

# KOM OOK NAAR HET BEWEEGFEST!



## Zondag 18 september gaat de Beweegweek van start!

Op zondag 18 september vindt **het Beweegfeest** plaats, deze zal feestelijke geopend worden door de wijkwethouder, Kees Diepeveen.

Waar? De Speler en Zwembadplein.  
Verzamelen om 13.00 bij de Speler!

Tijd? 13.00-16.00

Wat is er te doen? Circusact, Fittest, Fietsen met een 3D-bril, Tafeltennisstoernooi, Infomarkt, Dansworkshop en een unieke wedstrijd tussen DHSC en FC Utrecht OldStars!

**Laat je verrassen door de activiteiten.  
Proef, beweeg, kijk en beleef met ons een beweegfeestje.**

Aan activiteiten in de Beweegweek zijn geen kosten verbonden.  
Meer informatie vind je in het bijgesloten programmaboekje en op de website [www.beweegweek030.nl](http://www.beweegweek030.nl).

## Programma Beweegweek 18 t/m 25 september

De hele week zijn er allerlei gratis sport- en dansactiviteiten voor jong en oud in wijkgebouwen, bij sport- en dansscholen en bij verenigingen. Net als vorig jaar zijn er ook dit jaar weer activiteiten op het gebied van voeding, die zich richten op een gezonde leefstijl.

Voor meer informatie kan er contact worden opgenomen met:  
Janette Brouwer, 06 417 858 91

**Locatie:  
De Speler**  
in het Thorbeckepark,  
naast de DHSC velden.  
Thorbeckelaan 18c

**Kom  
gezellig  
meedoen  
of kijken!**

Lever de bijgevoegde  
voucher in en  
**krijg een  
bidon cadeau!**

## Mede mogelijk gemaakt door

De Beweegweek is een initiatief van de wijk Noordwest en wordt ondersteund door de gemeente Utrecht, wijkbewoners, wijkprofessionals en lokale sportaanbieders.  
Alle activiteiten vinden voornamelijk plaats in Zuilen, Ondiep en Pijlsweerd.

**Het Beweegfeest!  
18 september**

# DOE MEE IN DE BEWEEGWEEK!

Wil jij weten aan welke proeflessen en activiteiten  
jij vrijblijvend mee kunt doen?  
**Sla dan de pagina om!**

**Beweeg mee!**  
18 t/m 25 september  
in Ondiep, Zuilen  
en Pijlsweerd.

[www.beweegweek030.nl](http://www.beweegweek030.nl)

Voor meer info bel Janette Brouwer: 06 417 858 91 of kijk op [www.beweegweek030.nl](http://www.beweegweek030.nl)

**Beweegweek 18 t/m 25 september**

Bekijk het volledige programma op: [www.beweegweek030.nl](http://www.beweegweek030.nl)



# PROGRAMMA VAN DE BEWEEGWEEK!

## Maandag 19 September

09:00 - 10:30 uur	Ontspanningsyoga	50+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Theo Horsten, trw@ziggo.nl, 030-2513526
<b>10:00 - 12:00 uur</b>	<b>Fittest</b>	<b>Volwassenen</b>	<b>De Uithoek, 2de Daalsewijk 2b</b>	<b>Judith, Judith@fysioasw.nl, 030-2441416</b>
10:45 - 11:45 uur	Ontspanningsyoga	50+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Theo Horsten, trw@ziggo.nl, 030-2513526
11:45 - 12:45 uur	Open lessen buurtfitness	Vrouwen	Mekaar/De Uithoek, 2de Daalsewijk 2b	Liesbeth Meijns, liesbethmeijns@mekaarutrecht.nl, 06-24983453
13:30 - 14:30 uur	MBVO gymnastiek	Senioren	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Elsa Balázs, grollIO66@planet.nl, 030-6910929
15:00 - 16:00 uur	Pro Body gymnastiek	Senioren	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Elsa Balázs, grollIO66@planet.nl, 030-6910929
16:00 - 18:00 uur	Sportmix	Jeugd	De Speler, Thorbeckelaan 18	Paul, paul@hartenvoorsport.nl
16:30 - 17:30 uur	Kiddo Swing	5 t/m 7 jaar	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
17:00 - 18:00 uur	Showdance/streetdance	4 t/m 7 jaar	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Sushma Bhatti, info@s-df.nl, 06-18697034
17:45 - 18:45 uur	Spinning	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 10	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
18:00 - 19:00 uur	Bodyshape	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
18:00 - 19:00 uur	Showdance/streetdance	8 t/m 12 jaar	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Sushma Bhatti, info@s-df.nl, 06-18697034
19:00 - 20:00 uur	Stijldansen beginners	Vanaf brugklas	Dansstudio Fred, Amsterdamsstraatweg 701A	Fred Klinkenberg, info@dansstudiofred.nl, 030-2441214
19:00 - 20:00 uur	Zumba	Volwassenen	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Elsa Balázs, grollIO66@planet.nl, 030-6910930
19:30 - 20:45 uur	Dru Yoga	Volwassenen	Vorstelijk Complex (muziekruimte), Pr. Beatrixlaan 2a	Mieke Postulart-Vier, info@miekepostulart.com, 06-11860030
19:30 - 21:00 uur	Voetbaltraining Dames	18 t/m 35 jaar	Sportpark Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680	Hans Vonk, info@svhms.nl, 06-11254546
19:30 - 21:30 uur	Ninjutsu	15+	Buurthuis Zuilen, St. Ludgerusstraat 251	A. Broersen, bujinkandojputrecht@gmail.com, 06-51475303

## Dinsdag 20 September

9:00 - 10:00 uur	Bodyshape	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328054
10:00 - 11:00 uur	Beweegtuin	Volwassenen	De Speler, Thorbeckelaan 18	Liesbeth Meijns, liesbethmeijns@mekaarutrecht.nl, 06-24983453
16:00 - 17:00 uur	Houding Check	Volwassenen	Praktijk Zuilen, Koppelstokstraat 64	Liesbeth Vermeer, praktijkzuilen@kpnmail.nl, 030-2441373
16:00 - 17:00 uur	Modern jazz dance	12+	MoveForever, SEB gebouw, wattaan 10	M. Flier, moveforeverdance@gmail.com, 06-21470849
16:30 - 17:30 uur	City Jam jr	7 t/m 11 jaar	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
17:30 - 18:30 uur	Boy z	9 t/m 12 jaar	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
18:00 - 19:00 uur	Boy z	12 t/m 15 jaar	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
18:00 - 19:00 uur	Pilates	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328054
18:00 - 19:15 uur	Meetrainen tafeltennis	4 t/m 12 jaar	SVE, Loevenhoutsedijk 4	Wouter Dubois, wouter.dubois@me.com, 06-41880728
19:00 - 20:00 uur	Samen sporten	Alle leeftijden	De Buurkerk, 2e Daalsewijk 2b	André van Wijbergen, info@debuurtkerk.nl, 06-30964535
19:00 - 20:00 uur	Salsadance	Volwassenen	Salsadance/De Uithoek, 2e Daalsewijk 2b	Peurs Wallé, salsadance2012@hotmail.com, 06-26742684
19:00 - 20:15 uur	Hatha yoga volwassenen	18 t/m 88 jaar	Yoga aan de Vecht, Pr. Beatrixlaan 2a	Mirelle Hoogervorst, mirelle@yoga-aan-de-vecht.nl, 06-13440157
19:15 - 20:15 uur	Spinning	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 10	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
19:30 - 21:00 uur	Inloop voetbaltraining Heren	18+	Sportpark Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680	Hans Vonk, info@svhms.nl, 06-11254546
20:00 - 21:00 uur	Karate	12 t/m 17 jaar	Karateschool Yume Ken, Stauntonstraat 9	A. El Yaakoubi, info@yumeken.nl, 06-14533442
20:00 - 21:15 uur	Dames Gym-Fit	50+	G.V. Sport Vereent, Pr. Margrietstraat 18	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
20:30 - 21:30 uur	Modern City	18+	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
20:30 - 21:45 uur	Hatha yoga volwassenen	18 t/m 88 jaar	Yoga aan de Vecht, Pr. Beatrixlaan 2a	Mirelle Hoogervorst, mirelle@yoga-aan-de-vecht.nl, 06-13440157

## Woensdag 21 September

08:45 - 10:00 uur	Hatha yoga volwassenen	18 t/m 88 jaar	Yoga aan de Vecht, Pr. Beatrixlaan 2a	Mirelle Hoogervorst, mirelle@yoga-aan-de-vecht.nl, 06-13440157
9:00 - 12:00 uur	Opendag Buurtfitness	Buurthuis de Uithoek		
9:30 - 11:30 uur	Koersbal	55+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Hennie van Oort, 030-2444790
10:00 - 11:00 uur	Dames Gym-Fit	50+	G.V. Sport Vereent, Laan van Chartraise 166	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
10:00 - 11:00 uur	Power Jam	18+	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
<b>10:00 - 12:00 uur</b>	<b>Fittest</b>	<b>Volwassenen</b>	<b>Buurthuis Zuilen</b>	
13:30 - 14:15 uur	Bewegen voor ouderen	55+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Henk de Kogel, hdekogel@hotmail.com, 030-2437795
13:30 - 14:15 uur	Voetbal	6+	USV Elinkwijk, Sportpark Elinkwijk	P.H.M. Majistré, jeugdvoorzitter@elinkwijk.nl, 06-22088900
14:30 - 15:15 uur	Kidsdance	14:30 - 15:15 uur	MoveForever, SEB gebouw, wattaan 10	M. Flier, moveforeverdance@gmail.com, 06-21470849
14:30 - 15:15 uur	Bewegen voor ouderen	55+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Henk de Kogel, hdekogel@hotmail.com, 030-2437795
15:15 - 16:00 uur	Streetdance	10 t/m 12 jaar	MoveForever, SEB gebouw, wattaan 10	M. Flier, moveforeverdance@gmail.com, 06-21470849
16:00 - 16:45 uur	Streetdance	10 t/m 12 jaar	MoveForever, SEB gebouw, wattaan 10	M. Flier, moveforeverdance@gmail.com, 06-21470849
16:45 - 17:30 uur	Streetdance	12+	MoveForever, SEB gebouw, wattaan 10	M. Flier, moveforeverdance@gmail.com, 06-21470849
18:00 - 19:00 uur	Hip Hop	12 t/m 15 jaar	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
19:15 - 20:15 uur	Spinning	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 10	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
19:30 - 21:00 uur	Voetbaltraining Dames	18 t/m 35 jaar	Sportpark Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680	Hans Vonk, info@svhms.nl, 06-11254546
20:30 - 22:00 uur	Bossaball	12 t/m 30 jaar	The Sport Box, Nijverheidsweg 29	Kenneth Verwaal, kenneth@musicandsports.nl, 06-54778430
20:30 - 22:30 uur	Takeda Ryu Sobudo	16 +	Gymzaal Forum 't Zand, Pauwoogvinder 12-18	Patrick Oppelaar, patrick@takedaryu.nl
20:45 - 21:45 uur	Yoga	50+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Theo Horsten, trw@ziggo.nl, 030-2513526
21:00 - 22:00 uur	Pilates	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053

## Donderdag 22 September

10:00 - 11:00 uur	Bewegen op muziek	Senioren	De Speler, Thorbeckelaan 18	Elsa Balázs, grollIO66@planet.nl, 030-6910930
<b>10:00 - 12:00 uur</b>	<b>Fittest</b>	<b>Volwassenen</b>	<b>Buurteam Ondiep, Balkstraat 31</b>	<b>Judith, Judith@fysioasw.nl, 0302441416</b>
10:15 - 11:45 uur	Volksdansen	50+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Hannie Crucc, barneveld.crucc@casema.nl, 030-6041739
15:30 - 17:30 uur	Jongensvoetbal toernooi	10 t/m 12 jaar	Voetbalvereniging DHSC (kunstgras), Thorbeckeplein	Paul van Veenendaal, paul@hartenvoorsport.nl, 06-27410847
15:30 - 17:30 uur	Meidensvoetbal toernooi	10 t/m 16 jaar	Voetbalvereniging DHSC (kunstgras), Thorbeckeplein	Paul van Veenendaal, paul@hartenvoorsport.nl, 06-27410847
17:00 - 18:00 uur	Basketbal	6 t/m 12 jaar	SportPoels, De Speler, Thorbeckelaan 18	Jan Poels, jpoels@planet.nl, 06-2231272
18:00 - 19:00 uur	Dans	8 t/m 12 jaar	De Speler, Thorbeckelaan 18	Sushma Bhatti, info@s-df.nl, 06-18697034
19:15 - 20:15 uur	Spinning	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 10	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
19:15 - 20:30 uur	Hatha yoga volwassenen	18 t/m 88 jaar	Yoga aan de Vecht, Pr. Beatrixlaan 2a	Mirelle Hoogervorst, mirelle@yoga-aan-de-vecht.nl, 06-13440157
20:00 - 21:00 uur	Fitness Circuit	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
20:30 - 21:30 uur	Stijldansen beginners	Vanaf brugklas	Dansstudio Fred, Amsterdamsstraatweg 701A	Fred Klinkenberg, info@dansstudiofred.nl, 030-2441214
20:30 - 21:30 uur	Hatha yoga volwassenen	18 t/m 88 jaar	Yoga aan de Vecht, Pr. Beatrixlaan 2a	Mirelle Hoogervorst, mirelle@yoga-aan-de-vecht.nl, 06-13440157
21:00 - 22:00 uur	Salsadance	Volwassenen	Salsadance/De Uithoek, 2e Daalsewijk 2b	Peurs Wallé, salsadance2012@hotmail.com, 06-26742684

## Vrijdag 23 September

10:00 - 11:00 uur	Voorlichting van de diëtiste	Vrouwen	De Uithoek, 2de Daalsewijk 2b	Vivian Meijer
10:00 - 11:15 uur	Hatha yoga golden girls	65+	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Mirelle Hoogervorst, mirelle@yoga-aan-de-vecht.nl, 06-13440157
10:00 - 11:15 uur	Beweegactiviteit	Volwassenen	Buurthuis Zuilen, St. Ludgerusstraat 251	Omar Beqqali, obeqqali@live.nl
10:30 - 11:30 uur	Open lessen buurtfitness	Vrouwen	Mekaar/De Uithoek, 2de Daalsewijk 2b	Liesbeth Meijns, liesbethmeijns@mekaarutrecht.nl, 06-24983453
12:00 - 17:00 uur	Karavaan NSW	Jong en oud	Plantage, winkelcentrum ondiep	Nationale sportweek
12:30 - 13:30 uur	Yoga	Senioren	Vorstelijk Complex, Pr. Beatrixlaan 2a	Elsa Balázs, grollIO66@planet.nl, 030-6910930
<b>13:00 - 15:00 uur</b>	<b>Fittest</b>	<b>Mannen</b>	<b>Moskee Amsterdamsstraatweg</b>	<b>Judith, Judith@fysioasw.nl, 030-2441416</b>
13:30 - 15:00 uur	Linedance	40+	De Speler, Thorbeckelaan 18	Frans Wiener, infrawie@hotmail.com, 030-6031575
<b>14:00 - 16:00 uur</b>	<b>Fittest</b>	<b>Jong en oud</b>	<b>Speeltuin Noordsepark</b>	<b>Judith, Judith@fysioasw.nl, 0302441416</b>
14:00 - 17:00 uur	Sport en spel	12+	Wesley Sneijder veld, Stichting Jou	Giovanni Usmany, giovanniusmany@jou-utrecht.nl, 06-41980499
16:00 - 18:00 uur	Voetbaltoernooi	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
18:00 - 19:00 uur	Bodyshape	8 t/m 13 jaar	G.V. Sport Vereent, St. Willibrordusstraat 45	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
18:00 - 19:00 uur	Meisjes Turnen	8 t/m 13 jaar	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 0346-565617
18:00 - 19:00 uur	Kung Fu Kids	40+	D.H.S.C. Thorbeckelaan 16	Frank Jansen, franklinb45@hotmail.com, 06-33776820
18:00 - 20:00 uur	Voetbaltoernooi	7 t/m 9 jaar	Karateschool Yume Ken, Stauntonstraat 9	A. El Yaakoubi, info@yumeken.nl, 06-14533442
19:00 - 20:00 uur	Karate	10 t/m 12 jaar	Karateschool Yume Ken, Stauntonstraat 9	A. El Yaakoubi, info@yumeken.nl, 06-14533442
19:00 - 20:00 uur	Meisjes Turnen	9 t/m 11 jaar	G.V. Sport Vereent, St. Willibrordusstraat 45	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
19:00 - 20:00 uur	Kong Fu	14+	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
19:00 - 21:00 uur	Sportinstuif mannen	Volwassenen	De Speler, Thorbeckelaan 18	Mustafa Alay, mustafa@hartenvoorsport.nl, 06-41785891
19:00 - 21:00 uur	Meisjes Turnen	12 t/m 16 jaar	Karateschool Yume Ken, Stauntonstraat 9	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
20:00 - 21:30 uur	Karate	18+	Karateschool Yume Ken, Stauntonstraat 9	A. El Yaakoubi, info@yumeken.nl, 06-14533442
20:00 - 22:00 uur	Takeda Ryu Sobudo	16+	All Inn Fitness, Vlampilpstraat 79	Patrick Oppelaar, patrick@takedaryu.nl

## Zaterdag 24 September

09:00 - 10:00 uur	BodyBalance	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 33	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
09:30 - 10:15 uur	Ouder- en peutergym	2 t/m 3 jaar	G.V. Sport Vereent, Prof.Bavinckstraat 5	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
09:30 - 12:00 uur	Loopgroep	10+	Julianapark (speeltuin),	Marcel Uppelschoten, marcel.uppelschoten@gmail.com, 06-21126828
10:15 - 11:15 uur	Spinning	17+	Sportschool HRNSTR33, Herenstraat 10	Maxime Schroer, info@hrnstr33.nl, 030-2328053
10:30 - 11:30 uur	Kleutergym	4 t/m 5 jaar	G.V. Sport Vereent, Prof.Bavinckstraat 5	Nel de Rooij, gnderooij@ziggo.nl, 0346-565617
11:00 - 12:00 uur	Gold	50+	Touchee, Adelaarstraat 13	Nicole Rajimann, balle@touchee.nl, 030-2322075
11:00 - 13:00 uur	Voetbal jongens en meisjes	5 t/m 12 jaar	Sportpark Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680	Hans Vonk, info@svhms.nl, 06-11254546
<b>14:00 - 17:00 uur</b>	<b>Sport en spel</b>	<b>Jong en oud</b>	<b>Julianapark, Utrecht</b>	<b>Ineke Damen, i.damen@utrecht.nl, 030-2863426</b>
14:00 - 17:00 uur	Takeda Ryu Sobudo	16+	Julianapark, Utrecht	Patrick Oppelaar, patrick@takedaryu.nl

## Zondag 25 September

17:00 - 19:00 uur	Salsadance	Volwassenen	Salsadance, Bij Bosshardt, Acaciastraat 42	Peurs Wallé, salsadance2012@hotmail.com, 06-26742684
-------------------	------------	-------------	--	--

