurlijk bij Dyna'75!

ACTIVITEITNUMMER 3 BASKETBALL

cursus	: basketball, basketbalvereniging Dyna '75
groep	: 5 t/m 8
lesdag	: vrijdag
data	: voorjaar a) 9 april, najaar b) 8 oktober
tijd	: 10.00 tot 12.00 uur
plaats	: sportstad Heerenveen, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
kleding	: sportkleding en zaalschoenen
contactpersoon	: J. van der Werf, telefoon, (0513) 622 472 / 06-5264 0611, e-mail tc@dyna75.nl
bijzonderheden	: minimaal 10, maximaal 60 deelnemers, kijk ook eens bij de cursus streetball



Bowling

Bowling is leuk voor oud èn Jong. Bij bowlingvereniging Heerenveen is inmiddels een heuse Jeugdleague opgestart. Je speelt in een team tegen andere teams. Je hebt een handicap wat betekent dat iedereen, hoe goed of slecht je ook bent, evenveel kans maakt. Onder deskundige begeleiding leer je steeds beter bowlen. Kom kennismaken met deze leuke en VET coole sport!

ACTIVITEITNUMMER 4A/B BOWLING

cursus	: bowling, bowlingvereniging Heerenveen
groep	: 7 t/m 8
lesdag	: zaterdag
data	: voorjaar a) 9 april b) 16 april
tijd	: 14.00 tot 16.00 uur
plaats	: bowlingcentrum Heerenveen,
kleding	: sportieve kleding bowlingschoenen zijn aanwezig
contactpersoon	: P. Westerhof, telefoon 06-3301 8592, e-mail P.westerhof@hetnet.nl
bijzonderheden	: minimaal 30, maximaal 80 deelnemers,

Duiken

Als je met een duikbril gaat zwemmen, kun je goed zien wat er allemaal onder water gebeurt. Wanneer je iets op de bodem wilt bekijken of pakken moet je daar wel eerst naar toe duiken. Tijdens de cursus gaan we jullie leren hoe je met duikuitrusting (masker, snorkel, vinnen, duikfles) dat duiken het beste kunt doen.



ACTIVITEITNUMMER 5A/H DUIKEN

cursus	: duiken, Pompeblêd Heerenveen
groep	: vanaf 10 jaar
lesdag	: vrijdag
data en tijd	: voorjaar 1 april, a) 19.00 tot 19.45 uur b) 19.45 tot 20.30 uur c) 20.30 tot 21.15 uur d) 21.15 tot 22.00 uur najaar 7 oktober e) 19.00 tot 19.45 uur f) 19.45 tot 20.30 uur g) 20.30 tot 21.15 uur h) 21.15 tot 22.00 uur
plaats	: zwembad Sportstad, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
kleding	: zwemkleding, eventueel eigen vinnen en masker
contactpersoon	: R. Monsma, telefoon (0513) 629 367, e-mail R.monsma@chello.nl
bijzonderheden	: minimaal 1, maximaal 10 deelnemers, 15 min. van te voren aanwezig i.v.m. uitzoeken vinnen en masker. Huisartsenverklaring voor scuba duiken voor de les inleveren



Golf

Golf is een hartstikke leuke sport voor jong en oud waarbij het de bedoeling is de bal in zo weinig mogelijk slagen in de hole te slaan. Golfclub Heidemeer heeft een actieve jeugdclub en je bent van harte welkom om ook een balletje te komen slaan tijdens de snuffelmiddagen op onze gezellige golfbaan.

ACTIVITEITNUMMER 6A/B GOLF

cursus	: golf, golfclub Heidemeer
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: donderdag
data	: voorjaar a) 7 april b) 21 april
tijd	: 16.00 tot 17.30 uur
plaats	: golfclub Heidemeer, Heidemeer 2, 8445 SB Heerenveen
kleding	: makkelijk zittende kleding, stevige schoenen
contactpersoon	: Heleen Wedema, telefoon 06-5585 5425, e-mail info@golfstorefriesland.nl
bijzonderheden	: minimaal 10, maximaal 60 deelnemers, bij regen een regenjack meenemen



Gymnastiek

Sporten is gezond en bij gymnastiek komen al je verschillende spieren in actie. Als het je leuk lijkt om samen met andere kinderen bezig te zijn met de verschillende gymtoestellen en spelletjes te doen, kom dan eens kijken bij de gymles.

ACTIVITEITNUMMER 7A/F GYMNASTIEK

cursus	: gymnastiek, De Tjonger Turners (DTT)
groep	: a en d) groep 3 en 4 b en e) groep 5 en 6 c en f) groep 7 en 8
lesdag	: maandag
data en tijd	: voorjaar 11 april, a) 16.30 tot 17.30 uur b) 17.30 tot 18.30 uur c) 18.30 tot 19.30 uur najaar 3 oktober d) 16.30 tot 17.30 uur e) 17.30 tot 18.30 uur f) 18.30 tot 19.30 uur
plaats	: gymzaal de Tjongerschool, Mildam
kleding	: sportkleding en zaalschoeisel
contactpersoon	: Ester Verweij, telefoon (0513) 620 165, e-mail everweij@chello.nl
bijzonderheden	: maximaal 15 deelnemers,



Judo

Judo is een sport waarbij je jezelf leert verdedigen. Dat geeft vertrouwen in jezelf. Het is een sport waarbij je moet 'vechten' met duidelijke spelregels. Het is de bedoeling dat je je partner door een worp op de judomat krijgt. Daarbij mag je hem of haar geen pijn doen. Samen leer je allerlei worpen en technieken die

je in een wedstrijd kunt gebruiken. Judo doe je op blote voeten op een speciale judomat (een tatami) in een sportzaal of een sportschool.

ACTIVITEITNUMMER 8A/H JUDO

cursus	: judo, JES Judo Edwin Steringa
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: donderdag
data en tijd	: voorjaar 7, 14, 21 en 28 april, a) 15.30 tot 16.15 uur b) 16.15 tot 17.00 uur c) 17.00 tot 17.45 uur d) 17.45 tot 18.30 uur najaar 6, 13, 20 en 27 oktober e) 15.30 tot 16.15 uur f) 16.15 tot 17.00 uur g) 17.00 tot 17.45 uur h) 17.45 tot 18.30 uur
plaats	: dojo van Sportstad Heerenveen, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
kleding	: een trainingsbroek met een shirt, blote voeten
contactpersoon	: E. Steringa, telefoon 06-2865 1586, e-mail info@edwinsteringa.nl
bijzonderheden	: minimaal 16, maximaal 30 deelnemers



Kaatsen

Een typisch Friese balspel wat gespeeld wordt met spelers die een kaatsbal zover uitslaan dat de bal "boppe" is? Kaats mee, trek zo'n gekke kaatshandschoen aan, en sla samen met je maatjes de bal verder dan je tegenstanders.

ACTIVITEITNUMMER 9A/C KAATSEN

cursus	: kaatsen, kaatsvereniging De Pompebledden
groep	: a) groep 3 en 4 b) groep 5 en 6 c) groep 7 en 8
lesdag	: woensdag
data	: voorjaar 20 april
tijd	: a) 13.30 tot 14.30 uur b) 14.30 tot 15.30 uur c) 15.30 tot 16.30 uur
plaats	: kaatsveld, it Hege Stik 12, Heerenveen
kleding	: sportkleding met veld of gymschoenen
contactpersoon	: R.H. Hettinga, telefoon (0566) 840 109, e-mail Rixt@pompebledden.nl
bijzonderheden	: minimaal 6 deelnemers, er wordt met een zachte bal gekaatst



Karate

Bij Sportclub F en F leer je niet vechten, maar je leert beheersen. Want de krachtigste verdediging is het bewaren van de vrede door fysiek en mentaal charisma. Een zichtbare beheersing en balans. Jeugdkarate wordt bij sportclub F en F The Inner Way gegeven vanaf 6 jaar. De les bevat veel spelelementen, zodat de kinderen spelenderwijs bekend raken met de technieken en disciplines van het karate. Karate is bijzonder goed voor de motorische en mentale ontwikkeling van kinderen.

ACTIVITEITNUMMER 10A/H KARATE

cursus : karate, Sportclub F en F the inner way
 groep : groep 3 t/m 8
 lesdag : maandag
 data en groep : **voorjaar** a) 4 april, groep 3 t/m 8
 b) 11 april, groep 3 t/m 8
 c) 18 april, groep 3 t/m 8
 d) 25 april, groep 3 t/m 8
 najaar e) 3 oktober, groep 3 t/m 5
 f) 10 oktober, groep 3 t/m 5
 g) 7 november, groep 6 t/m 8
 h) 14 november, groep 6 t/m 8
 tijd : 18.30 tot 19.30 uur
 plaats : gymzaal de Kempnaer, Dr. Wumpkuslaan 4, Heerenveen
 contactpersoon : P. Smit, telefoon (0515) 432 030, e-mail info@sportclubfenf.nl
 bijzonderheden : minimaal 1, maximaal 25 deelnemers,



Majorette

Vind je sporten leuk en hou je van muziek, maar kun je geen keuze maken? Dan hebben wij de ideale oplossing voor je. Majorette bij het showkorps van Heerenveen! Je leert met een gezellige groep meiden moderne dansen. Natuurlijk leer je ook hoe je kunt draaien met een baton (majorettestokje). Zodra je de basispassen kent, mag je met de marchingband optreden in onze prachtige showpakken. Nieuwsgierig geworden, kijk dan alvast op www.marchingbandvanrenssen.nl

ACTIVITEITNUMMER 11A/D MAJORETTE

cursus : majorette, Marchingband van Renssen
 groep : 4 t/m 8
 lesdag : woensdag
 data : **voorjaar** a) 6 april
 b) 13 april,
 najaar c) 5 oktober
 d) 12 oktober
 tijd : 16.00 tot 17.00 uur
 plaats : Binnenweg 3c, Heerenveen
 kleding : makkelijk zittende kleding
 contactpersoon : Gerda de Rooter, telefoon (0513) 631 488, e-mail rooterhof@hotmail.com
 bijzonderheden : minimaal 8, maximaal 15 deelnemers,



Marching (exercitie, showlopen)

Als je van bewegen en muziek houdt, is dit een geweldige uitdaging voor jou! We gaan op een leuke manier aan de slag met exercitie; het showlopen. Je maakt kennis met het in een groep lopen op verschillende manieren, draaien en ook nog in de rij blijven. Dit alles op ritmische muziek. Natuurlijk maken we ook even tijd voor het spelen op een slagwerkinstrument. Ben jij nieuwsgierig naar wat je bij Marchingband van Renssen allemaal kunt doen? Kijk maar snel op www.marchingbandvanrenssen.nl

ACTIVITEITNUMMER 12A/B MARCHING (exercitie, showlopen)

cursus : marching, Marchingband van Renssen
 groep : 5 t/m 8
 lesdag : woensdag
 data : **voorjaar** a) 20 april,
 najaar b) 19 oktober
 tijd : 16.00 tot 17.00 uur
 plaats : Binnenweg 3c, Heerenveen
 kleding : makkelijk zittende kleding
 contactpersoon : Gerda de Rooter, telefoon (0513) 631 488, e-mail rooterhof@hotmail.com
 bijzonderheden : minimaal 6, maximaal 15 deelnemers,



Paardensport

Paard- of ponyrijden doe je zowel binnen (in de manege) als buiten (bij de manege of in de natuur). Eerst leer je wat een paard voor een dier is, hoe het reageert, hoe je het paard moet verzorgen en hoe je het hoofdstel aan en het zadel op doet. Pas daarna leer je hoe je op een paard moet zitten. Eerst in stap en later in draf of in galop.

CURSUSNUMMER 13A/H PAARDENSPOORT

cursus	: paardensport, PSV De Tjongerruiters
groep	: vanaf 10 jaar
lesdag, data en tijd	: voorjaar a) vrijdag, 8 april, 18.00 tot 19.00 uur b) vrijdag, 15 april, 18.00 tot 19.00 uur c) maandag, 11 april, 17.30 tot 18.30 uur d) maandag, 11 april, 18.30 tot 19.30 uur e) maandag, 11 april, 19.30 tot 20.30 uur f) maandag, 18 april, 17.30 tot 18.30 uur g) maandag, 18 april, 18.30 tot 19.30 uur h) maandag, 18 april, 19.30 tot 20.30 uur
plaats	: manege de Engbertshoeve te Gersloot,
kleding	: rijkkleding (strakke broek, laarzen) en een cap
contactpersoon	: K. Jacobi, telefoon 06-1385 1255, e-mail kimjacobi11@hotmail.com
bijzonderheden	: je moet zelf een pony meebrengen!



Reddend zwemmen

Bij zwemmend redden leer je hoe je een drenkling moet helpen, zowel vanaf de kant als van uit het water. Je leert o.a. de verschillende bevrijdingstechnieken, vervoerstechnieken, klos gooien, pop duiken en er wordt geoefend op je eigen zwemvaardigheid. Je kan tevens een diploma halen voor zwemmend redden. Ook kun je aan

wedstrijden van zwemmend redden meedoen. Lijkt het je leuk, geef je dan op! Kijk voor meer info op www.reddingsbrigade-heerenveen.nl

ACTIVITEITNUMMER 14A/H REDDEND ZWEMMEN

cursus	: reddend zwemmen, Heerenveense Reddingsbrigade
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: dinsdag
data, groep, tijd	: voorjaar a) 5 april, groep 3 t/m 5, 18.00 tot 18.45 uur b) 12 april, groep 6 t/m 8, 18.45 tot 19.45 uur c) 19 april, groep 3 t/m 5, 18.00 tot 18.45 uur d) 26 april, groep 6 t/m 8, 18.45 tot 19.45 uur najaar e) 4 oktober, groep 3 t/m 5, 18.00 tot 18.45 uur f) 11 oktober, groep 6 t/m 8, 18.45 tot 19.45 uur g) 25 oktober, groep 3 t/m 5, 18.00 tot 18.45 u. h) 1 november, groep 6 t/m 8, 18.45 tot 19.45 u.
plaats	: zwembad Sportstad, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
kleding	: zwemkleding
contactpersoon	: F. Rauwerda, telefoon 06-1307 1408, e-mail foekje@kpnplanet.nl
bijzonderheden	: minimaal 1, maximaal 6 deelnemers, in bezit van zwemdiploma A



Ritmische gymnastiek

Houd je van bewegen, van muziek, ben je lenig en vind je gymnastiek een leuke sport? Dan is Ritmische gymnastiek echt iets voor jou. Bij de RG doe je met vloeiende bewegingen op het ritme van de muziek een oefening. Er zijn individuele oefeningen, duo- en groepsoefeningen. Prachtig om te zien, fantastisch om te doen. Bij RG gebruik je de materialen: knotsen, lint, touw, hoepel of bal.

ACTIVITEITNR. 15A/C RITMISCHE GYMNASTIEK

cursus	: ritmische gymnastiek, WIK FTC
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: maandag
data	: voorjaar a) 4 april b) 11 april najaar c) volgt na inschrijving
tijd	: 18.00 tot 19.00 uur
plaats	: turnhal van Sportstad, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
kleding	: gypakje en balletschoentjes of sokken
contactpersoon	: Nina Oosterloo, telefoon 06-1006 6138, e-mail nina_oosterloo@hotmail.com
bijzonderheden	: maximaal 15 deelnemers, alleen meisjes



Rugby

Hou je van actie en kun je tegen een stootje? Dan kun je aan rugby nog een hoop plezier beleven. Rugby is een fantastische sport voor iedereen. Samen ben je sterk als team, daar gaat het dus om!

ACTIVITEITNUMMER 16A/D RUGBY

cursus	: rugby, Feanster Rugby Club
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: vrijdag
data	: voorjaar a) 1 april b) 8 april, najaar c) 7 oktober d) 28 oktober
tijd	: 19.00 tot 20.00 uur
plaats	: sportveld aan de Buitenbaan (naast OSG),
kleding	: trainingkleding en noppenschoenen
contactpersoon	: Maarten Springer, telefoon 06-5462 7979, e-mail thijespring@hetnet.nl
bijzonderheden	: minimaal 1, maximaal 20 deelnemers



Schaatsen

Als je in de winter in topvorm wilt kunnen schaatsen, dan zul je ook in de zomer goed moeten trainen! Bij HCH doen we dat onder meer in de bossen van Oranjewoud, waar we op een speelse manier werken aan onze conditie en techniek. Wil je het een keer uit proberen? Neem dan na de meivakantie contact op met HCH en doe gratis een zomertraining mee.

ACTIVITEITNUMMER 17 SCHAATSEN

cursus	: schaatsen, HCH Heerenveen
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: volgt na inschrijving
data	: volgt na inschrijving
tijd	: volgt na inschrijving
plaats	: ijsbaan Thialf, Heerenveen
kleding	: warme kleding, handschoenen
contactpersoon	: Roos Siemonsma, telefoon (0566) 631 895, e-mail Roos.siemonsma@hetnet.nl



Sportklimmen

Bij deze sport leer je omhoog te gaan op een steile helling. Klimmen gebeurt vaak in de open lucht of binnenshuis op klimmuren. Je hoeft geen krachtpatser te zijn om goed te kunnen klimmen want de nadruk ligt meer op balans en lenigheid. Als je klimt word je voor de veiligheid vastgemaakt aan touwen die ervoor zorgen dat je niet te ver naar beneden valt. Als je van avontuur houdt is dit echt iets voor jou!

ACTIVITEITNUMMER 18A/D SPORTKLIMMEN

cursus	: sportklimmen, Mountain Network Heerenveen
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: woensdag
data	: voorjaar a en b) 6, 13, 20 en 27 april, najaar c en d) 5, 12, 19 en 26 oktober
tijd	: a) 13.00 tot 14.15 uur b) 14.30 tot 15.45 uur c) 13.00 tot 14.15 uur d) 14.30 tot 15.45 uur
plaats	: klimhal Mountainnetwork Heerenveen, Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
contactpersoon	: Annelies Martijn, telefoon (088) 123 68 25, e-mail annelies@mountain-network.eu
bijzonderheden	: minimaal 8, maximaal 30 deelnemers, eigen bijdrage € 5,00.



Streetball

Basketball is een sport wat je zowel binnen als buiten kan beleven. Het kan 5 tegen 5 maar ook 3 tegen 3. Het kan op twee baskets maar ook met 1 bal en 1 basket. Het kan in competitievorm maar ook voor de fun. Kortom basketball is er voor iedereen. Wil je cool zijn en je trucjes laten zien op het streetcourt (op het pleintje buiten) kijk dan eens bij streetball. Wil je liever binnen een super clinic volgen om te zien hoe cool basketball is, kijk dan eens bij basketball. Basketballen in Heerenveen doe je natuurlijk bij Dyna'75!

ACTIVITEITNUMMER 19 STREETBALL

cursus	: streetball, basketbalvereniging Dyna '75
groep	: 5 t/m 8
lesdag	: zaterdag
data	: voorjaar 21 mei
tijd	: 10.00 tot 12.00 uur
plaats	: streetball court, dierenparkje Ten Woude
kleding	: zie er Super cool uit!
contactpersoon	: J. van der Werf, telefoon (0513) 622 472 of 06 5264 0611, e-mail tc@dyna75.nl
bijzonderheden	: minimaal 10, maximaal 25 deelnemers, kijk ook eens bij de cursus basketball

Synchroonzwemmen

Synchroonzwemmen is een sport waarin balletvormen en zwemmen worden gecombineerd. Het is een spectaculaire, maar tegelijkertijd geen gemakkelijke sport. Spierspanning, controle, maatgevoel en zwemmen op de maten van de muziek en samen met je partner of in een groep is de uitdaging. Synchroonzwemmen is een typische meidensport, maar soms zie je ook jongens in het water. Hou jij van muziek en zwemmen dan is synchroonzwemmen misschien iets voor jou!



ACTIVITEITNR. 20A/B SYNCHROONZWEMMEN

cursus	: synchroonzwemmen, HZ&PC
groep	: 4 t/m 7
lesdag	: zaterdag
data	: voorjaar a) 2 april b) 9 april
tijd	: 08.00 tot 09.00 uur
plaats	: zwembad Sportstad Heerenveen, Abe Lenstra-boulevard 23, Heerenveen
kleding	: badkleding
contactpersoon	: Y. Waterlander, telefoon (0513) 610 095, e-mail my.waterlander@zonnet.nl
bijzonderheden	: minimaal 15, maximaal 20 deelnemers,



Tafeltennis

Tafeltennis of pingpong, heeft - zoals de naam reeds doet vermoeden - heel wat weg van tennis. Het doel van dit spel is de bal met een batje over het net te slaan op de tafelhelft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal nietgoed of helemaal niet kan terugslaan.

ACTIVITEITNUMMER 21A/H TAFELTENNIS

cursus	: tafeltennis, Delta Impuls
lesdag, data, groep	: voorjaar a) maandag 4 april, groep 5 en 6 b) maandag 11 april, groep 7 en 8 c) dinsdag 5 april, groep 5 en 6 d) dinsdag 12 april, groep 7 en 8 najaar e) maandag 3 oktober, groep 5 en 6 f) maandag 10 oktober, groep 7 en 8 g) dinsdag 4 oktober, groep 5 en 6 h) dinsdag 11 oktober, groep 7 en 8
tijd	: 18.30 tot 20.00 uur
plaats	: Schoterschans, v. Leeuwenhoekweg 2, Oudeschoot
kleding	: gymschoenen
contactpersoon	: P.H. Langen, telefoon (0513) 626 886 of 06-3029 4095, e-mail peter.langen@wanadoo.
nl bijzonderheden	: maximaal 14 deelnemers



Tennis

Tennis is de tweede sport van ons land. Ruim 700.000 Nederlanders staan regelmatig op de tennisbaan. En dat is niet zo gek want iedereen kan leren tennissen, de sport is flexibel in te passen in je leven, goed voor je gezondheid en geschikt voor alle leeftijden! Kortom, ga ook tennissen!

ACTIVITEITNUMMER 22A/B TENNIS

cursus	: tennis, tennisvereniging De Horne
groep	: a) 3 t/m 5 b) 6 t/m 8
lesdag	: vrijdag
data	: voorjaar 25 maart
tijd	: a) 16.00 tot 16.45 uur b) 17.00 tot 17.45 uur
plaats	: Schoterlandseweg 6b, Nieuwehorne
kleding	: sportkleding en schoenen met glad profiel
contactpersoon	: Diet Duisterhout, telefoon (0513) 542 267, e-mail famduisterhout@chello.nl
bijzonderheden	: minimaal 4, maximaal 10 deelnemers, alleen kinderen uit Nieuwehorne, Bontebok en Katlijk (omgeving Nieuwe Horne). Voor rackets en ballen wordt gezorgd.

ACTIVITEITNUMMER 23A/B TENNIS

cursus	: tennis, tennisvereniging Ten Woude
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: a) dinsdag b) donderdag
data	: voorjaar a) 15 maart b) 17 maart
tijd	: 16.00 tot 16.50 uur
plaats	: tennisvereniging Ten Woude, Binnenweg 3a, Heerenveen
kleding	: gymschoenen of tennisschoenen
contactpersoon	: Laura Menger, telefoon (0513) 435 372, e-mail l.menger@upcmail.nl
bijzonderheden	: minimaal 4, maximaal 16 deelnemers, voor rackets en ballen wordt gezorgd



Trampolinespringen

Heb je wel eens in de tuin op een trampoline gesprongen, maar wil je het ook eens proberen op een grote wedstrijdtrampoline? Kom dan op woensdag naar de Turnhal en zie hoe hoog je kunt komen.



ACTIVITEITNR. 24A/C TRAMPOLINESPRINGEN

- cursus : trampolinespringen, WIK FTC
- groep : a) 3 t/m 5
b) 6 t/m 8
- lesdag : woensdag
- data : **voorjaar** a) 6 april
b) 13 april
najaar c) volgt na inschrijving
- tijd : 16.00 tot 17.00 uur
- plaats : turnhallen van Sportstad,
Abe Lenstra Boulevard 23, Heerenveen
- kleding : sportkleding, sokken, haren vast
- contactpersoon : M. van Dijk, telefoon 06-5233 0220,
e-mail Mellissa_van_dijk@hotmail.com
- bijzonderheden : maximaal 10 deelnemers



Voetbal

Word jij de nieuwe spits van het Nederlands elftal of vind je voetbal gewoon leuk om naar te kijken? Voetbal is sport en plezier: maak kennis met de leuke kanten van voetbal en geef je op. Sport en plezier zorgt voor voetbalvertier!

ACTIVITEITNUMMER 25A/B VOETBAL

- cursus : voetbal, V.V. Heerenveense Boys
- groep : a) 3 t/m 5
b) 6 t/m 8
- lesdag : dinsdag
- data : **voorjaar** a) 5 april
b) 12 april
- tijd : 17.00 tot 18.00 uur
- plaats : sportpark de Akkers, Rottumerweg 1,
Heerenveen, Heerenveense Boys
- kleding : sportkleding en sportschoenen met profiel
- contactpersoon : G.R. van der Meer, telefoon (0513) 626 223,
e-mail info@vandermeerheerenveen.keurslager.nl
- bijzonderheden : minimaal 10, maximaal 25 deelnemers,

ACTIVITEITNUMMER 26A/D VOETBAL

- cursus : voetbal, V.V. Nieuweschoot
- groep : 3 t/m 7
- lesdag : woensdag
- data : **voorjaar**
- tijd : a) groep 3 en 4, 6 april, 15.30 tot 16.30 uur
b) groep 5 t/m 7, 6 april, 16.30 tot 17.30 uur
najaar
c) groep 3 en 4, 5 oktober, 15.30 tot 16.30 uur
d) groep 5 t/m 7, 5 oktober, 16.30 tot 17.30 uur
- plaats : voetbalvelden V.V. Nieuweschoot
- kleding : trainingspak en sportschoenen met profiel
- contactpersoon : J. de Vries Drent, telefoon (0513) 624 327,
e-mail j.vriesdrent@chello.nl
- bijzonderheden : minimaal 5, maximaal 10 deelnemers,



Volleybal

Je volleybalt op een kleiner veld, met een lager net en een minder zware bal. Ook bestaat je team niet uit zes maar uit vier spelers. Dat is veel leuker omdat je vaker de bal krijgt. Daardoor is het spelletje een stuk sneller en spannender.

ACTIVITEITNUMMER 27A/B VOLLEYBAL

cursus	: volleybal, CVV HEVOC '89
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: woensdag
data	: voorjaar a) 6 april b) 13 april
tijd	: 18.00 tot 19.30 uur
plaats	: VMBO plein, Kingweg 10, Heerenveen
kleding	: sportkleding en zaalschoenen
contactpersoon	: K. Poortema, telefoon 06 5341 7198, e-mail klaas86@gmail.com
bijzonderheden	: maximaal 10 deelnemers,



Waterpolo

Waterpolo is een snelle balsport in het water. Je doet het met 7 jongens of meisjes. Het is een stoere sport, je moet dus wel tegen een stootje kunnen, maar omdat het spel zich in het water afspeelt is de kans op blessures erg klein. Waterpolo is een combinatie van zwemmen, tactiek en baltechniek. Waterpolo: een spel voor bikkels!

ACTIVITEITNUMMER 28 WATERPOLO

cursus	: waterpolo (volgt), HZ&PC
groep	: 3 t/m 8
lesdag	: volgt na inschrijving
data	: volgt na inschrijving
tijd	: volgt na inschrijving
plaats	: zwembad Sportstad Heerenveen, Abe Lenstra boulevard 23, Heerenveen
kleding	: zwemkleding
contactpersoon	: R. Boomsma, telefoon (0513) 681 474, e-mail Roland.ilse@planet.nl



IJshockey

IJshockey is de snelste teamsport van de wereld. Het doel van het spel is om te proberen de puck zo vaak mogelijk in het goal van de tegenstander te krijgen. Dat dat niet vanzelf gaat snap je natuurlijk wel. Hiervoor moet je goed kunnen schaatsen, de puck kunnen controleren, samen werken met je teamgenoten, tegenstanders voorbij gaan en dan nog eens die puck in het net zien te krijgen. IJshockey is een geweldige sport voor iedereen die van aanpakken houdt

ACTIVITEITNUMMER 29 IJSHOCKEY

cursus	: ijshockey, Stichting jeugdijshockey Heerenveen
groep	: 3 t/m 6
lesdag	: volgt na inschrijving
data	: volgt na inschrijving
tijd	: volgt na inschrijving
plaats	: ijshockeyhal Thialf, Heerenveen
kleding	: ijshockeyschaatsen, stevige handschoenen, fiets- of skeelerhelm, elleboog+kniebeschermers (van bijv. skeelers). En een stick (evt. te leen).
contactpersoon	: H. Spijker, telefoon 06-1291 5037, e-mail hilda@heerenveenflyers.nl
bijzonderheden	: minimaal 6, maximaal 30 deelnemers



Hockey

Hockey is een teamsport en je doet het met een stick en een kleine bal. Je kunt deze sport buiten en binnen beoefenen. Een team bestaat uit elf spelers of speelsters en samen moet je proberen de bal met een stick in het doel van de tegenpartij te slaan. Probeer het een keer en geef je op voor de cursus!

ACTIVITEITNUMMER 30 A/D HOCKEY

cursus	: hockey, HC Quick Stick
lesdag	: woensdag
data, groep, tijdstip	: voorjaar a) 13 april, groep 3/4, 15.00 tot 16.00 uur b) 13 april, groep 7/8, 16.00 tot 17.00 uur c) 20 april, groep 3/4, 15.00 tot 16.00 uur d) 20 april, groep 5/6, 16.00 tot 17.00 uur
plaats	: hockeyvelden HC Quick Stick
kleding	: sportkleding en sportschoenen
contactpersoon	: Vicky van Vliet, telefoon (0513) 631 091 of 06- 2813 8659, e-mail vickyvanvliet@hetnet.nl