

MAAK KENNIS MET HET AANBOD
VAN LOKALE SPORTVERENIGINGEN
EN KUNSTAANBIEDERS

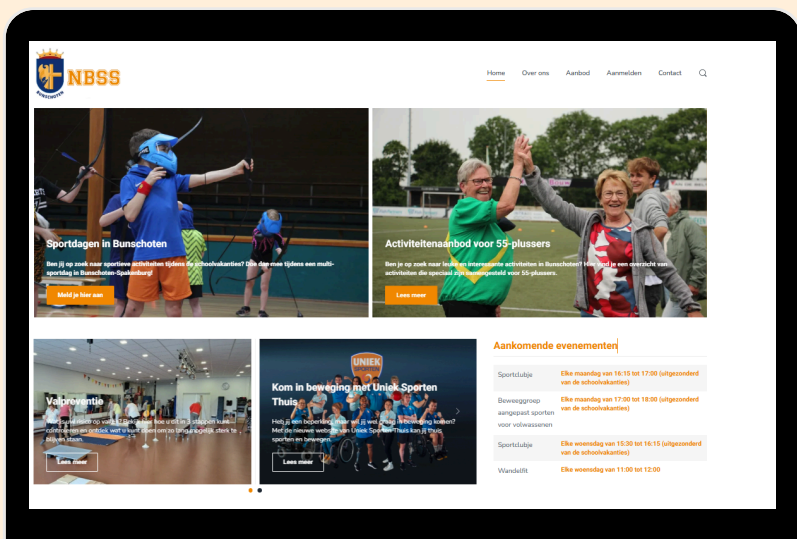


**KIES
JE
SPORT
EN KUNST**

SCHRIJF JE NU IN VOOR EEN PROEFLES!

NBSS

WWW.SPORTINBUNSCHOTEN.NL



VOLG ONS OOK OP:



/SPORTINBUNSCHOTEN



/SPORTINBUNSCHOTEN

INHOUDSOPGAVE

- 4 Kies je Sport
- 5 Kies je Kunst
- 6 Inschrijven
- 7 Sportplatform

Sportaanbieders in Bunschoten

- 8 Trampoline Springen: Agilitas
- 10 Basketbal: BC Shooters
- 12 Handbal: HVBS
- 14 Rugby: Rugby Vereniging Spakenburg
- 16 Paardrijden: Stal Groenendal
- 18 Voetbal: SV Spakenburg
- 20 Voetbal: VV Eemdijk
- 22 Kickboksen: Loods of Fitness
- 24 Fitness: Loods of Fitness
- 26 JOGG: Jongeren op gezond gewicht

Kunstaanbieders in Bunschoten

- 28 Kunst en cultuur in Bunschoten
- 29 De Boei: Sociaal Werk Bunschoten
- 30 Schilderen: Studio Creatiekracht
- 32 Muziek: Hetty Koelewijn
- 34 Schilderen: Rachel Poort / May Brit
- 36 Twirlen en Muziek: Excelsior
- 38 Muziek: Muziekschool Amersfoort
- 40 Muziek: Yvonne Kantebaan
- 42 Overige sportaanbieders
- 43 Overige kunstaanbieders

KIES JE SPORT

NBSS

NBSS organiseert in samenwerking met de sportaanbieders uit de gemeente Bunschoten het project 'Kies je sport'. Met dit project willen we kinderen de mogelijkheid bieden om bij verschillende aanbieders te komen sporten, zodat zij een beeld krijgen van hoe een training eruit kan zien én of ze de sport leuk vinden. Dit met als doel om de kinderen in de gemeente Bunschoten structureel meer te laten sporten en bewegen.

Tijdens de maanden maart, april en mei organiseren sportverenigingen en sportclubs proeftrainingen, waar kinderen zich voor in kunnen schrijven om kennis te maken met deze sport. Als je leuke trainingen heb gehad, dan kun je uiteraard ook lid worden!

**Inschrijven voor de proeftrainingen kan via:
www.sportinbunschoten.nl/kies-je-sport**

KIES JE KUNST

Het aanbieden van 'Kies je Kunst' is dit jaar nieuw. In dit boekje staan voor het eerst ook culturele en creatieve activiteiten waaraan kinderen kunnen proeven. Of je nu interesse hebt in schilderen of muziekles: met behulp van dit aanbod kunnen basisschoolleerlingen in Bunschoten-Spakenburg vrijblijvend ontdekken welke creatieve activiteit bij hen past.

**Inschrijven voor de proefflessen kan via:
www.sportinbunschoten.nl/kies-je-sport**



STAPPENPLAN INSCHRIJVEN PROEFTRAININGEN

- Ga naar: www.sportinbunschoten.nl/kies-je-sport
- Klik op de button 'SCHRIJF JE NU IN!'
- Selecteer een club of vereniging en vul de overige velden in
- Klik vervolgens op toevoegen aan winkelmand
- Ga naar de winkelmand en voeg eventueel meer proeftrainingen toe of klik direct op afronden
- Vul je contactgegevens in en klik op bestelling plaatsen
- (hier zijn geen kosten verbonden)
- Je ziet een samenvatting van je bestelling
- Je ontvangt een bevestiging per mail
- Wij gaan voor je aan de slag, en brengen de sportaanbieder(s) op de hoogte van je komst

**VEEL
PLEZIER
MET HET
UITPROBEREN
VAN DE GEKOZEN
ACTIVITEIT(EN)!**

SPORTPLATFORM

Sinds november 2020 is het Sportplatform Bunschoten actief. Onze prioriteit ligt bij het stimuleren van (een leven lang) sporten en bewegen voor iedereen. Sport en bewegen is de basis van een gezonde leefstijl en moet voor iedere inwoner van het dorp toegankelijk zijn. Wij ondernemen acties om sporten en bewegen te stimuleren en faciliteren.

Het Sportplatform kijkt waar belemmeringen zijn, maar ook waar kansen zich aandienen. Onze stichting heeft als doel om de verhoudingen in de sportwereld van de gemeente Bunschoten te bevorderen. Het platform voorziet de wethouder Sportzaken en de gemeenteraad van gevraagde en ongevraagde aanbevelingen. In het platform zijn alle sportaanbieders vertegenwoordigd. Hierbij moet je denken aan de sportverenigingen en commerciële sportaanbieders, maar ook aan onderwijs en gezondheidszorg.

De samenstelling van het bestuur is als volgt:

- Voorzitter Sjoerd Koelewijn, directeur Mr. Groen van Prinstererschool
- Secretaris Vacant
- Algemeen bestuurslid Gert Jan Hop
- Algemeen bestuurslid Daniel de Graaf, Verenigingsondersteuner NBSS
- Algemeen bestuurslid Marijn Michels, Fysiohuis
- Algemeen bestuurslid Arno en Quinsy Rebel, Rbel sport
- Algemeen bestuurslid Tessa Nieborg, vrijwilliger HVBS, verenigingen
- Algemeen bestuurslid Marlène de Freijter, De Boei
- Algemeen bestuurslid Marcia Zwaan, Vitaminebron
- Algemeen bestuurslid Leonie Ebbes, NBSS
- Coördinator Joeri van der Burgh, NBSS



TRAMPOLINE SPRINGEN: AGILITAS

KOM TRAMPOLINE SPRINGEN BIJ AGILITAS

Vind jij springen ook zo leuk? Dan is de trampoline les echt iets voor jou! We beginnen de les altijd met een warming-up die gebaseerd is op een stukje conditie en we doen wat krachtoefeningen. Natuurlijk beginnen we bij de basis dus je hoeft niet bang te zijn dat je iets niet kunt want we springen op ieder niveau! We hebben recreatie groepen en selectiegroepen. Voor de recreatie groepen is er ieder jaar een onderlinge wedstrijd waar je een oefening laat zien die je geleerd hebt in de les! Wanneer je steeds beter wordt mag je misschien wel naar een selectie groep. Deze groepen springen wat vaker wedstrijden, soms wel door het hele land!

DE EERSTE PROEFLES IS ALTIJD GRATIS!

TRAMPOLINE SPRINGEN



DAG	TIJD	LEEFTIJD
Dinsdag	16:15-17:15	Recreatieles voor meisjes en jongens 6 - 11 jaar



Agilitas Sportcentrum
Bickersweg 74
Bunschoten-Spakenburg

BASKETBAL: BC SHOOTERS

Wat voor een sport is basketbal?

Basketbal is een snelle, attractieve sport. Dribbelen, passen, rebounden, verdedigen en scoren zijn de kernelementen. Maar naast de basisbeginselen staan Sportiviteit, Teamwork, Acceptatie en Respect hoog in het vaandel.

Een enthousiast lid zegt over de basketbaltrainingen:

“Ik basketbal nog niet zo lang, maar vind het nu al helemaal leuk. Ik heb eerst meegedaan bij de bambino’s, daar kregen we een paspoort en konden we allemaal stickers verdienen. Nu train ik met jongens en meisjes en spelen we ook wedstrijdjes. Ik heb ook al best veel geleerd. Vooral de lay up vond ik moeilijk, maar die gaat steeds beter. Met de club gaan we in de vakantie ook zwemmen en we gaan ook nog op kamp!”

Een enthousiaste trainer zegt over basketbaltrainingen geven:

“Basketbal is een uitdagende sport, er komt veel bij kijken. Het aanleren van de eerste basisbeginselen gaat altijd op een speelse manier met aandacht om het op de juiste manier te doen. Alle basiselementen van de sport komen aan bod tijdens een training, die allemaal samengebracht worden bij het afsluitende partijtje!”

DE EERSTE DRIE LESSEN ZIJN ALTIJD GRATIS!
KIKJ VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.BCSHOOTERS.NL

BASKETBALLEN



DAG	TIJD	PLAATS	LEEFTIJD	TRAINER
Dinsdag	16:30-17:45	de Kuil	meisjes geboren in 2014/2015	Anne
	16:30-17:45	de Kuil	jongens geboren in 2016/2017	Cor
Woensdag	15:30-16:45	de Stormvogel	meisjes geboren in 2016/2017	Lotte en Iris
	15:30-16:45	de Kuil	jongens/meisjes geboren in 2018/2019	Mattis
	16:30-17:45	de Kuil	jongens geboren in 2014/2015	Winnie
Donderdag	14:45-16:00	de Kuil	jongens geboren in 2016/2017	Hilbrand
Vrijdag	16:00-17:15	de Kuil	meisjes geboren in 2014/2015	Marielle en Leah
	16:00-17:15	de Kuil	meisjes geboren in 2016/2017	Lotte en Iris
	15:45-17:00	de Stormvogel	jongens geboren in 2014/2015	Winnie

**dit zijn de trainingstijden die gelden in maart en april, tijdens het seizoen 2025- 2026.
Na de zomervakantie kunnen deze wijzigen.*



Sporthal De Kuil
Torenvalk 47,
Bunschoten-Spakenburg

HANDBAL: HVBS

Samenwerken en ontwikkeling staan centraal

Handbal is een supersnelle en spannende teamsport voor jongens en meisjes! Twee teams van zeven spelers proberen de bal in het doel van de tegenstander te gooien. Wie uiteindelijk het vaakst in het doel van de tegenstander scoort, wint de wedstrijd. In de zomer handbal je buiten op De Vinken en kun je wat drinken en eten in het gloednieuwe clubhuis. Als het kouder wordt, verplaatsen we ons naar binnen en worden de wedstrijden gespeeld in de zaal.

Bij handbal gebruik je alleen je handen om te passen, te dribbelen en te schieten. Het spel gaat razendsnel, met veel rennen, springen en samenwerken. Deze sport vraagt om snelheid, kracht en slim nadenken. Ben jij klaar voor actie en teamwork? Dan is handbal de perfecte sport voor jou!

**MELD JE AAN VIA WWW.SPORTINBUNSCHOTEN.NL/KIES-JE-SPORT
OF STUUR EEN MAIL NAAR: TC@HVBS.NL**

HANDBAL



Henk Koelewijn, hoofd jeugdopleiding bij HVBS vertelt: *“Bij HVBS trainen alle jeugdleden twee keer per week. We hebben een flink aantal gemotiveerde trainers. Bij de trainingen staat samenwerken en de ontwikkeling van ieder kind centraal. Voor HVBS is ieder lid belangrijk. Bij teamsport wordt een basis gelegd in samenwerken, vertrouwen en weerbaarheid. Plezier is de basis van dit alles, zonder plezier kun je niet presteren.”*

**HVBS TRAJNT MET ALLE TEAMS
OP DINSDAG EN DONDERDAG.**

HVBS is te volgen op Instagram en Facebook.



Sportpark “de Vinken”
de Kronkels 2a
Bunschoten-Spakenburg

RUGBYCLUB SPAKENBURG

Rugby: een sport waar ouders misschien met een opgetrokken wenkbrauw naar kijken, maar die jeugd juist enorm aantrekt. En dat laatste snappen wij, want rugby is een dynamische sport met goede regels maar ook met respect en juist met dat laatste voorkom je blessures, die je net zo goed bij een andere sport kunt krijgen. Dus lees nog eventjes verder...

Wat waarom is respect zo belangrijk?

Omdat er respect is voor de trainer, coach of scheidsrechter heeft deze altijd gelijk: geen geruzie en discussies op of buiten het veld, wat hij/zij zegt daar wordt naar gehandeld. De spelers onderling houden zich daardoor nog beter aan de regels, halen geen gevaarlijke acties uit en helpen elkaar daar waar nodig. Respect hebben voor hoe de ander is: daardoor is er geen drempel voor een nieuweling of voor iemand die zich niet zo zeker voelt in zijn of haar vel. Omdat iedereen een bepaalde functie uitoefent in het veld en daarvoor andere vaardigheden moet beheersen, word je ingezet op een positie die jou past.

Een spelend jeugdlid: *“Het een sport is waarbij je altijd mee kunt doen. Het is een technisch spel wat je met z’n allen doet en daardoor scoor je. En dat heb je dan gedaan met z’n allen, niet alleen en daarna ben je dubbel zo blij”*

WANNEER GEEF JIJ RUGBY EEN TRY?

RUGBY



Onze trainers gaan ècht voor de sport; inmiddels kunnen wij rekenen op een succesvolle mix van enthousiaste vrijwilligers (ouders) en spelers uit het seniorenteam. Juist deze combinatie zorgt voor een heel prettige sfeer tijdens de trainingen waarbij plezier samengaat met het verbrengen van kennis en kunde.

Kom gewoon een keer kijken of doe een training mee!

Wij (en daarmee bedoelen we alle jeugdteams) trainen op dinsdag- en donderdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur. Laat je weten wanneer je sfeer komt proeven?

En mocht je voor die tijd vragen hebben, kan je mailen naar jeugd@rugbyclubspakenburg.nl.

DAG	TIJD	LEEFTIJD	TRAINER
Dinsdag en donderdag	18:30-19:15	6/7 Turf - Touchrugby	Margarita
Dinsdag en donderdag	18:30-19:30	8/9 Benjamin	Elien
Dinsdag en donderdag	18:30-19:30	10/11 Mini	Mark en Mark

**Het eerste halfjaar gratis en een clubshirt en -broek te leen*



Rugbyclub Spakenburg
De Kronkels 10, 3752 LM
Bunschoten-Spakenburg

PAARDRIJDEN BIJ STAL GROENENDAAL

Ben jij nieuwsgierig naar pony's en lijkt paardrijden je leuk om eens te proberen? Dan ben je bij ons van harte welkom. Wij laten je op een fijne en veilige manier kennismaken met de pony's en zorgen ervoor dat jij je al snel een echte ruiter voelt.

Paardrijden is een veelzijdige sport waarbij je samenwerkt met een paard. Je zit in het zadel en gebruikt je handen, benen en houding om het paard te begeleiden. Het is goed voor je evenwicht en helpt bij het trainen van je buik- en beenspieren. Daarnaast heeft paardrijden ook een positief effect op je concentratie en rust. Tijdens de lessen leer je stap voor stap hoe je met de pony omgaat, hoe je samen doelen bereikt en hoe er langzaam een vertrouwensband ontstaat.

DAG	TIJD
Donderdag 2 april	18:00-19:00
Donderdag 30 april	18:00-19:00

WWW.STAL-GROENENDAAL.NL

STAL GROENENDAAL



Een enthousiast lid over Stal Groenendaal: *“Ik rijd inmiddels al meerdere jaren met veel plezier bij Stal Groenendaal. Via de website kwamen mijn ouders en ik bij deze manege terecht, en vanaf mijn eerste les voelde ik me hier meteen welkom. Ik begon in een kleine lesgroep waarin ik rustig de basis van het paardrijden leerde, zoals sturen, balans houden en omgaan met de pony’s. Wat ik fijn vind aan Stal Groenendaal is dat je altijd kunt blijven doorgroeien. De lessen worden aangepast aan je niveau, waardoor er steeds nieuwe uitdagingen zijn. Na al die jaren heb ik niet alleen veel geleerd, maar ook een sterke band opgebouwd met de pony’s en andere ruiters op stal. Stal Groenendaal is voor mij veel meer dan alleen een plek om paard te rijden; het is een plek waar plezier, leren en gezelligheid samenkomen.”*

Hannah - instructeur bij Stal Groenendaal: *“Bij Stal Groenendaal staat plezier in het paardrijden altijd centraal, maar ontwikkeling vinden wij minstens zo belangrijk. We bieden lessen aan voor verschillende leeftijden en niveaus, zodat iedere ruiter op zijn of haar eigen tempo kan groeien. Ruiters die extra gemotiveerd zijn, kunnen instromen in de TPG (Talenten Poule Groep). Binnen deze trajecten wordt gericht gewerkt aan techniek, samenwerking en wedstrijdvaardigheden. Vanuit de TTG kunnen ruiters doorstromen naar officiële wedstrijden. Ook bieden wij de mogelijkheid om een eigen leasepony te krijgen. Dit geeft ruiters de kans om een vaste band op te bouwen met één pony en extra te oefenen naast de lessen, wat zorgt voor meer verantwoordelijkheid en een snellere ontwikkeling. Voor wie meer wil leren, hebben we ook diverse cursussen voor jong en oud. Zo kan iedereen, ongeacht leeftijd of ervaring, blijven ontwikkelen binnen de paardensport. Naast het rijden worden er regelmatig leuke activiteiten georganiseerd en na de lessen blijven veel kinderen nog gezellig hangen om de pony’s te verzorgen, te knuffelen of samen iets te drinken in de kantine. Hierdoor voelt de manege voor veel ruiters als een tweede thuis.”*



Stal Groenendaal

Zevenhuizerstraat 154, 3751 LD

Bunschoten-Spakenburg

KOM VOETBALLEN BIJ DE BLAUWE

S.V. Spakenburg is één van de bekendste en grootste sportclubs van ons mooie dorp en de omgeving. Kom je bij onze blauwe familie voetballen, dan kun je nieuwe vrienden en vriendinnen gaan ontmoeten. Voetbal is een sport waar je gezond van wordt, maar ook een sociale sport waar je leert omgaan met elkaar. Je leert er winnen en ook hoe om te gaan met verliezen. Spakenburg heeft als doel dat iedere speler met veel plezier en “blauwe” voetbalbeleving zijn of haar top bereikt.

Om deze ontwikkelingen te stimuleren zijn we een aantal jaren terug gestart met een allesomvattend jeugdplan en een unieke voetbalmethode voor de jeugd. Voor alle teams is er bijvoorbeeld de mogelijkheid om 3 keer per week te trainen en op zaterdag een wedstrijd te spelen en dat ook nog onder deskundige en enthousiaste begeleiding en training.

De club biedt verder als bouwsteen van het jeugdplan een prachtig trainingsprogramma aan voor de jeugd van 5 tot 23 jaar. De trainers en spelers werken in dat programma met een doorlopende leerlijn met concrete doelen en een jaarplanning op basis van onze (voetbal)visie om zo goed te werken aan hun voetbalontwikkeling. De ervaring leert dat spelers en trainers op deze manier beter weten waar ze aan toe zijn, met extra plezier gaan trainen/spelen en zich hierdoor ‘spelenderwijs’ stap voor stap doorontwikkelen.

S.V. SPAKENBURG



Dus ben jij die speler of trainer-coach die alles uit zichzelf wil halen en lekker wil voetballen / trainen in een positieve en veilige leeromgeving waar alles top is geregeld, kom dan naar de Blauwen! Proefdraaien en uitproberen kan altijd bij de reguliere training, de extra (techniek)training of als jongeling bij de training van de smurfen of onze ukkies.

Wil je een keertje meedoen, dan ben je van harte welkom. Stuur dan even een berichtje naar Maurice Pot (Hoofd Opleidingen) via maurice.pot@spakenburg.com of kijk op onze socials voor extra informatie.

“Pupillenkamp, smurfengames, ukkiesfestival, zwemmen, zaalvoetbal, uitjes, extra voetbalclinics, wat wordt er toch veel voor de kinderen georganiseerd!” aldus een enthousiaste jeugdtrainer!

MAURICE.POT@SPAKENBURG.COM
OF KIJK OP ONZE SOCIALS VOOR EXTRA INFORMATIE



SV Spakenburg
Westdijk 9A, 3752 AD
Bunschoten-Spakenburg

VV EEMDIJK

Jeugdvoetbal is veel meer dan alleen een spelletje met een bal. Het is een belangrijke manier voor kinderen om spelenderwijs te bewegen, sociale vaardigheden te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Samen trainen en wedstrijden spelen leert omgaan met winst en verlies, samenwerken, respect tonen en plezier maken met elkaar. Bovendien stimuleert jeugdvoetbal een gezonde en actieve levensstijl en ontstaan er vaak vriendschappen voor het leven.

Bij vv Eemdijk staat dit alles centraal binnen onze jeugdafdeling. Wij bieden jongens en meisjes van alle leeftijden een veilige, sportieve en gezellige omgeving waarin plezier voorop staat. Met enthousiaste en betrokken trainers werken we aan voetbal techniek en spelinzicht, maar ook aan normen en waarden zoals sportiviteit en respect. Of je nu net begint of al ervaring hebt: bij vv Eemdijk is iedereen welkom om zich op én naast het veld te ontwikkelen.

Vanaf de O8 jeugd trainen we 2x in de week minimaal 1 uur en op zaterdag een wedstrijd. Tijdens de trainingen komen allerlei verschillende vormen terug, techniek, inzicht en wedstrijdgericht. Elke week proberen we daar variatie in aan te brengen zodat het uitdagend blijft voor elk kind. Plezier staat voorop, met een gezond fanatisme om wel elke keer wat beter te worden. Onze trainers werken allemaal middels hetzelfde programma zodat alle leerjaren op elkaar aansluiten.

**AANMELDEN OF MEER INFORMATIE VIA
TZ-JEUGD@VVEEMDIJK.NL
OF VIA JEROEN BOUWMEESTER (06-26762057)**

VV EEMDIJK



DAG	TIJD	LEEFTIJD
Woensdag 13 en 20 mei	16:30-17:30	JO7 (2019)
Maandag 11 en 18 mei	18:30-19:30	JO8 (2018)
Maandag 11 en 18 mei	18:30-19:30	JO9 (2017)
Maandag 11 en 18 mei	18:30-19:30	JO10 (2016)
Dinsdag 12 en 19 mei	18:30-19:30	JO11 (2015)
Maandag 11 en 18 mei	18:30-19:30	JO12 (2014)
Maandag 11 en 18 mei	18:30-19:30	JO13 (2013)



Sportpark "de Vinken"
de Kronkels 12

Bunschoten-Spakenburg

LOODS OF FITNESS

Ben je op zoek naar een sport die niet alleen leuk en uitdagend is, maar ook helpt om zelfvertrouwen, discipline en fysieke fitheid te ontwikkelen? Probeer dan jeugdkickboksen!

Kickboksen is dé perfecte combinatie van sport en plezier. Tijdens de lessen leren kinderen stoten, trappen en combinaties op een veilige en gecontroleerde manier. Daarnaast werken ze aan hun conditie, balans en coördinatie.

Wat maakt jeugd kickboksen zo bijzonder?

- *Zelfvertrouwen*: Kinderen leren grenzen stellen en hun kracht ontdekken.
- *Fitheid*: Een complete workout die energie geeft en gezondheid bevordert.
- *Discipline*: Doorzettingsvermogen en respect staan centraal in iedere training.
- *Plezier*: Kickboksen is een sport die kinderen uitdaagt en samenbrengt in een gezellige sfeer.

Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, onze trainers zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt en zich op zijn of haar eigen tempo kan ontwikkelen. Kom langs voor een proefles en ervaar zelf waarom jeugd kickboksen de ultieme sport is voor iedereen. Als ouder ben je welkom om te komen kijken naar de les.

“We trainen hier niet tegen elkaar maar met elkaar.”

**VOOR DE EERSTE LESSEN IS ER GENOEG MATERIAAL
TE LEEN ZOALS HANDSCHOENEN EN SCHEENBESCHERMERS.**

JEUGDKICKBOKSEN



DAG	TIJD	LEEFTIJD	TRAINER
Maandag 13 en 20 april	16:00-17:00	6 t/m 9 jaar	Luuk en Pepijn
Donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 april	16:00-17:00	6 t/m 9 jaar	Luuk en Pepijn
Maandag 4, 11 en 18 mei	16:00-17:00	6 t/m 9 jaar	Luuk en Pepijn
Donderdag 7, 21 en 28 mei	16:00-17:00	6 t/m 9 jaar	Luuk en Pepijn
Maandag 13 en 20 april	17:00-18:00	10 t/m 14 jaar	Luuk en Pepijn
Donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 april	17:00-18:00	10 t/m 14 jaar	Luuk en Pepijn
Maandag 4, 11 en 18 mei	17:00-18:00	10 t/m 14 jaar	Luuk en Pepijn
Donderdag 7, 21 en 28 mei	17:00-18:00	10 t/m 14 jaar	Luuk en Yeshua



Loods of Fitness

Dieselweg 4

Bunschoten-Spakenburg

LOODS OF FITNESS

Wat is jeugd-fitness eigenlijk?

Fitness richt zich onder andere op het verbeteren van de conditie, vetverbranding en krachttraining. Super goed voor je dus! Maar het is wel belangrijk dat je de oefeningen op de juiste manier uitvoert en dat je, vooral als je nog in de groei bent goed begeleid wordt zodat je bijvoorbeeld niet te zware gewichten gebruikt. Tijdens de jeugd-fitness lessen laten onze trainers je zien welke oefeningen goed zijn voor jou en kijken ze samen met je naar de juiste gewichten.

Ook fitness moet je leren! En daar hebben wij bij Loods of Fitness gelukkig precies de juiste trainers voor rondlopen. Onze trainers zijn allemaal gecertificeerd en willen je graag uitleggen hoe je de oefeningen moet uitvoeren en waar de oefening voor bedoeld is. Zo bereiken we samen jouw doelen!

**VOLG LOODS OF FITNESS OP FACEBOOK EN INSTAGRAM
OF KIJK OP WWW.LOODSOFFITNESS.NL**

LOODS OF FITNESS



Onze jeugdleden over jeugd-fitness bij Loods of Fitness:

Job is 14 jaar en doet nu sinds een jaar aan jeugd fitness bij Loods of Fitness. Toen hij net begon wist hij niet zo goed waar hij moest beginnen en daarom was hij blij dat hij begeleiding kreeg. Een jaar later weet Job al een stuk meer van fitness af maar toch leert hij elke les toch weer wat nieuws.

Max van 15 is sinds kort begonnen met jeugdfitness. Hij had veel op internet en tv gezien over fitness en wilde dit zelf ook proberen. De begeleiding kan hij goed gebruiken want van veel machines weet hij nog niet hoe ze werken. Hij vindt de lessen leuk en leerzaam, de opgedane kennis kan hij goed gebruiken als hij straks 16 is en zelfstandig mag fitnessen.

DAG	TIJD	LEEFTIJD	TRAINER
Woensdag 1, 8 en 15 april	16:15-17:15	12 t/m 15 jaar	Jesse
Woensdag 6, 12, 20 en 27 mei	16:15-17:15	12 t/m 15 jaar	Jesse



Loods of Fitness

Dieselweg 4

Bunschoten-Spakenburg

GEZONDE JEUGD, GEZONDE TOEKOMST

JOGG streeft naar een 'leefstijltransitie' van ongezond naar gezond leven. Om dit te bereiken maakt JOGG de fysieke en sociale omgeving waarin de jeugd opgroeit gezonder in samenwerking met lokale partijen. Op dit moment leven kinderen in een wereld waarin ze voortdurend worden verleid tot ongezond gedrag. Zelf kunnen ze daar niets aan doen. Daarom focussen we ons vooral op de omgeving van het kind. Die moet gezonder. En omdat je de omgeving niet in je eentje kunt veranderen, proberen we met zoveel mogelijk partijen samen te werken. De samenleving verander je niet in één dag. Je hebt draagvlak nodig, ideeën, strategieën, experimenten en tijd. De JOGG-aanpak is een lokale integrale aanpak, waarbij bewoners worden betrokken en draagvlak wordt gecreëerd bij lokale bestuurders, professionals en ondernemers. Deze aanpak blijkt effectief.

Met de JOGG-aanpak worden de fundamenten gelegd voor duurzame veranderingen in de omgeving van het kind. Bijvoorbeeld kinderen die op school water drinken in plaats van zoete drankjes, kinderen die thuis meer groente eten, meer sport en speelmogelijkheden in de wijk, veilige fietsroutes naar school en gezondere school- en sportkantines. De JOGG-aanpak is een lokale, integrale en duurzame aanpak gericht op jongeren van 0 tot 23 jaar en hun omgeving. De gemeente Bunschoten is sinds 2019 een JOGG-gemeente. Beetje bij beetje wordt de omgeving veranderd: de gezonde keuze wordt weer normaal.

Wil jij ook lokaal je steentje bijdragen of heb jij een goed idee voor de gemeente Bunschoten? Neem dan contact op met de lokale JOGG-regisseur via: anne.van.hoof@nbss.nl

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.JOGG.NL

DE GEZONDE SPORTOMGEVING

JOGG-Teamfit helpt om de sportomgeving gezonder te maken. De regionale JOGG-Teamfit coach staat klaar om sportaanbieders te ondersteunen én geeft hen kosteloos advies. Hij of zij helpen de sportlocaties om aan de slag te gaan met een gezonder voedingsaanbod, een verantwoord alcoholbeleid en een rookvrij terrein. Hierbij werkt Teamfit samen met o.a. NOC*NSF, sportbonden en gemeenten. Ook in de gemeente Bunschoten zijn de JOGG-regisseur én Teamfit coach in contact met verschillende sportaanbieders om te onderzoeken hoe zij hen kunnen ondersteunen op één of meerdere thema's. Daarnaast loopt er een onderzoek om uiteindelijk meer impact te kunnen maken en samen toe te werken naar een gezondere sport- en leefomgeving in de gemeente Bunschoten.

KUNST EN CULTUUR IN BUNSCHOTEN

Kunst en cultuur spelen een belangrijke rol in de ontwikkeling van kinderen. Het stimuleert niet alleen hun creativiteit en verbeeldingskracht, maar draagt ook bij aan hun cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling.

Cultuur helpt kinderen bij hun taalontwikkeling, prikkelt de fantasie en nodigt uit tot nadenken. Waar schermen vaak kant-en-klare antwoorden geven, daagt cultuur juist uit om zelf te voelen, te denken en betekenis te geven aan situaties of verhalen. Cultuur nodigt uit om samen te kijken naar de wereld, met aandacht en nieuwsgierigheid. Het verrijkt, verbindt en laat kinderen ervaren dat leren niet altijd zichtbaar hoeft te zijn om waardevol te zijn.

We zijn dan ook blij dat we voor het eerst ook culturele en creatieve activiteiten kunnen aanbieden in dit boekje.



“Art is a place for children to learn to trust their ideas, themselves and to explore what is possible” - Maryann F. Kohl

TE WEINIG GELD

VOOR EEN SPORTCLUB, CREATIEVE LES OF ZWEMLES?

Wil je kind graag op voetbal, zwemles, muziekles, dansles, kickboksen, turnen of judo, maar is er thuis te weinig geld? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Wij betalen voor kinderen en jongeren de contributie of het lesgeld en eventueel de spullen zoals sportkleding of sportschoenen.

Hoe werkt het?

- De aanvraag voor een bijdrage wordt gedaan door een intermediair. Dit is een medewerker van de Boei;
- De intermediair doet, in samenwerking met jou, een aanvraag;
- Je hoort binnen 3 weken of de aanvraag goedgekeurd is;
- Na goedkeuring kun je je kind aanmelden bij de sportclub, dansschool, zwembad of andere organisatie waar je kind op les wil;
- Wij betalen de contributie of het lesgeld direct aan de sportclub/lesgever. Je ontvangt zelf geen geld.

Let op: Er moet ieder jaar een nieuwe aanvraag gedaan worden.

**KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WWW.JEUGDFONDSSPORTENCULTUUR.NL/VOOR-WIE/VOOR-ouders**

Of neem voor vragen en/of ondersteuning bij het doen van een aanvraag contact op via: m.defeijter@deboeibunschoten.nl

STUDIO CREATIEKRACHT



Studio Creatiekracht

Vind je het leuk om creatief bezig te zijn? Te schilderen, te tekenen of gewoon lekker te experimenteren met verschillende materialen? In het kunstlokaal van De Grondtoon/ Groen van Prinsterer school geeft kunstenaar Jennifer Joedo creatieve lessen aan kinderen vanaf 7 jaar.

Schilderlessen

Aan de hand van een zelf meegenomen afbeelding leren de kinderen hoe ze dit in een aantal lessen op doek kunnen zetten. We leren met houtskool schetsen te maken en werken met goede kwaliteit acrylverf. Tussendoor doen we vaak leuke (techniek)oefeningen of experimenteren we met verf.

De lessen worden gegeven in een lessenreeks. We werken in groepen van maximaal 10 deelnemers, waardoor er voor iedereen genoeg aandacht is. Plezier en gezelligheid staat voorop en elke les is dan ook een feestje. Of je nu komt om jezelf te ontwikkelen, in contact te komen met andere creatievelingen of een plek zoekt waar jouw creativiteit de ruimte krijgt, iedereen is welkom.

WWW.STUDIOCREATIEKRACHT.NL

STUDIO CREATIEKRACHT

Open middag 8 april

Op woensdag 8 april organiseren we een open dag. Je bent welkom tussen 14.00 en 16.00 uur om een kijkje te nemen, kennis te maken en natuurlijk ook wat te doen!



Lessenreeks

De volgende lessenreeks bestaat uit 8 lessen van 1,5 uur en staat gepland op de volgende data: woensdag 6 mei, 13 mei, 27 mei, 3 juni, 10 juni, 17 juni, 1 juli en 8 juli 2026.

- Groep 1: 14.00 - 15.30 uur
- Groep 2: 15.30 - 17.00 uur

In deze lessen zullen we werken aan de hand van het thema van de Kunstroute dit jaar. De eerste drie lessen zullen bestaan uit brainstormen over het thema, onderzoek doen en experimenteren met verschillende materialen en nadenken wat voor kunstwerk ze willen maken. Het hoeft dus niet persé een schilderij te zijn. De overige vijf lessen zullen ze aan hun eigen kunstwerk werken die ze mogen indienen voor de kinderepositie tijdens de Kunstroute als ze dat willen.

Wil je meedoen met de open dag of lessenreeks? Meld je dan aan via jennifer@studiocreatiekracht.nl of 06-53466204.



MUZIEKSCHOOL HETTY KOELEWIJN



Hetty heeft sinds 1985 een eigen muziekschool in Bunschoten. Daar geeft ze piano-, zang- en orgellessen en stemvorming cursussen. Daarnaast was ze van 2002 tot 2016 als zangdocent verbonden aan de Muziekschool Woudenberg. Hetty is gediplomeerd musicus en garandeert kwaliteit en deskundigheid.

Muziek verrijkt je leven

Muziek maakt het leven mooier, vindt Hetty. Zelf zat ze op vierjarige leeftijd al achter het orgel. Later kwamen daar hoorn, piano en zang bij. Hetty Koelewijn beleeft ook veel plezier aan het lesgeven. Al van jongs af aan zit dat in haar bloed, net als muziek maken. Daarnaast treedt ze zelf op als zanger of als begeleider van een koor of solist. Muziek maken geeft haar veel vrolijkheid en energie.

Hetty: *“Ik vind het fijn om het beste uit iemand te halen. Om de muziek mooi te laten klinken. Muzikaal en ontroerend spelen en/of zingen. Daarvoor is een gedegen ondergrond nodig: een goed ritmegevoel, een goede techniek, notenkennis, theorie van de muziek, structuur van de muziek. Maar wel met aandacht voor iemands persoonlijke kwaliteiten en bagage. Ik houd van mooie dingen. Een instrument, een toon, een zangstem, het kan zo mooi klinken! De rillingen over je rug. Sfeer, aandacht en zorg zijn daarom ook belangrijke thema’s in mijn lessen.”*

Quote leerling: *“Ik zit al paar jaar bij juf Hetty op pianoles. Ik vind het erg leuk, want juf Hetty geeft veel tips over hoe ik het goed kan leren spelen. Ze blijft ook altijd rustig, maar let wel goed op of je goed speelt. Mijn moeder mag altijd blijven kijken, dat is fijn, want dan kan zij mij thuis helpen. We hebben een paar keer in het jaar groepslessen, deze vind ik erg leuk omdat ik dan ook de andere kinderen zie en het is leerzaam en leuk.”*



Lesdagen

De lesdagen zijn op maandag, dinsdag en woensdag, zowel overdag als 's avonds. Koorscholing en stemvorming cursussen kunnen in overleg ook op vrijdag en zaterdag aangeboden worden.

De meeste lessen vinden plaats in Bunschoten-Spakenburg op de Blauwe Reiger 9. Gevorderde orgelleerlingen kunnen les krijgen op een pijporgel in een kerk in Bunschoten-Spakenburg. Stemvorming en scholing aan koren kan op locatie plaatsvinden.

**PROEFLES VOLGEN? STUUR DAN EEN MAIL NAAR
HETTYKOELEWIJN@HETNET.NL OF BEL NAAR 06-27351064**



**Blauwe Reiger 9
Bunschoten-Spakenburg**

KUNSTATELIER

May Brit

Ben jij creatief en wil jij graag beter leren tekenen en schilderen? In May Brits Kunstatelier geeft Rachel Poort twee keer per week teken- en schilderlessen speciaal voor kinderen van 8 t/m 16 jaar.

Rachel tekent en schildert al meer dan 15 jaar. *“Ooit ben ik ook bij May Brit op les begonnen. Zij heeft mij het fijnschilderen geleerd.”* Inmiddels geeft Rachel al ruim 4 jaar les aan de kinderen in het atelier van May Brit. Een enorm inspirerende plek waar menig kinderkunstenaarshart sneller van gaat kloppen.

In de lessen werkt ieder kind op zijn of haar eigen tempo en niveau aan een kunstwerk. In het atelier zijn meer dan honderd voorbeelden beschikbaar waardoor je altijd iets kan maken wat jij leuk vindt. Met persoonlijke begeleiding van Rachel krijgt iedereen de ruimte om te groeien, ontdekken en vooral plezier te hebben in creativiteit!

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.MAY-BRIT.NL

KUNSTATELIER MAY BRIT

Wanneer?

- Maandag 16.30 – 18.00 uur
 - Woensdag 16.30 – 18.00 uur
- (geen lessen tijdens schoolvakanties)

Momenteel zitten de lessen vol, maar je kan altijd vrijblijvend contact opnemen voor een plekje op de wachtlijst. Rachel Poort is te bereiken via 06-20048281 en via rachel_poort@hotmail.com.



May Brit van de Coterlet
Molenstraat 15
Bunschoten-Spakenburg

MUZIEKVERENIGING EXCELSIOR

Kom twirlen of muziek maken bij Excelsior!

Je hebt ons vast wel eens gezien bij de Sinterklaasintocht, tijdens de aubade of lampionoptocht op Koningsdag, of bij de Avondvierdaagse. Excelsior loopt dan met de slagwerkgroep, fanfare en twirlers als drumfanfare door het dorp om de optochten op te vrolijken met gezellige muziek en dans. Kom proeflessen volgen bij één van deze groepen en wie weet loop jij binnenkort ook mee!

Over Excelsior

Muziekvereniging Excelsior bestaat al sinds 1907. Muzikaliteit, samenwerking en gezelligheid staan bij ons centraal. De vereniging bestaat uit een fanfare orkest, slagwerkgroep en een twirlergroep. Wil je weten of het bespelen van een muziekinstrument of twirlen iets voor jou is? Meld je dan aan voor een gratis en geheel vrijblijvende proefles via info@excesliorbunschoten.nl



WWW.EXCELSIORBUNSCHOTEN.NL

MUZIEK EXCELSIOR



EXCELSIOR

Chr. muziekvereniging Bunschoten-Spakenburg

DAG	TIJD	SOORT	LEEFTIJD	TRAINER
Maandag	18:00- 19:00	Twirlers	Mini's - vanaf 4 jaar	Hellenique & Maria
Maandag	19:00-20:00	Twirlers	Junioren - vanaf 12 jaar	Hellenique & Maria
Maandag	20:00- 21:30	Twirlers	Senioren - vanaf 16 jaar	Hellenique & Maria

DAG	TIJD	SOORT	PLAATS	DIRIGENT/DOCENT
Donderdag	19:45- 22:00	Repetitie slagwerkgroep	De Samenklank	Rob van Plateringen
In overleg		Muzieklessen - vanaf 6 jaar	De Samenklank	Rob van Plateringen

DAG	TIJD	SOORT	PLAATS	DIRIGENT/DOCENT
Vrijdag	19:30- 22:00	Repetitie fanfare	De Samenklank	Benjamin Blankesteyn
In overleg		Muzieklessen - vanaf 6 jaar	De Samenklank	Benjamin Blankesteyn

**met uitzondering van vakanties.*



Sportpark "de Vinken"
de Kronkels 2a

Bunschoten-Spakenburg

MUZIEKSCHOOL AMERSFOORT

Bij Muziekschool Amersfoort verzorgen we muzieklessen voor iedereen die zich wil laten inspireren. We doen dit op een persoonlijke en betrokken manier. Creativiteit binnen onze lessen vinden we belangrijk en alle muziekgenres zijn mogelijk; van klassiek tot pop/rock. Onze muziekdocenten zijn allen geschoold aan het conservatorium en verzorgen de lessen aan jong en oud.

Muziekschool Amersfoort (voorheen De Gitaarkelder) verzorgt de muzieklessen in Bunschoten bij de Samenklank aan de Bickersweg 86 in Bunschoten.

Lijkt het je leuk eens een proefles viool of gitaar te volgen? Dat kan! De kosten voor een proefles zijn €15 voor een half uur privéles.

Aanmelden voor een proefles kan via info@muziekschoolamersfoort.nl of bellen naar 033-8009985



MEER INFORMATIE KUN JE VINDEN OP
WWW.MUZIEKSCHOOLAMERSFOORT.NL

MUZIEKSCHOOL AMERSFOORT



DAG	TIJD	LES	DOCENT
Maandag	tussen 14:00 en 21:00	Vioolles	Sylvia Houtzager
Maandag en dinsdag	tussen 14:00 en 21:00	Gitaarles	Vadym en Machteld

MUZIEKSCHOOL YVONNE KANTEBEEN



Yvonne Kantebeen is van origine fluitdocent en na haar studie aan het conservatorium heeft zij zich in Spakenburg gevestigd en begonnen als muziekdocente. Inmiddels geeft zij al meer dan 30 jaar les aan kinderen en volwassenen. Zij geeft fluitles, blokfluitles, piano en keyboardles.

Yvonne vindt het belangrijk dat de leerlingen plezier beleven aan het musiceren. Vanaf het eerste begin wordt er in de les aan samenspel gedaan. Je leert luisteren naar de andere stemmen en samenklanken. Als je een blaasinstrument bespeelt, is een goede ademhaling een belangrijk onderdeel van je techniek. Een mooie toon kan niet zonder een goede basis.

MUZIEKSCHOOL YVONNE KANTEBEEN

Eens in de zoveel tijd probeert Yvonne een groepsles te organiseren waarin ze op een speelse manier de theorie samen kunnen doornemen. Een muziekles is een wisselwerking tussen leerling en docent. Iedere leerling is anders en brengt een eigen persoonlijkheid, tempo en manier van leren mee. Daarom vraagt elke leerling om een persoonlijke aanpak, waarbij luisteren, afstemmen en wederzijds vertrouwen centraal staan. Zo ontstaat er ruimte voor groei, plezier en muzikale ontwikkeling.



Lijkt het je leuk om een gratis proefles te volgen?

Bel dan naar 033-2983836.
De lessen vinden bij Yvonne thuis plaats in een speciale muziekkamer.



Verdijkstraat 4
Bunschoten-Spakenburg

OVERIGE SPORTAANBIEDERS

Heb je jouw sport niet in dit boekje gevonden, kijk dan eens bij de onderstaande aanbieders:

VERENIGING	SPORT	WEBSITE
Boulamis	Jeu de Boules	www.boulamis.nl
Bridge Club Bunschoten	Bridge	www.24070.bridge.nl
Bunshot	Tafeltennis	www.ttvbunshot.nl
De Eemslag	Tennis	www.tveemslag.nl
De Sjeve Sjuttel	Badminton	www.sjevesjuttel.nl
Gouden Adelaar	Rijsport	www.goudenadelaar.nl
Quo Vadis	Hardlopen	www.quovadisbunschoten.nl
Rebel Sport Easy Active	Fitness	www.easyactive.nl/locatieeasy-active-bunschoten-spakenburg
Reddingsbrigade Bunschoten-Spakenburg	Reddingsbrigade	www.reddingsbrigadebunschoten.nl
Schaakclub En Passant	Schaken	www.schaakclubenpassant.nl
Unicornus	Volleybal	www.unicornus.nl
Willem Tell	Schietsport	www.svwillemtell.nl
WSV Eendracht	Watersport	www.wsvdeendracht.nl
WSV Spakenburg	Zeil- en motorboot	www.wsvspakenburg.nl
Z&PC De Vaart	Waterpolo en trimzwemmen	www.zenpcdevaart.nl

OVERIGE KUNSTAANBIEDERS

Enthousiast geworden over kunst maar staat uw keuze er niet bij? In Bunschoten zijn meer kunstaanbieders. Kijk voor meer informatie op de betreffende website.

VERENIGING	WEBSITE	CONTACT VIA
Agilitas dans	www.agilitas.nl	info@agilitas.nl 033-2995147
Art-Jet	www.art-jet.nl	artjet@hetnet.nl 06 23189890
Art 2.0	www.art2punt0.nl	info@atelierbunschoten.nl
Beau Fleur	www.beaufleurbunschoten.nl	info@beaufleurbunschoten.nl 06-12669155
Géretta de Graaf	www.geretta.nl	gerettadegraaf@hotmail.com
Stef Vedder Schildercursus	www.schilder-cursus.nl	info@schilder-cursus.nl 033-2994444
Sylvia Schildert	www.sylviaschildert.nl	info@sylviaschildert.nl 06-12074236

MET DANK AAN:



May Brit



EXCELSIOR
Chr. muziekvereniging Bunschoten-Spakenburg

SPORTDOCENT

NBSS

SPORTIVUN

ZUIDEREIND 5 • 3741 LG BAARN • 035 - 30 30 030
BUNSCHOTEN@NBSS.NL
WWW.SPORTINBUNSCHOTEN.NL/KIES-JE-SPORT