

Gratis acties en leuke activiteiten tijdens de Nationale Sportweek

HEUSDEN - Zaterdag is de zesde Nationale Sportweek van start gegaan. Sportverenigingen, gemeenten en andere aanbieders van sport en bewegen organiseren in het hele land tal van sportactiviteiten. Zo kan iedereen ontdekken hoe leuk, gezond en vooral gezellig het is om te sporten. Ook Heusden doet mee. Zo is er nu de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan leuke watersportactiviteiten, een rondje te doen op de atletiekbaan of mee te doen met een voetbalclinic.

Fitness

Wilt u weten hoe fit u bent of wilt u maken hoe een atletiektraining bevalt? Dan kunt u aanstaande zaterdagmiddag terecht bij Atletiek- en Wandelvereniging DAK bij Sportpark De Schroef in Dru-

nen.
• Zaterdag vindt van 14.00 tot 17.00 uur een fitness plaats. U kunt zich hiervoor aanmelden bij dhr. de Vaan via wadevaan@planet.nl, of bij dhr. van Houten via info@dakdrunen.nl of telefonisch via (0416) 37 76 70 of (0416) 66 17 73.
• Ook kunt u van 14.00 tot 15.30 uur mee met een aantal atletiekonderdelen zoals enkele loopnummers, verspringen, hoogspringen, discuswerpen en bal/kogelstoten. U wordt daarbij door een trainer en zijn assistent begeleid.

Zaterdag 18 april

Mee-doen met een atletiek- of wandelactiviteit?

Bij Atletiek- en Wandelvereniging DAK kunt u deelnemen aan de onderstaande activiteiten. De activiteiten vinden plaats bij Sportpark De Schroef, tenzij anders vermeld.

- **Jongvolleybal:** maandag 20 april en donderdag 23 april van 18.00-19.00 uur (6- en 8-11 jaar). Dinsdag 21 april en 23 april van 18.00-19.00 uur (12-13 jaar); 19.05-20.45 uur (14-16 jaar); 19.15-20.45 uur baanatletiek (18-19 jaar) en 19.00-20.30 uur middellange afstand (18-19 jaar).
- **Snelwandelen/trimmen:** maandag 20 april van 19.00-20.15 diverse trimgroepen (locatie Duinrand/parkoepke Steeffer); woensdag 22 april van 20.30-22.00 trimgroep; donderdag 23 april van 09.00 tot 10.00 trimgroep (locatie Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer). Op dinsdag 21 april van 19.15-20.45 wedstrijd atleten.
- **Specials:** Op dinsdag 21 april zijn er van 18.30-19.30 uur activiteiten voor personen met een verstandelijke beperking.
- **Wandelen:** Woensdag 22 april van 19.00-20.15 uur kunt u aansluiten bij de wandelgroep (locatie: Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer).
- **Snelwandelen:** Versterkt u op maandag 21 april van 19.00-20.15 uur onze snelwandeling?
- **Bodywalking/sportief wandelen:** Dit vindt plaats op dinsdag 21 april van 09.00-10.00 uur (locatie: Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer) en op dinsdag 21 april en donderdag 23 april van 19.30-20.45 uur (Sportpark de Schroef).
- **Nordic Walking:** Zaterdag 18 april (mid-den tempo), maandag 20 april (mid-den/snel tempo), donderdag 23 april (rustig tempo) van 09.00-10.15 uur (Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer).

Zaterdag 18 april tot en met donderdag 23 april bij Atletiek- en Wandelvereniging DAK in Druenen. Voor meer informatie over of aanmelden voor dit trainingaanbod kunt u contact opnemen met dhr. de Vaan via telefoonnummer (0416) 66 17 73, of per e-mail wadevaan@planet.nl.

Zwemmen

Neem deel aan de zwemactiviteiten in Sportcentrum Die Heygrave. Om het extra aantrekkelijk te maken, vinden er volgende week allerlei leuke acties plaats.
• Bij alle aquafitgroepen is er Zumba, het in Caribische sferen bewegen op muziek.- Tijdens het banenzwemmen is er een wedstrijd 2000m zwemmen. Wie legt deze afstand het snelste af? Doe mee en maak kans op een vrijkaartje voor het zwembad.

pen; woensdag 22 april diverse trimgroepen (locatie Duinrand/parkoepke Steeffer); woensdag 22 april van 20.30-22.00 trimgroep; donderdag 23 april van 09.00 tot 10.00 trimgroep (locatie Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer). Op dinsdag 21 april en donderdag 23 april van 19.15-20.45 wedstrijd atleten.

- **Specials:** Op dinsdag 21 april zijn er van 18.30-19.30 uur activiteiten voor personen met een verstandelijke beperking.
- **Wandelen:** Woensdag 22 april van 19.00-20.15 uur kunt u aansluiten bij de wandelgroep (locatie: Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer).
- **Snelwandelen:** Versterkt u op maandag 21 april van 19.00-20.15 uur onze snelwandeling?
- **Bodywalking/sportief wandelen:** Dit vindt plaats op dinsdag 21 april van 09.00-10.00 uur (locatie: Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer) en op dinsdag 21 april en donderdag 23 april van 19.30-20.45 uur (Sportpark de Schroef).
- **Nordic Walking:** Zaterdag 18 april (mid-den tempo), maandag 20 april (mid-den/snel tempo), donderdag 23 april (rustig tempo) van 09.00-10.15 uur (Duinrand/parkoepkeplaats Steeffer).

Maandag 20 april en met vrijdag 24 april in Sportcentrum Die Heygrave in Vijmen

Kennismakingsles gezelschapsdans en countrylinedance

Iedereen van middelbare leeftijd of boven de 55 jaar kan volgende week bij Dansclub 'Power of love' een gratis kennismakingsles volgen in gezelschapsdans en/of countrylinedance. Bij gezelschapsdans kunt u denken aan de foxtrot, engelse wals of de tango. Countrylinedansen wordt zonder partner in rijen voor en naast elkaar gedaan. Op maandag 20 april vindt de kennismakingsles countrylinedansen plaats en op woensdag 22 april kunt u gezelschapsdansen.

Maandag 20 april en woensdag 22 april bij Dansclub 'Power of love' Keshnevel 30 in s-Hertogenbosch. Aanmelden kan via telefoonnummer (073) 511 64 14.

Korfballen voor meiden

De dameskorfbalvereniging NDZW nodigt meisjes tussen de vijf en vijftien jaar uit om te komen korfballen. Op dinsdag 21 april organiseert NDZW voor deze meiden een speciale korfbalstuif. Deelname is gratis.

Dinsdag 21 april van 17.30 tot 18.30 uur bij NDZW, Sportpark De Hoge Heide aan de Bilderdijkstraat in Vijmen.

Dag van de Watersport

Altijd al graag een instructie persluchtduiken willen krijgen? Wie maakt de mooiste duik of sprong van de duikplank?

Of lijkt 'Aquazumba for kids' je iets? Kom dan op woensdagmiddag 22 april naar de Dag van de Watersport in Sportcentrum Die Heygrave in Vijmen. Voor deelname geldt het normale tarief voor recreatief zwemmen.

Woensdag 22 april van 14.30 tot 16.30 uur in Sportcentrum Die Heygrave in Vijmen

Neem het op tegen de buurtsportmedewerker

De gemeentelijke buurtsportmedewerker gaat op vrijdagmiddag 24 april op het Raadhuisplein in Druenen de uitdaging aan om een balletje te trappen met jongeren onder de achttien jaar. Wil jij het tegen de buurtsportmedewerker opnemen? Kom gewoon-langs! Deelname is gratis en je hoeft je niet van tevoren op te geven.

Vrijdag 24 april van 15.30 tot 17.00 uur op het Raadhuisplein in Druenen.

Maak kennis met tennis

Bij tennispark LTC de Klinkaert in Druenen kunt u op vrijdagavond 24 april kennismaken met tennis. Ballen, rackets en enthousiaste tennissers zijn paraat om samen met u een balletje te slaan.

Vrijdag 24 april van 19.00 tot 20.30 uur bij tennispark LTC de Klinkaert, Steeffer 6 in Druenen. Kijk voor meer informatie op www.klinkaert.nl.

Start2Play: voetbalclinics voor de jeugd

Start2Play is gestart met de organisatie van een groot aantal voetbalclinics voor kinderen vanaf groep 3 tot en met jongeren van zestien jaar. De voetbalclinics worden gegeven bij voetbalclubs bij in de buurt en sluiten af met een eindevenement.

Voor meer informatie over dit leuke voetbalproject en voor aanmelding: zie www.stichtingdeschroef.nl of informeer bij de voetbalverenigingen FC Druenen, Vijmense Boys, R.K.D.V.C., v.v. Haarsteeg en FC Heusden.