



nationale sportweek

15 t/m 24 september

In heel Nederland kun je tijdens de Nationale Sportweek op een laagdrempelige manier kennismaken met sport en bewegen. Ook in IJsselstein! Bekijk hieronder de selectie van (proef)lessen of kijk op www.stichting-pulse.nl/nationale-sportweek voor meer info.



Buurtsportcoach

Programma voor volwassenen en senioren

Sportmix

GRATIS

- Vrijdag 15 september
- 09:00 - 10:00 uur
- IJFC Sportpark Groenvliet
Heemradenlaan 7, 3403 NK IJsselstein
- Doelgroep: volwassenen
- Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Onder begeleiding van de buurtsportcoach werk je op je eigen niveau aan je evenwicht, conditie, kracht en lenigheid.

Dansen, FIT 40+

GRATIS

- Maandag 18 september
- 09:15 - 10:15 uur
- Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
- Doelgroep: volwassenen 40+
- Aanmelden: info@dansja.nl

Fit! is een leuke, vrolijke les op muziek van vroeger tot nu. Iedereen sport en danst op z'n eigen niveau. We werken aan conditie en kracht inclusief de buik- en rugspieren.

Zumba+

GRATIS

- Maandag 18 september
- 18:45 - 19:30 uur
- Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
- Doelgroep: mensen met een beperking
- Aanmelden: info@dansja.nl

Een swingende en vooral gezellige dansles voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Er wordt gedanst op o.a. zomerse gezellige liedjes en Nederlandstalige hits.

Zumba+

GRATIS

- Dinsdag 19 september
- 18:30 - 19:15 uur
- Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
- Doelgroep: mensen met een beperking
- Aanmelden: info@dansja.nl

Een swingende en vooral gezellige dansles voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Er wordt gedanst op o.a. zomerse gezellige liedjes en Nederlandstalige hits.

Sportmix

GRATIS

- Woensdag 20 september
- 09:00 - 10:00 uur
- IJFC Sportpark Groenvliet
Heemradenlaan 7, 3403 NK IJsselstein
- Doelgroep: volwassenen & senioren
- Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Onder begeleiding van de buurtsportcoach werk je op je eigen niveau aan je evenwicht, conditie, kracht en lenigheid.

Wandelfit

GRATIS

- Woensdag 20 september
- 09:30 - 11:00 uur
- Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
- Doelgroep: volwassenen 50+
- Aanmelden: info@dansja.nl

De wandelingen zijn door heel IJsselstein, want er is nog zoveel moois te ontdekken! Tijdens het wandelen doen we ook oefeningen om fit(ter) te worden of te blijven.

Koersbal

GRATIS

- Maandag 18 september
- 10:30 - 12:00 uur
- De Oase
Benschopperweg 342, IJsselstein
- Doelgroep: senioren
- Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Koersbal is een leuk spel dat lijkt op jeu-de-boules maar dan met grotere ballen die een afwijking hebben naar links of rechts.

Vrouwensport

GRATIS

- Maandag 18 september
- 13:00 - 14:00 uur
- Studio 10
Televisiebaan 143, 3402 VD, IJsselstein
- Doelgroep: vrouwen
- Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Elke week samen met andere vrouwen binnen sporten en werken aan conditie, uithoudingsvermogen en kracht.

Actieve workshop: gezonde levensstijl

GRATIS

- Donderdag 21 september
- 09:30 - 11:00 uur
- Bibliotheek IJsselstein
Overtoom 7, 3401 BK IJsselstein
- Doelgroep: volwassenen & senioren
- Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl
- Samenwerking met Bibliotheek Lek & IJssel in IJsselstein

Waarom is bewegen belangrijk voor mijn (mentale) gezondheid? Hoe kan ik makkelijk bewegen in mijn dagritme en wat is er qua laagdrempelig bewegen in IJsselstein? Dit zijn vragen die beantwoord worden tijdens deze interactieve ochtend. Na een bakje koffie neemt buurtsportcoach Chris het belang van bewegen door en zal er natuurlijk ook nog bewogen worden!

Sportmix

GRATIS

-  **Vrijdag 22 september**
-  09:00 - 10:00 uur
-  IJFC Sportpark Groenvliet
Heemradenlaan 7, 3403 NK IJsselstein
- Doelgroep: volwassenen & senioren
-  Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Onder begeleiding van de buurtsportcoach werk je op je eigen niveau aan je evenwicht, conditie, kracht en lenigheid.

Ouder & kind dans

GRATIS

-  **Vrijdag 22 september**
-  11:00 - 11:45 uur
-  Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
- Leeftijd: 2 - 4 jaar
-  Aanmelden: info@dansja.nl

Ouder- en kind dans is een moment voor jullie samen, waarin jullie mogen ontdekken en spelen. Dans en muziek zijn een mooie stimulans voor de motoriek en de fantasie.

Sport+

GRATIS

-  **Zaterdag 23 september**
-  10:00 - 10:45 uur
-  Dansschool Dansja
Linnaeusweg 25, 3401 MS IJsselstein
- Doelgroep: mensen met een beperking
-  Aanmelden: info@dansja.nl

Een actieve en vooral gezellige sportles voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Tijdens de les doen we oefeningen die voor iedereen goed te volgen zijn.

Ouder & kind boules

GRATIS

-  **Zondag 24 september**
-  11:00 - 13:00 uur
-  Cercle de Petanque
Zomerdijk 41b, 3402 MJ IJsselstein
- Leeftijd: alle leeftijden
-  Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Kom samen een potje jeu de boules spelen! Het perfecte spelletje voor jong & ouders! Twijfel niet en meld je snel aan!

De beste bouler

GRATIS

-  **Zondag 24 september**
-  13:00 - 17:00 uur
-  Cercle de Petanque
Zomerdijk 41b, 3402 MJ IJsselstein
- Leeftijd: alle leeftijden
-  Aanmelden:
buurtsportcoach@stichting-pulse.nl

Kom mee doen met het jeu de boules toernooi en kijk of jij de beste jeu de bouler bent van IJsselstein! Twijfel niet en meld je aan!

**Vind het programma
voor kinderen en jongeren**

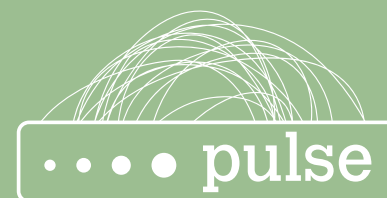
op onze website:

www.stichting-pulse.nl/

[nationale-sportweek](#)



nationale sportweek



Buurtsportcoach