

Deze week staat sport- en bewegen natuurlijk extra in de spotlights! Hieronder vind je diverse sportaanbieders die jong en oud uitnodigen om gratis en vrijblijvend kennis te maken met hun aanbod. Hoe mooi is dat?!

Dus twijfel niet en trek je sportieve kleren aan. Op de locatie kan je je melden bij een trainer/begeleider/vrijwilliger. Heb je liever van te voren contact met de sportaanbieder? Meer informatie en contactgegevens zijn te vinden op www.helpgewoonbuurtsport.nl

Aanbieder	Sport	Doelgroep	Omschrijving	Tijdstip	Locatie
Vrijdag 20 september					
Streetball	Basketbal	Iedereen	Basketbaltrainingen gegeven door jongeren uit de buurt.	19:30-22:00 uur	Reeënstr. 20A, Silvolde (Lichtenberg)
Zaterdag 21 september					
DOS	Zwemmen en waterpolo	6 t/m 12 jr.	Vanaf je A-diploma kan je bij DOS nog beter leren zwemmen!	11:00 – 12:00 uur	Van Pallandt zwembad, Varsseveld
Zondag 22 september					
RKV het Anker	Roeien	12 t/m 80 jr.	Open training! Maak kennis met de roei- en/of kanosport.	10:00 – 12:00 uur	Oversluis 8, Ulft
Maandag 23 september					
Fit in	FiftyFit	50+	Een exclusieve FastFit-training speciaal gericht op de 50-plussers,	8:30 – 9:00 uur	Guldenweg 1a, Varsseveld
LTC de Paasberg	Tennis	65+	Tennist u mee met ons 'grijze kopjes'? We zijn er iedere maandag.	9:30 – 12:00 uur	Laan van Schuylenburg 6a, Silvolde
Peakfit	Power	Iedereen	Alle leeftijden zijn welkom bij de Power les.	9:00 – 10:00 uur	Ulfseweg 81A, Silvolde
Ketelaar Sport	FunXtion Move it	30+	In kleine groepjes, onder begeleiding en met vol plezier trainen.	13:30 – 14:00 uur	Debbeshoek 9-A, Ulft
Kei-Fit	Senioren circuit	65+	Lekker sporten met leeftijdsgenoten onder professionele begeleiding.	15:00 – 16:00 uur	Waalstraat 1, Gendringen
Sc. Varsseveld	Voetbal	5 t/m 19 jr.	Wil jij meetrainen? Mail even naar jeugdzaken@scvarsseveld.nl .	18:00 – 19:00 uur	Westelijke Oude Aaltenseweg 4, Varsseveld
Vollverijs	Volleybal	Vanaf 6 jr.	Je mag 3x gratis meetrainen! Check de tijden op www.vollverijs.nl .	19:00 – 22:30 uur	Sporthall De Paasberg, Terborg
Lichtvoetig	Flow Running	18+	Wordt vriendelijk fit en vitaal! Voor beginnende en gevorderden hardloper.	19:15 – 20:30 uur	Start: Openluchttheater Engbergen
Dinsdag 24 september					
Sc. Varsseveld	Voetbal	5 t/m 19 jr.	Wil jij meetrainen? Mail even naar jeugdzaken@scvarsseveld.nl	18:00 – 19:30 uur	Westelijke Oude Aaltenseweg 4, Varsseveld
HV Reflex	Handbal	Vanaf 8 jr.	Jongens en meiden zijn welkom bij deze opentraining. Kom je ook?	18:15 – 19:45 uur	Sporthall Van Pallandt, Varsseveld
De Issel	Korfbal	Vanaf 16 jr.	Een veelzijdige sport met techniek en tactiek, maar ook gezelligheid.	19:30 – 20:30 uur	Sporthall IJsselweide, Gendringen
Peakfit	Zumba	Iedereen	Alle leeftijden zijn welkom bij deze Zumba les.	20:30 – 21:15 uur	Ulfseweg 81A, Silvolde
Woensdag 25 september					
Ketelaar Sport	Cardio/fitness	Vanaf 18 jr.	Individueel trainen in de fitness, met of zonder trainingsprogramma.	8:00 – 22:00 uur	Debbeshoek 9-A, Ulft
Sv Westendorp	Sportuur	45+	Buiten bewegen op eigen niveau. Huidige groep is 53 t/m 85 jaar.	9:30 – 10:30 uur	Doetinchemseweg 235, Westendorp
Sv Westendorp	Walking Football	65+	Fanatieke ouderen die op hun oude dag nog een balletje trappen.	10:30 – 11:30 uur	Doetinchemseweg 235, Westendorp
Kei-Fit	Tennis	Iedereen	Opening nieuwe Proflex tennisbanen met een grote clinic voor jong & oud!	18:30 – 20:00 uur	Waalstraat 1, Gendringen
UBC	Badminton	Iedereen	Badminton je mee? Kijk voor de trainingstijden op www.ulfse-bc.nl .	18:30 – 22:00 uur	Sporthall IJsselweide, Gendringen
Spees Sjuttel	Badminton	8 t/m 17 jr.	Badmintontraining voor jeugd. Doe je mee?	18:30 – 19:30 uur	Sporthall De Paasberg, Terborg
Spees Sjuttel	Badminton	Vanaf 18 jr.	Badmintontraining voor senioren. Doe je mee?	19:50 – 21:00 uur	Sporthall De Paasberg, Terborg
Ulfariet	Dans	6 t/m 12 jr.	Je bent welkom om met ons mee te dansen (streetdance).	19:00 – 20:00 uur	Gymzaal de Oersprong, Ulft
RKV het Anker	Roeien	12 t/m 80 jr.	Open training! Maak kennis met de roei- en/of kanosport.	19:00 – 21:00 uur	Oversluis 8, Ulft
Lichtvoetig	Flow Running	18+	Wordt vriendelijk fit en vitaal! Voor beginnende en gevorderden hardloper.	19:15 – 20:30 uur	Start: St. Jorisplein Terborg.
TTV Reflex	Tafeltennis	Vanaf 16 jr.	Strijd en gezelligheid met o.a. onderlinge tafeltenniswedstrijden.	19:30 – 21:30 uur	Sporthall Van Pallandt, Varsseveld
BCV	Badminton	6 t/m 106	Trainingstijden: 6-12 jr.: 16:30-17:30 uur / 12-15 jr 17:30-18:30 uur / 15-18 jr.: 18:30-19:45 uur en volwassenen: 19:45 tot max. 22:00 uur.	16:30 – 22:00 uur	Sporthall Van Pallandt, Varsseveld
Donderdag 26 september					
Fit in	55+ Fitcombi	55+	Complete training in groepsverband voor beginners en gevorderden.	9:00 – 10:00 uur	Guldenweg 1a, Varsseveld
Ulfariet	Turnen	6 t/m 12 jr.	Probeer onze lessen vanaf de Sportweek een maand gratis uit!	16:30 – 17:30 uur	Gymzaal de Oersprong, Ulft
Dos	Zwemmen	Volwassenen	Lekker drie kwartier zwemmen? Kom bij de trimzwemmers kijken.	18:45 – 19:30 uur	Van Pallandt zwembad, Varsseveld
Sv Westendorp	Bootcamp	14 t/m 45 jr.	Onder professionele begeleiding fanatiek sporten in een leuke groep	19:45 – 20:45 uur	Doetinchemseweg 235, Westendorp
Heva VcV	Volleybal	6 t/m 12 jr.	Altijd al willen volleyballen? Doe mee en bekijk of het wat voor je is	16:45 – 18:00 uur	Sporthall Van Pallandt, Varsseveld
Vrijdag 27 september					
Streetball	Basketbal	Alle leeftijden	Basketbaltrainingen gegeven door jongeren uit de buurt.	19:30-22:00 uur	Reeënstr. 20A, Silvolde (Lichtenberg)
Heel de week					
Beweegchallenge basisscholen		Bewegen tijdens de les! Met deze challenge wordt er iedere dag op een leuke en actieve manier aandacht besteed aan het belang van bewegen.			
Beweegchallenge verzorgingstehuizen		Bewegen voor de gezondheid! Voor het lichaam en de hersenen is bewegen tot op latere leeftijd belangrijk, met iedere dag een andere oefening			

Samen sporten is gezellig, werkt motiverend en is laagdrempeliger dan alleen sporten.

Wij nodigen iedereen uit om iemand tijdens de Nationale Sportweek iemand mee te nemen naar je eigen sport of beweegactiviteit. Wie neem jij mee?