IJSSELSTEIN

KIES JE SPORT!

sport informatieboekje
voor kinderen van 4 t/m 12 jaar



pulse
Buurtsportcoach

FIT IJsselstein

Gemeente IJsselstein

KIES JE SPORT!

Ben jij nieuwsgierig naar een sport? Wil je een keer iets nieuws proberen? Lijkt het jou gewoon leuk om ergens een keer aan deel te nemen? Twijfel jij of dit de sport is die bij jou past? Dan is het "Kies je sport" boekje precies wat je nodig hebt! Kies voor een proefles, zo kan jij kijken of er een sport tussen zit die jij leuk vindt. Er is voor iedereen een plek om te sporten.

Sporten met een beperking

Heb je een beperking? Per vereniging kun je, door het oranje Uniek Sporten logo onderaan de pagina, zien waar je kunt sporten met een beperking. Wat je beperking of aandoening ook is, er is altijd een manier waarop jij kan sporten en bewegen. Vind jouw unieke sport, krijg advies, regel je eigen sporthulpmiddel en kom in beweging, vanuit huis of op de club. Buurtsportcoach Mandy staat klaar voor al je sport- en beweeg-vragen. Je kunt je vragen stellen via m.cozijn@stichting-pulse.nl

Contact

Alle informatie is ook te vinden op www.fitijsselstein.nl.
Vragen? Mail naar buurtsportcoach@stichting-pulse.nl of bel naar 030-6868030. We denken graag met je mee.

Veel plezier met bewegen!
Team Buurtsportcoach



WELKE SPORTEN ZIJN ER IN IJSSELSTEIN?

Badminton - BCIJ Apollo 4
Basketbal - Jump IJsselstein 5
Dansen - Dansschool Dansja 6
Dansen - Dolstra Dance Centre 7
Fitkids - Fysiopraktijk de Groene Biezen 8
Jiu Jitsu - De Sportschool 9
Kenpo Karate - Stichting American Kenpo IJsselstein 10
Korfbal - Fortissimo 11
Handbal - Shot'73 12
Hardlopen - REactive 13
Hockey - HCIJ 14
Sport & Spel - Stichting Pulse 15
Tafeltennis - Tafeltennisvereniging Oni 16
Tennis - IJTC Groenvliet 17
Voetbal - IJFC 18
Voetbal - VVIJ 19
Volleybal - Vives volleybalvereniging 20
Zwemmen - IJZ&PC zwemvereniging 21
De U-pas 22
Leergeld IJsselstein 22
Kleurplaat 23

Badminton



BCIJ Apollo

Apollo heeft ruim 200 leden, senioren en junioren. Naast de maandag- en dinsdagavond is het tevens mogelijk om recreatief op de woensdagochtend te spelen. Daarnaast heeft Apollo vele jeugdleden van wie een groot deel competitie speelt.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via een formulier op onze website. Daarna volgt een oproep voor een drietal proeflessen op dinsdagavond van 18.30 tot 20.00 uur in de IJsselhal.

www.bcapollo.nl/aanmeldformulier

BCIJ Apollo
Oranje Nassaulaan 50, 3402 CS IJsselstein
www.bcapollo.nl

Basketbal



Jump IJsselstein

Basketbalvereniging Jump is opgericht in 2 juli 1991. Jump is intussen uitgegroeid tot een bloeiende basketbalvereniging met elk jaar 10-14 competitiespelende teams in de senioren en jeugd competities. De jongste leeftijdscategorie is U12 waar je spelers en speelsters aantreft vanaf een jaar of 8, tot en met senioren teams waar sommige mensen de 50 al ruim zijn gepasseerd. Dus voor iedereen is er bij Jump IJsselstein wel een plekje!

Aanmelden

Je kun je dan aanmelden via www.jumpijsselstein.nl/contact

Jump IJsselstein
Sporthal 't Heem, Heemradenlaan 36
www.jumpijsselstein.nl

Dansen



Dansschool Dansja

Dansschool DANSJA is een plek waar je wordt gezien, zowel kinderen maar ook de volwassenen. Wij staan voor plezier en kwaliteit. Een ondernemende en innovatieve dansschool voor iedereen!

Aanmelden

Aanmelden is mogelijk via de mail ilse@dansja.nl.

Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
www.dansja.nl

Dansen



Dolstra Dance Centre

Al jaren een begrip in IJsselstein en één van de langst bestaande dansscholen van Nederland! Dolstra staat garant voor kwaliteit en passie. Bekend om originele en vernieuwende dans- en sportlessen.

De dansschool voor iedereen. Van baby's tot senioren. Starters en professionals. Nieuwsgierige bewegers en échte dansfanaten. Voel je welkom. We zien je. Met liefde dagen we je uit!

Aanmelden

Dominique Dolstra via info@dolstradancecentre.nl
Geef hierbij je naam en leeftijd op.

Dolstra Dance Centre
Walkade 36, 3401 DS IJsselstein
www.dolstradancecentre.nl

Fitkids



Fitkids – Kinderfysiotherapie Groene Biezen

Fitkids is een fitness- en oefenprogramma voor kinderen met een chronische ziekte of beperking. Er wordt op een speelse manier gewerkt aan een grotere bewegingsvrijheid. Bij Fitkids ontdekken kinderen het plezier in bewegen! Fitkids is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 4-18 jaar met uiteenlopende ziektes en beperkingen, zoals: taaislijmziekte, astma, downsyndroom, jeugdreuma, autisme, cerebrale parese, aangeboren hartafwijking en DCD. De groepen worden niet ingedeeld op aandoening en zijn dus zeer divers. Een verwijzing van huisarts of specialist is altijd nodig!

Aanmelden

Aanmelden is mogelijk via de mail fred.groenebiezen@gmail.com.
Contactpersoon: Fred Gras

Kinderfysiotherapie Groene Biezen
Lagebiezen 10, 3401 NG IJsselstein
www.groenebiezen.nl/fitkids

Jiu Jitsu



BJJ4kids

Braziliaans Jiu Jitsu is een gevechtsport wat gericht is op het grond gevecht. Ondanks de focus op het grondgevecht begin je bij Braziliaans Jiu Jitsu staand. Hier leer je, je tegenstander via worpen en tackles op de grond te krijgen.

Eenmaal op de grond probeer je totale controle over je tegenstander te krijgen om hem vervolgens tot overgave te dwingen via submissions. Bijvoorbeeld door middel van armklemmen, beenklemmen of verwurgingen.

Aanmelden

Aanmelden voor proeftraining kan via info@desportschool.eu
Website voor meer informatie www.desportschool.eu/braziliaans-jiu-jitsu

DE SPORTSCHOOL

De sportschool
Heemradenlaan 34, 3401 GX IJsselstein
www.desportschool.eu

Kenpo Karate



Stichting American Kenpo IJsselstein

American Kenpo is een dynamisch eclectisch systeem, wat betekent dat we de meest effectieve denkvormen, werkwijzen, stijlen en motieven hebben gekozen uit bestaande bronnen. Van straatvechttechnieken tot gebalanceerde vechtkunst, Kenpo is ideaal voor zelfverdediging, sportbeoefening en vrijetijdsbesteding. Het is een uitstekende sport om zelfvertrouwen op te bouwen en te ontwikkelen. Beoefenaars van alle leeftijden worden zowel fysiek als mentaal weerbaarder en stralen dit uit.

Aanmelden

Aanmelden voor proeftraining kan via american.kenpo.ijsselstein@gmail.com
Website voor meer informatie:
https://sites.google.com/view/american-kenpo-ijsselstein/home

Stichting American Kenpo IJsselstein
Merkelbachlaan 2, 3404 EX IJsselstein

Korfbal



Fortissimo

Misschien heb je wel met een heel leuk schoolkorfbaltoernooi meegedaan, of miscchien ben je gewoon op zoek naar een sport. Het kan ook dat je van een vriendje of vriendinnetje over onze leuke vereniging hebt gehoord. Als je een keertje wilt proberen of korfbal bij je past kan dat bij ons. Je mag kosteloos de eerste paar weken met ons meetrainen om te kijken of je het leuk vindt.

Aanmelden

Aanmelden voor proeftraining kan via meetrainen@kvfortissimo.nl
Website voor meer informatie: www.kvfortissimo.nl

Fortissimo
Zomerdijk 42b, 3402 MJ IJsselstein
www.kvfortissimo.nl

Handbal



Handbalvereniging HV Shot'73

Heb je zin om deel uit te maken van een super leuk team en vind jij sporten met een bal te gek? Kom dan een keertje kijken bij handbalvereniging HV Shot'73. Bij ons kun je het hele jaar door proeflessen volgen. Je traint dan 4 keer gratis met ons mee. We zijn altijd op zoek naar enthousiaste en sportieve leden voor al onze teams!

Aanmelden

Aanmelden voor proeftraining kan via info@shot-73.nl.

Shot'73
Zomerdijk 42b, 3402 MJ IJsselstein
www.HCIJ.nl

Hardlopen



REactive

Een serie van trainingen voor kinderen van 5 – 12 jaar. Er wordt getraind met een wekelijkse variëteit aan loopspellen, estafettes, loop technische oefeningen en afstanden. Zo wordt er aan zowel de conditie als aan de looptechniek gewerkt.

Aanmelden

Aanmelden voor trainingen kan via www.reactive.nl/aanmelden

REactive
Utrechtsestraat 7, 3401 CS IJsselstein
www.reactive.nl

Hockey



Hockey Club IJsseloever (HCIJ)

Wij bieden prestatie-, gezelligheids- en studentenhockey, dus voor ieder wat wils. Kom een keer proeftrainen om te kijken of onze club bij jou past!

Proeftraining

HCIJ is verplicht om iedereen die op de velden staat te registreren, daarom hebben we wat gegevens van je nodig. In het inschrijfformulier klik je bij SOORT LIDMAATSCHAP (2de kopje) op PROEFLES VOLGEN, dan vul je de verplichte velden in bij ALGEMEEN (1ste kopje) en nemen wij zo snel mogelijk contact met je op. Deelnemen aan de proeftrainingen kan vanaf 4 jaar.

Aanmelden

Aanmelden voor proeftraining kan via www.hcij.nl/proeftraining

HCIJ

Zomerdijk 42b, 3402 MJ IJsselstein

www.HCIJ.nl

Sport & Spel



Sport & Spel

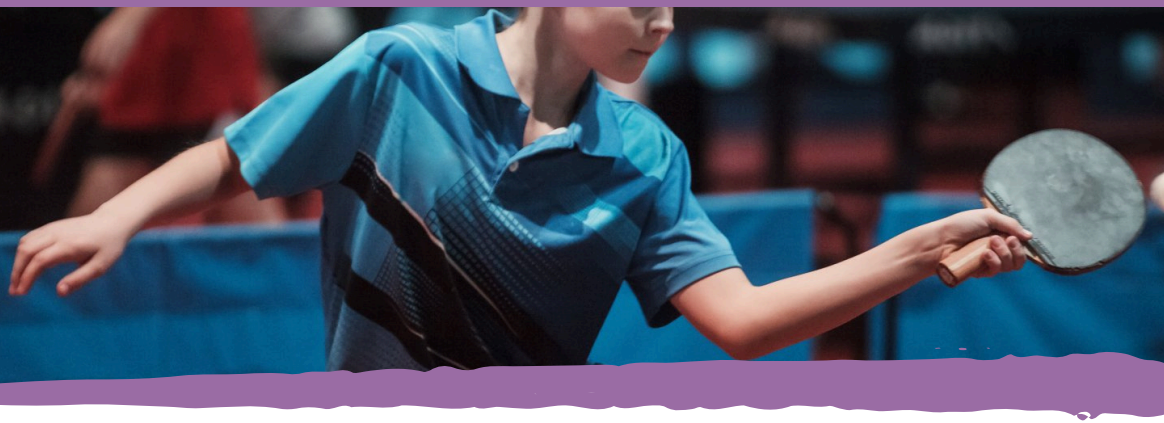
Ben jij tussen de 6 en 12 jaar en hou je van buitenspelen, rennen en leuke spellen te spelen? Kom dan meedoen met Sport & Spel! Samen met een buurtsportcoach gaan we actief aan de slag met sportactiviteiten en vrolijke spellen in de buitenlucht. Meedoen is gratis, je vrienden zijn ook zeker welkom!

Aanmelden

Vragen? Mail naar buurtsportcoach@stichting-pulse.nl of kijk voor meer informatie op www.fitijsselstein.nl

Stiching Pulse
Benschopperweg 342, 3401 BZ IJsselstein
www.stichting-pulse.nl & www.fitijsselstein.nl

Tafeltennis



Tafeltennisvereniging Oni

Tafeltennis is een leuke sport waaraan iedereen kan meedoen. Iedere vrijdag kun je vrij spelen. Wil je meer, dan kun je ook trainen en competitie spelen op zaterdag. Hierbij werken we samen met andere clubs, zodat goede trainers beschikbaar zijn.

Aanmelden

Mail naar info@ttv-oni.eu. Geef hierbij je naam en leeftijd op.

Tafeltennisvereniging ONI
Poortdijk 34, 3402 BS IJsselstein
www.ttv-oni.eu

Tennis



Tennisvereniging IJTC Groenvliet

Stel je voor: je staat op de baan, gooit de bal hoog in de lucht, haalt uit met je racket... BAM! De bal vliegt met een mooie boog precies over het net, stuitert één keer en je tegenspeler kan er nét niet bij. Punt voor jou! Wil jij dit ook leren? Probeer dan eens een gratis proefles bij tennisvereniging IJTC Groenvliet. Bij IJTC Groenvliet kan je het hele jaar door tennissen, zowel buiten als binnen. Zoek je wat meer uitdaging, doe dan met een team mee met de competitie en toernooien.

Aanmelden

Aanmelden voor een gratis proefles kan door een mail te sturen naar onze tennisschool KEED Tennis Academy: info@keedtennis.nl. Voor een racket wordt gezorgd tijdens de proefles.

Tennisvereniging IJTC Groenvliet

Groene Dijk 15, 3403 NJ IJsselstein

www.ijtcgroenvliet.nl

Voetbal



IJFC

Wist je dat je bij IJFC ''een leven lang'' kunt voetballen? Vanaf 2 jaar bieden wij al peutervoetbal aan en voor de 60-plussers is er walking football. Wij informeren jullie daarom ook graag over de mogelijkheden!

Bij IJFC is iedereen van harte welkom voor het volgen van een proeftraining om te kijken of voetbal bevalt. Het is mogelijk om drie vrijblijvende trainingen bij een van onze teams te volgen.

Aanmelden

Aanmelden voor een proeftraining is mogelijk door op www.ijfc.nl/735/proeftrainingen het formulier in te vullen.

IJFC

Heemradenlaan 7, 3403 NK IJsselstein

www.ijfc.nl

Voetbal



Voetbalvereniging VVIJ

Lijkt voetbal je leuk en wil jij net als Shanice van de Sanden (leren) voetballen bij VVIJ? Of je nu al jaren voetbalervaring hebt of net begint met voetballen, bij VVIJ vind je een gezellige vereniging waar je vriendschappen voor het leven sluit. Droom je van het scoren van doelpunten, het verdedigen van het doel of wil je gewoon genieten van de sportieve sfeer? Bij VVIJ mag je het voetballen komen uitproberen. Iedereen vanaf 2 jaar mag drie gratis proeftrainingen volgen. Dit is jouw kans om te ervaren hoe leuk het is om deel uit te maken van onze gezellige vereniging. WIJ ZIJN VVIJ!

Aanmelden

Meld je aan via www.vvij.nl/proeftraining

Voetbalvereniging VVIJ
Heemradenlaan 5, 3403 NK IJsselstein
www.vvij.nl

Volleybal



Vives

Kom gezellig mee volleyballen bij VIVES IJsselstein in de IJsselhal! Volleybal is een leuke en gezellige balsport voor alle leeftijden. Als het je leuk lijkt om een keer te proberen, stuur ons dan een mailtje en dan gaan we kijken bij welk team je drie keer mee kan komen trainen!

Aanmelden

Aanmelden voor proeftraining kan via jeugdtc@vives-volleybal.nl.
Website voor meer informatie: www.vives-volleybal.nl

Vives Volleybalvereniging
Oranje Nassaulaan 50, 3402 CS IJsselstein
www.vives-volleybal.nl

Zwemmen



IJZ&PC– Zwemvereniging

Na het behalen van het C-diploma kunnen kinderen doorgaan voor de diploma's van de Waterhelden. Hierbij wordt de zwemvaardigheid verder uitgebreid. Na dit traject van ongeveer 2 jaar (of eerder in overleg) zijn de meeste kinderen klaar voor het wedstrijdzwemmen en starten afhankelijk van de leeftijd dan met trainen in de groep minioren/junioren of junioren/jeugd.

Aanmelden

Zou je graag meer willen weten over een proefles of het lid worden bij IJZ&PC of meer informatie willen over verschillende groepen, stuur dan een mail naar een van de mailadressen die te vinden zijn op de website: https://wordpress.ijzpc.nl

IJZ&PC– Zwemvereniging
Frankrijkstraat 63, 3402 BE IJsselstein
https://wordpress.ijzpc.nl

PAK JE PAS, PAK JE VOORDEEL!



Een gratis pas voor mensen met een laag inkomen

De U-pas is een gratis pas voor mensen met een laag inkomen in de gemeente IJsselstein. Het U-pasjaar loopt van 1 juli t/m 30 juni van het jaar daarop. Bij verschillende clubs en verenigingen kun je gebruik maken van je u-pas. Kijk voor een actueel aanbod op www.u-pas.nl/aanbod. Mocht je nog geen u-pas hebben en je wilt weten wanneer je in aanmerking komt voor een u-pas. Kijk dan op www.u-pas.nl/aanvragen-of-verlengen.

Leergeld IJsselstein

Leergeld IJsselstein helpt en laat uw kind meedoen!

Steeds meer kinderen in Nederland kunnen om financiële redenen niet meedoen aan activiteiten die voor hun leeftijdsgenootjes heel normaal zijn. Zij staan vaak letterlijk aan de zijlijn. Leergeld IJsselstein wil dat alle kinderen kunnen meedoen met een excursie, met sport en met school. Leergeld IJsselstein helpt met sportschoenen of contributie als daar even geen geld voor is. Want kinderen die sporten zijn gezonder en maken nieuwe vriendjes.

Welke kinderen komen in aanmerking voor steun van Leergeld IJsselstein?
Als uw inkomen maximaal 125% van het bijstandsniveau is, komt uw kind waarschijnlijk in aanmerking voor hulp van Leergeld IJsselstein. Hoge schulden kunnen een andere reden zijn voor Leergeld IJsselstein om uw kind te helpen. De situatie wordt per gezin bekeken. Uw kind moet in ieder geval tussen de 4 en 18 jaar oud zijn.

Hoe kom ik in contact met Leergeld IJsselstein?
Voor vragen kunt u mailen naar stleergeldijsselstein@online.nl
Alle informatie is te vinden op: www.leergeldijsselstein.nl


Sport
in IJsselstein
IJsselstein
IJsselstein beweegt!