

IJSSELSTEIN KIES JE SPORT!

HET SPORT INFORMATIE BOEKJE

voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar



Buurtsportcoach



Hoi Kids,

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!

Dit is een samenwerking tussen de buurtsportcoaches en de verenigingen uit IJsselstein. Mocht je nog vragen hebben neem gerust contact op via buurtsportcoach@stichting-pulse.nl of laat één van je ouders telefonisch contact opnemen via **030-6868030. We denken graag met je mee!
Alle informatie is te vinden op www.fitijsselstein.nl**

**Veel plezier met deelnemen,
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
Voetbal – IJFC	17
Voetbal – VVIJ	18
Volleybal – Vives volleybalvereniging	19
Zwemmen – IJZ&PC zwemvereniging	20
Uniek sporten	21
De U-pas	22
Leergeld IJsselstein	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 uur tot 20.00 uur in de IJsselhal.
www.bcapollo.nl/aanmeldformulier/



BCIJ Apollo

Oranje Nassaulaan 50, 3402 CS IJsselstein

www.bcapollo.nl



Jump IJsselstein

Basketbalvereniging Jump is opgericht in 2 juli 1991. Jump is intussen uitgegroeid tot een bloeiende basketbalvereniging met elk jaar 10-14 competitie spelende 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/



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



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, 3401DS IJsselstein
www.dolstradancecentre.nl



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, 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.

Contactpersoon: Fred Gras

Mailadres: fred.groenebiezen@gmail.com



Kinderfysiotherapie Groene Biezen

Lagebiezen 10, 3401 NG IJsselstein

www.groenebiezen.nl/fitkids/



BJJ4kids

Braziliaans Jiu Jitsu is een gevechtssport 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

Heemradenlaan 34, 3401 GX IJsselstein

www.desportschool.eu

Kenpo Karate



Stichting American Kenpo IJsselstein

American Kenpo is een dynamisch eclecticisch 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



Fortissimo

Misschien heb je wel met een heel leuk schoolkorfbaltoernooi meegedaan, of misschien 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



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 Club IJsseloever (HCIJ)

Wij bieden prestatie-, gezelligheids- en studentenhockey, dus voor ieder wat wils. Kom een keer een proeftraining volgen 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 (tweede kopje) op PROEFLES VOLGEN, dan vul je de verplichte velden in bij ALGEMEEN (eerste 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

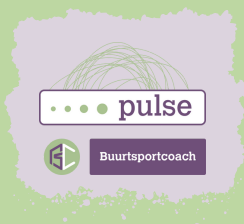
Ben jij tussen de 6 en 12 jaar en hou je van buitenspelen, rennen en leuke spellen te spelen? Kom dan meedoen met Sport & Spel!

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



Stichting 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, 3402BS IJsselstein

www.ttv-oni.eu



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.

Dan nemen wij zo snel mogelijk contact met jullie op!



IJFC

Heemradenlaan 7, 3403 NK IJsselstein

www.ijfc.nl



Voetbalvereniging VVIJ

Kom proeftrainen bij 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 3 gratis proeftrainingen volgen. Dit is jouw kans om VVIJ te leren kennen en 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 jeugdte@vives-volleybal.nl

Website voor meer informatie: www.vives-volleybal.nl



Vives Volleybalvereniging

Oranje Nassaulaan 50, 3402 CS IJsselstein

www.vives-volleybal.nl



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; <https://wordpress.ijzpc.nl/contactpersonen/>

Website voor meer informatie: <https://wordpress.ijzpc.nl/>



IJZ&PC– Zwemvereniging

Frankrijkstraat 63, 3402 BE IJsselstein

<https://wordpress.ijzpc.nl/>



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. Met meer dan 4350 sportclubs in Nederland is er een hoop aanbod!

Met wie kan ik contact opnemen in de gemeente IJsselstein?

Buurtsportcoach Mandy staat klaar voor al je sport- en beweegvragen. Je kunt je vragen stellen via m.cozijn@stichting-pulse.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 gemeenten Utrecht, De Bilt, Houten, IJsselstein en Stichtse Vecht. Het U-pasjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni van het jaar daarop.

Sporten met de u-pas?

Uiteraard kun je sporten met de u-pas. Bij verschillende clubs en verenigingen kun je gebruik maken van je u-pas.

Kijk voor een actueel aanbod op; <https://www.u-pas.nl/aanbod>

Kom ik in aanmerking voor een u-pas?

Mocht je nog geen u-pas hebben en je wilt weten wanneer je in aanmerking komt voor een u-pas.

Kijk dan op; <https://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, met school. Leergeld IJsselstein helpt met sportschoenen, muziekles of contributie als daar even geen geld voor is. Want kinderen die sporten zijn gezonder en maken nieuwe vriendjes. Muziekles kan helpen om creativiteit te ontwikkelen. En samen naar school kunnen fietsen, maakt dat je erbij hoort. Het hebben van laptop en telefoon is onmisbaar in het huidige onderwijsleven. Geen kennis op dit gebied zorgt ervoor dat je er niet bij hoort.

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?

Wij verzoeken u vriendelijk om uw vragen zo veel mogelijk via de mail aan ons te stellen; stleergeldijsselstein@online.nl.

Alle informatie is te vinden op; <https://www.leergeldijsselstein.nl/>

