

# Cursussen Sport en Spel voor senioren 50+ 2016



  
**WELZIJNSKWARTIER**  
DE VERBINDENDE FACTOR

VRIJWILLIGERSWERK • OUDERENWERK • JONGERENWERK • WIJKWERK • CULTUUR • SPORT  
STEUNPUNT MEDELANDERS • ACCOMMODATIEBEHEER • MANTELZORGONDERSTEUNING

*Bewegen is gezond*

## **Doe mee en maak kennis met sport**

Senioren, die altijd hebben willen sporten of vroeger actief hebben gesport, kunnen kennismaken met diverse sporten. Elke cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en is specifiek bedoeld voor senioren van 50 jaar en ouder. Bent u iets jonger of voelt u zich nog jong genoeg om fanatiek te sporten, dan kunt u natuurlijk ook meedoen.

### **U KUNT KENNISMAKEN MET DE VOLGENDE SPORTEN**

- Tennis
- Tafeltennis
- Handbal
- Wandelen
- Dammen
- Yoga
- Coreflow
- Schaken

Voor deze cursussen moet u zich aanmelden via mail of via onze site [www.welzijnskwartier.nl/activiteiten](http://www.welzijnskwartier.nl/activiteiten). U kunt ook bellen en vragen naar Saskia Koster. Telefoon: 071-4033323  
Mail: [saskiakoster@welzijnskwartier.nl](mailto:saskiakoster@welzijnskwartier.nl)



## IN SAMENWERKING MET TTV RIJNSOEVER

<b>Website</b>	www.ttvrijnsouever.nl
<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	2
<b>Locatie</b>	Sportpark de Krom, terrein VV Katwijk, de Krom 57, Katwijk
<b>Cursusdag</b>	Donderdag
<b>Cursusdata</b>	31 maart, 7, 14, 21 en 28 april
<b>Cursustijd</b>	14.00-16.00 uur
<b>Benodigdheden</b>	Sportschoenen en sportkleding Badjes en balletjes zijn beschikbaar
<b>Korte inhoud</b>	U speelt en leert tafeltennis in de gezellige tafeltennishal van Tafeltennisvereniging Rijnsoever. Ook als u straks wekelijks wilt tafeltennissen, kunt u terecht in deze hal.
<b>Kosten</b>	€ 15,- voor een cursus
<b>Uiterste inschrijfdatum</b>	18 maart 2016
<b>Contactpersoon</b>	Wim Baars 071-402 39 67



**IN SAMENWERKING MET AV RIJNSOEVER**

Op donderdagavond of vrijdagmorgen

**Website** [www.avrijnsoever.nl](http://www.avrijnsoever.nl)  
**Bestemd voor** senioren 50+  
**Minimum aantal deelnemers** 6  
**Locatie** Sportpark de Krom, Atletiekbaan, Olympiaweg 2 , Katwijk

**Cursusdag** Donderdagavond  
**Cursusdata** 31 maart, 7,14,21 en 28 april  
**Cursustijd** 19.30 - 20.30 uur

**Cursusdag** Vrijdagochtend  
**Cursusdata** 1, 8,15, 22 en 29 april, 13 mei  
**Cursustijd** 10.00 - 11.00 uur

**Benodigdheden** Wandelschoenen en  
makkelijke kleding

**Korte inhoud**

Wandelen is gezond en heerlijk ontspannend. Op de atletiekbaan begint u met een korte warming up, daarna gaat u naar buiten en maken we een mooie wandeling in de omgeving, dus ook regelmatig door de duinen.

**Kosten** € 15,- voor een cursus  
**Uiterste inschrijfdatum** 18 maart 2016  
**Contactpersoon** Wilma Ouwehand  
06 - 53 76 77 68 (na 18.00 uur)

**IN SAMENWERKING MET HSC RIJNSOEVER**

<b>Website</b>	www.hsrijnsoever.nl
<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	6
<b>Locatie</b>	Sporthal Rijnsoever
<b>Cursusdag</b>	donderdagavond
<b>Cursusdata</b>	7, 14 en 21 april, 12,19 en 26 mei
<b>Cursustijd</b>	20.30 - 21.30 uur

**Benodigheden** Sportkleding en zandschoenen

**Korte inhoud**

U gaat spelen met een handbal in diverse spelvormen. De basisprincipes zoals vangen, gooien, penalty's schieten, scoren in het doel krijgen natuurlijk volop aandacht. En natuurlijk ook verdedigen, zodat er niet gescoord kan worden!

Kortom met korte gevarieerde bal-activiteiten maakt u kennis met het echte spel en zal er ook zeker een (verkorte) handbalwedstrijd gespeeld gaan worden

<b>Kosten</b>	€ 15,- voor een cursus
<b>Uiterste inschrijfdatum</b>	18 maart 2016
<b>Contactpersoon</b>	Laura Kraijenoord jaco.laura@hotmail.com



**IN SAMENWERKING MET BADMINTONCLUB DE VALKEN**

<b>Website</b>	www.bcdevalken.net
<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	1
<b>Locatie</b>	het Dorpshuis Valkenburg
<b>Cursusdag</b>	maandag
<b>Cursusdata</b>	4, 11 en 18 april, en in overleg 2 x in mei.
<b>Cursustijd</b>	20.00- 21.00 uur

**Korte inhoud**

U gaat badmintonnen, leert de spelregels en de verschillende basisslagen onder leiding van een trainer. Na afloop kunt u gezellig nog wat vrij badmintonnen.

**Benodigheden**

Makkelijke kleding en  
zaalschoenen  
Rackets en shuttles zijn aanwezig

**Kosten**

€ 15,- voor een cursus

**Uiterste inschrijfdatum**

18 maart 2016

**Contactpersoon**

Mirjam Sommeling,  
telefoon 071 407 66 39



## IN SAMENWERKING MET KATWIJKSE DAMCLUB

<b>Website</b>	www.damclubkdc.nl
<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	4
<b>Locatie</b>	Wijkgebouw 't Zandgat, E.A. Borgerstraat 58, Katwijk
<b>Cursusdag</b>	maandagmiddag
<b>Cursusdata</b>	2,9, 23 en 30 mei, en 7 juni
<b>Cursustijd</b>	14.00-16.00 uur

**Korte inhoud**

Dammen is gezellig en zeker als je ook nog beter leert dammen. Zowel de basisregels als het eindspel. Het gaat er vooral om gezellig bezig te zijn, maar voor de leergierigen hebben we meer: Leren dammen met een klok, offers geven, plakken, combinaties en tempospel.

<b>Benodigheden</b>	geen
<b>Kosten</b>	€ 15,- voor een cursus
<b>Uiterste inschrijfdatum</b>	15 april 2016
<b>Contactpersoon</b>	Jack van der Plas 06 42 45 68 51



## IN SAMENWERKING MET LTC ZEE EN DUIN

<b>Website</b>	www.zee-en-duin.nl
<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	4
<b>Locatie</b>	Tennispark LTC Zee en Duin, Sportlaan 1, Katwijk
<b>Cursusdag</b>	woensdag
<b>Cursusdata</b>	6, 13 en 20 april 4 en 11 mei
<b>Cursustijd</b>	10.00 - 11.00 uur

**Korte inhoud**

U gaat aan de gang met de eerste basisbeginselen van tennissen onder leiding van een tennisleraar. Naast de forehand, backhand en serveren leert u ook de spelregels en na afloop natuurlijk met elkaar gezellig een kopje koffie drinken.

**Benodigheden**

Makkelijke kleding en sportschoenen  
Rackets en ballen zijn aanwezig

**Kosten**

€ 15,- voor een cursus

**Uiterste inschrijfdatum**

18 maart 2016

**Contactpersoon**

Ans van Rijn 06 44 06 47 95





**IN SAMENWERKING MET DE RIJNKANTERS**

<b>Website</b>	www.rijnkanters.nl
<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	4
<b>Locatie</b>	Tennispark de Rijnkanters, Waterboslaan 46
<b>Cursusdag</b>	donderdag
<b>Cursusdata</b>	7, 14, 21 april, en 9 en 16 mei
<b>Cursustijd</b>	19.00 - 20.00 uur

**Korte inhoud**

U gaat aan de gang met de eerste basisbeginselen van tennissen onder leiding van een tennisleraar. Naast de forehand, backhand en serveren leert u ook de spelregels en na afloop natuurlijk met elkaar gezellig een kopje koffie drinken.

**Benodigdheden**

Makkelijke kleding en sportschoenen  
Rackets en ballen zijn aanwezig

**Kosten**

€ 15,- voor een cursus

**Uiterste inschrijfdatum**

18 maart 2016

**Contactpersoon**

Rico Jong a Tai 06 55 86 88 93



## IN SAMENWERKING MET DANSSTUDIO E MOTION

Website	www.e-motion.nu
Bestemd voor	senioren 50+
Minimum aantal deelnemers	4
Locatie	E motion, Katwijkerbroek 91a, Katwijk
Cursusdag	Core flow dinsdag 9.00-10.00 Yoga woensdag 21.00-22.00 uur
Cursusdata	Core flow 29 maart en 5, 12, 19 en 26 april Yoga 30 maart, 6, 13, 20,27 april

**Korte inhoud**

**Core flow** Tijdens de Core flow wordt er gewerkt vanuit buik- en rugspieroefeningen die creatief worden vormgegeven als korte dansfrases, zodat er met plezier aan een gezond en sterk lichaam, waar positieve energie van uit gaat, kan worden gewerkt.

**Yoga** Gedurende de yoga volgen verschillende houdingen elkaar dynamisch op, waardoor lichaam, adem en geest met elkaar in verbinding worden gebracht wat leidt tot een ontspannen gevoel (eenheid).

Benodigheden	Comfortabele rekbare kleding, sokken
Kosten	€ 15,- voor een cursus
Uiterste inschrijfdatum	18 maart 2016
Contactpersoon	Geertje Brinkmann 06 22 49 38 09

## IN SAMENWERKING MET DE SCHAAKVERENIGING DE TOREN

<b>Bestemd voor</b>	senioren 50+
<b>Minimum aantal deelnemers</b>	4 met een maximaal van 12
<b>Locatie</b>	Bibliotheek Schelpendam 1 2225 MA Katwijk
<b>Cursusdag</b>	donderdag 14.00 -16.00 uur
<b>Cursusdata</b>	7, 14, 21, 28 april

**Korte inhoud**

Op deze cursus leert u de basisbeginselen van schaken. Kunt u al schaken, dan speelt u het spel samen met de anderen. Op deze middag is een ervaren schaker aanwezig om u met raad en daad bij te staan.

**Benodigheden**

Schaakborden en schaakstukken zijn aanwezig.

**Kosten**

€ 5,- voor een cursus

**Uiterste inschrijfdatum**

18 maart 2016

**Contactpersoon**

de Toren Valkenburg  
Machiel van der Plas 071-4015988  
vanderplasklok@ziggo.nl



# INSCHRIJVEN!

Ziet u het zitten om één of meer sporten uit te proberen in 5 bijeenkomsten. Geeft u zich dan snel op!

## Hoe schrijft u zich in?

1. U gaat naar de website [www.welzijnskwartier.nl](http://www.welzijnskwartier.nl)
4. U klikt op inloggen (rechtsboven) maakt eenmalig een account aan of logt in
2. U klikt op activiteiten
3. U zoekt de sportactiviteit van uw keuze en klikt op aanmelden
5. U meldt zich aan bij de activiteit
6. Uiterlijk een week voor de start van de cursus ontvangt u de definitieve bevestiging van uw deelname.

U kunt zich ook telefonisch 071-403 33 23 of via mail [saskiakoster@welzijnskwartier.nl](mailto:saskiakoster@welzijnskwartier.nl) inschrijven.

Informatie over Sport voor senioren en Meer Bewegen voor Ouderen is te vinden op [www.welzijnskwartier.nl](http://www.welzijnskwartier.nl).

Zijn er nog andere vragen of wilt u meer informatie kunt u contact opnemen met Welzijnskwartier afdeling Sport.