



BUURTSPORTLAAN

**WORKSHOP
BUURT-
TRAINER**

**SPORT
TAALLES**

BOUNZ

SPRINGKUSSEN

**OUD HOLLANDS
SPORT
&
SPEL**

**FAMILY
FOOTBALL
FUN**

**FIETS CLINIC
met
circuit**

KICK OFF BUURTSPORTLAAN

Zondag 13 september van 13:00-16:00 Willinklaan 3-5

**KICKBOKS
CLINIC**

**GRATIS
CONSUMPTIE**

**FITNESS
CLINIC**

MUZIEK

**LOOP
TRAINING**

**DIEETADVIES
&
GEZONDE
SNACKS**

Welkom bij de Buurtsportlaan! Activiteiten voor de hele familie bij jou in de buurt. Kom sporten en meer.... We trappen zondag 13 september af met gratis clinics en workshops. Ook is er muziek, een springkussen en een gratis consumptie.

13:00-13:45 > 14:00-14:45 > 15:00-15:45

Workshop Buurttrainer

Word ook Buurttrainer in jouw wijk! Leer van de expert BuurtsportCoach Marcel Kick de basis van het geven van een sport- of spelactiviteit.



13:00-13:45 > 14:00-14:45 > 15:00-15:45

Kickboks clinic

Super coole kickboks clinic voor het hele gezin door de ervaren trainers van Thaiboks Dojo Amsterdam.



13:00-13:45 > 14:00-14:45 > 15:00-15:45

Looptraining voor moeders en dochters

Ren jij harder dan je moeder? Test het op de looptraining met loopoefeningen en een estafette.



13:00-13:45 (vrouw en kinderen) > 14:00-14:45 (man en kinderen) > 15:00-15:45 (vrouw en kinderen)

Fiets clinic met circuit

Ontwikkel je fiets skills op het fietscircuit van Vrouw & Vaart. Fietsen beschikbaar!



13:00-13:45 > 14:00-14:45 > 15:00-15:45

Family Football Fun

'Kan jouw dochter de bal vaker hoog houden dan jij?' 'Wil jij de tricks die je vader kan ook leren?' 'Is je zoon een voetbaltalent maar weet jij nog niet eens wat buitenspel is?' Voetbal mee met ons!



13:00-13:45 > 14:00-14:45 > 15:00-15:45

Oud Hollands Sport en Spel

Doe mee aan de spelletjes van opa en oma; zaklopen, hinkstapsprong en touwtrekken. Daag je familie uit!



13:00-13:45 (mannen) > 14:30-15:30 (vrouwen)

Sport Taalles

Kom Nederlands oefenen en meepraten over sport en bewegen!



13:00-13:45 > 14:00-14:45 > 15:00-15:45

Fitness Clinic

Laat je drillen door Henok van Daadr8 in het fitnesshonk. Men only!



Doorlopend > dieetadvies en gezonde snacks van de Zoete Appel



Buurtsportlaan, Willinklaan 3-5, Amsterdam (Sportpark Ookmeer)
Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met Nynke Coenraads via:
damskofootball@hotmail.com