

Klaar voor de start!

Het sport- en cultuuraanbod in de Hoeksche Waard
in een handig boekje!

5 t/m 12 jaar



Ontdek sport en spel, muziek en meer!



Voorwoord



Beste kinderen, ouders en verzorgers,

In dit sport- en cultuurboekje vind je een schat aan activiteiten, verenigingen en clubs waar je jouw talenten kunt ontdekken en ontwikkelen. Of je nu houdt van bewegen, muziek maken, toneelspelen of iets creatiefs, er is voor ieder wat wils.

Op school leer je al ontzettend veel, maar ook na schooltijd zijn er volop mogelijkheden jezelf te ontwikkelen. Misschien droom je ervan om een muziekinstrument te bespelen? Of wil je juist een nieuwe sport uitproberen? Of je nu al weet wat je leuk vindt, of nog op zoek bent naar jouw passie, dit boekje helpt je op weg.

Ik nodig je van harte uit om te bladeren, te ontdekken en vooral: mee te doen.
Jouw talent verdient een podium!



Met sportieve en culturele groet,

Miranda den Tuinder

Wethouder Cultuur en Onderwijs
Gemeente Hoeksche Waard



Inhoudsopgave

Atletiek	1	Karten	18
Badminton	2	Korfbal	19
Basketbal	3	Muziek maken	20-21
Beachvolleybal	4	Paardensport	22
Boksen	5	Schaatsen/Skeelers	23
Creatief	6	Scouting	24
Dans	7	Tennis	25-26
Denksport	8	Theater	27
Fietsen	9	Vechtsporten	28-29
Fitness	10	Voetbal	30-31
Golf	11	Volleybal	32
Gymnastiek	12-13	Watersport	33
Handboogschieten	14	Yoga	34
Hengelsport	15	Zang	35
Hockey	16	Zwemmen	36
Honk- en Softbal	17		



Klaar voor de start!



Hoeksche Waard Actief

Hoeksche Waard Actief gelooft in de kracht van sport en cultuur, want sporten, bewegen en cultuur brengt mensen samen, bevordert gezondheid en zorgt voor plezier! We ondersteunen, adviseren en stimuleren sport- en cultuuraanbieders, scholen en inwoners in de Hoeksche Waard. Vragen over sport en/of cultuur? Neem gerust contact met ons op, wij denken graag mee!

Uniek Sporten:

Sport en bewegen moet voor iedereen vanzelfsprekend zijn, ook als je een beperking hebt. Daarom is er Uniek Sporten, hét sportplatform waar je alles vindt over sporten en bewegen met een beperking. In de Hoeksche Waard zijn er verschillende aanbieders die aanbod hebben voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Je herkent deze aanbieders aan het Uniek Sporten logo.  Zo maken we sport en bewegen voor iedereen mogelijk!

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie / het lesgeld voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar te weinig geld is om mee te doen aan sport- en/of cultuuractiviteiten. De gemeente Hoeksche Waard werkt samen met het Jeugdfonds Sport en Cultuur. Door deze samenwerking krijgen kinderen uit gezinnen met weinig geld de gelegenheid om deel te nemen aan sport- en/of cultuuractiviteiten.

Talentboek Hoeksche Waard

Voor sporttalenten uit de Hoeksche Waard is er een eigen partnerpagina: Talentboek Hoeksche Waard. Hier kunnen sporters en teams een crowdfundingcampagne starten en zichzelf professioneel presenteren. Wie in de Hoeksche Waard woont en/of sport, komt in aanmerking voor een Hoeksche Waard-badge. Zo komen talenten in contact met mogelijke donateurs.



Colofon

Redactie

Margreet Wigmans
Larissa Boere

Lay-out

Kim Zuidema

Druk

Editie 1 (2025/2026)

Copyright ©

Hoeksche Waard Actief



Scan deze QR code voor
al het aanbod online



Kom in beweging



**Wil je sporten of een cultuuractiviteit doen, maar
heb je niet genoeg geld om de lessen en de
benodigde materialen te betalen?**



Het Jeugdfonds helpt je dan graag verder!



Atletiek



Atletiek is een sport die verschillende loop-, spring- en werponderdelen omvat. Je leert via spelvormen om je snelheid, uithoudingsvermogen, kracht en techniek te verbeteren. Bij beide verenigingen zijn een aantal gratis proeftrainingen mogelijk.



A.V. Spirit | Oud-Beijerland

 www.avspirit.nl

 info@avspirit.nl

AV Cromstrijen | Numansdorp

 www.avcromstrijen.nl

 info@avcromstrijen.nl



Badminton



Badminton is een snelle racketsport waarbij je met een racket een shuttle over een net slaat naar de andere kant van het veld. Het kan zowel 1-1 of 2-2 gespeeld worden. Bij de meeste verenigingen is een gratis proeftraining mogelijk. Vraag naar de mogelijkheden.



VTO Cromstrijen | Numansdorp

 www.vto-cromstrijen.nl  info@vto-cromstrijen.nl

Badmintonclub Poona | Oud-Beijerland

 www.poonabl.nl  jeugd@poonaobl.nl

Badminton Smashing Maasdam | Maasdam

 www.smashingmaasdam.nl  jc@smashingmaasdam.nl

BC Quo Vadis | Mijnsheerenland

 www.bcquovadis.nl  jeugd@bcquovadis.nl



BV Strijen | Strijen

 www.bvstrijen.nl  info@bvstrijen.nl

Puba | Puttershoek

 www.puba.info  info@puba.info

BC Niton | 's-Gravendeel

 www.bcniton.nl  secretariaatniton@hotmail.nl



Basketbal



Basketbal is een teamsport waarbij twee teams van vijf spelers tegen elkaar spelen om een bal in een ring te gooien, genaamd de basket. Het doel is om meer punten te scoren dan het andere team. Bij beide verenigingen is een gratis proeftraining mogelijk.



B.O.B. Basketball | Oud-Beijerland

 www.bob-basketball.nl

 info@bob-basketball.nl

Basketbalvereniging Rebound | 's-Gravendeel

 www.bvrebound.nl

 info@bvrebound.nl



Beachvolleybal



Beachvolleybal is een leuke en actieve manier om in de zomermaanden bezig te zijn op het zand. Beachvolleybal is ideaal voor kinderen die houden van sport, zon en zand, en graag samen spelen in een ontspannen sfeer. Bij beide aanbieders is een gratis proeftraining mogelijk.



Beachsport Hoeksche Waard | Numansdorp



www.beachsporthoekschewaard.nl



info@beachsporthoekschewaard.nl

Beachsport Fidus | Strijen



www.hwvfidus.nl/beach



beachcommissie@hwvfidus.nl



Boksen



Boksen is superleuk en goed voor je lichaam! Je wordt er sterk van, leert goed bewegen en krijgt meer zelfvertrouwen. Je leert ook samenwerken met anderen en omgaan met regels. Boksen is een sport vol uitdaging, maar ook plezier. Wil je het eens proberen? Je mag bij alle boksscholen eerst een gratis proefles doen.



ZBBG | Zuid-Beijerland

 www.zbbg.nl  info@zbbg.nl

Boxing Company | Oud-Beijerland

 www.boxingcompany.nl  info.oud-beijerland@boxingcompany.nl

KR Boxing | Oud-Beijerland

 www.krboxingpt.nl  info@krboxingpt.nl

Powerfit Hoeksche Waard | Heinenoord

 www.powerfit-hoekschewaard.nl  info@powerfit-hoekschewaard.nl

Sportcentrum Numansdorp | Numansdorp

 www.sportcentrumnumansdorp.nl  info@sportcentrumnumansdorp.nl



Sport Boutique 32 | Strijen

 www.sportboutique32.nl  info@sportboutique32.nl

F-S Fitness | 's-Gravendeel

 www.fs-fitness.nl  info@fs-fitness.nl

Bodychange | 's-Gravendeel

 www.bodychange.nu  06 83 23 59 06

Creatief



Creatief aan de slag kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld met het werken van verschillende materialen en technieken. Ook kan je nieuwe dingen creëren door je fantasie te gebruiken om te schilderen, te tekenen of te knutselen. Informeer naar de mogelijkheden voor een proefles bij de twee aanbieders.

Echt Zelfgemaakt | Oud-Beijerland

 www.echtzelfgemaakt.nl

 info@echtzelfgemaakt.nl

Kinderpraktijk Admiraal | Numansdorp

 www.kinderpraktijkadmiraal.nl

 jolanda@kinderpraktijkadmiraal.nl



Dans



Dansen is leuk en goed voor je! Je beweegt veel, leert ritme en mag lekker creatief zijn. Ook leer je samenwerken en voel je je blij. Er zijn veel soorten dans, zoals ballet of hiphop. Wil je het proberen? Je mag bij alle dansscholen een gratis proefles doen.



Studio Gwendolyn | 's-Gravendeel

 www.studiogwendolyn.nl  info@studiogwendolyn.nl

DancingWise | Oud-Beijerland

 www.dancingwise.nl  info@dancingwise.nl

Lisa Lotte Dance and Events | Hoeksche Waard

 www.lisalotte-danceandevents.nl  info@lisalotte-danceandevents.nl

Sport- en Dansstudio Binnenmaas | Puttershoek

 www.sport-en-dansstudio-binnenmaas.nl  info@sport-en-dansstudio-binnenmaas.nl



Dutch Junior Musical Academy |

Oud-Beijerland

 www.dmja.nl  info@dmja.nl

Dans- en theaterschool Balance'th |

Hoeksche Waard

 www.balanceth.nl  balance_th@yahoo.com



Denksport



Denksport is goed voor je hersenen! Je leert nadenken, problemen oplossen en je beter concentreren. Ook helpt het je om creatief te zijn en niet snel op te geven. Zo wordt leren leuk! Wil je het proberen? Vraag dan naar een proefles bij één van de twee aanbieders.



SV Hoeksche Waard | Numansdorp

Schaken

 www.svhoekschewaard.nl

 fopdebeek@upcmail.nl

Shogi Club Zanshin | Oud-Beijerland

Shogi

 www.shogibond.nl

 kevin.splinter1@gmail.com



Fietsen



Fietsen is een leuke sport waar je sterk en fit van wordt! Je leert goed je evenwicht houden, sturen en trappen. Het is goed voor je lichaam én je hoofd. En je voelt je lekker vrij op de fiets! Bij beide aanbieders mag je drie keer gratis komen proberen.

De Hoekse Renners | Puttershoek

Wielrennen

 www.hoekserenners.nl

 info@hoekserenners.nl

FCC Spuicrossers | Oud-Beijerland

Fietscross

 www.fccspuicrossers.nl

 proeflessen@fccspuicrossers.nl



Fitness



Fitness is een leuke manier om sterk en fit te worden! In de fitnessruimte leer je hoe je goed beweegt en spelletjes maakt met sporttoestellen. Soms doe je dat alleen, soms in een groepje. Je traint je spieren en voelt je lekker energiek. Je kan bij alle aanbieders een gratis proefles volgen.



F-S Fitness | 's-Gravendeel



www.fs-fitness.nl



info@fs-fitness.nl

Sport Boutique 32 | Strijen



www.sportboutique32.nl



info@sportboutique32.nl

Fitkids



www.pmc-hoekschewaard.nl



info@pmc-hoekschewaard.nl



Golf



Golf is een sport waarbij je met een golfclub een klein balletje probeert in een gat te slaan dat ver weg op een groot grasveld ligt. Het doel is om de bal met zo min mogelijk slagen in het gat te krijgen. Informeer naar de mogelijkheden voor een proefles bij de twee aanbieders.

Strijensche Golfclub | Strijen

 www.destrijenschegolfclub.nl

 info@dsgclub.nl

Golfclub Cromstrijen | Numansdorp

 www.golfclubcromstrijen.nl

 golfschool@golfclubcromstrijen.nl



Gymnastiek



Bij gymnastiek leer je rollen, springen, klimmen en balanceren. Je gebruikt je hele lichaam en wordt er sterk, lenig en snel van! Samen met andere kinderen oefen je op leuke toestellen, zoals de trampoline of de brug. Bij de meeste verenigingen kan je gratis een keer meedoen. Vraag naar de mogelijkheden.



Turnlust | Goudswaard

 turnlust@upcmail.nl

GVNB | Nieuw-Beijerland

 www.gvnb.nl

 gvnb1970@gmail.com

Gymnastiekvereniging De Drie Lelies | Puttershoek

 www.dedriellelies.eu

 info.dedriellelies@gmail.com



Be Quick | Strijen

 <https://lyvonnerruschen.wixsite.com/gvbequickstrijen>

 secretariaat@gvbequickstrijen.nl

SV Sparta | Maasdam

 www.spartamaasdam.nl

 info@spartamaasdam.nl



Gymnastiek



Bij gymnastiek leer je rollen, springen, klimmen en balanceren. Je gebruikt je hele lichaam en wordt er sterk, lenig en snel van! Samen met andere kinderen oefen je op leuke toestellen, zoals de trampoline of de brug. Bij de meeste verenigingen kan je gratis een keer meedoen. Vraag naar de mogelijkheden.



Atalante Sport | Oud-Beijerland

Ritmische Gymnastiek

 www.atalantesport.nl

 penningmeester@atalantesport.nl

De Turnkring | Oud-Beijerland

 www.turnkring.nl

 secretaris@turnkring.nl

Turnvereniging SVH | Heinenoord

 svh.heinenoord@gmail.com



Gymnastiekvereniging DIO |

Numansdorp

 www.dio-numansdorp.nl

 info@dio-numansdorp.nl

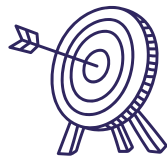
Gymnastiekvereniging DOS |

's-Gravendeel

 www.gymdos.nl

 secretaris@gymdos.nl

Handboogschieten



Boogschieten is een van de oudste sporten die nog steeds wordt beoefend. De sport, die pijl en boog gebruikt, heeft een geschiedenis die duizenden jaren teruggaat. Een introductie cursus van 6 weken is mogelijk (vanaf 10 jaar).



Handboogschieten de Hockedam |

Mijnsheerenland



www.hockedam.nl



info@hockedam.nl



Hengelsport



Bij hengelsport zit je lekker buiten en probeer je vissen te vangen met een hengel, aas en een beetje geduld. Soms vang je een kleine vis, soms een grote, altijd spannend! Hengelsport is leuk voor iedereen die van water, dieren en buiten zijn houdt! Neem contact op om te vragen naar de mogelijkheden binnen de vereniging.

HSV Groot Hoeksche Waard |

Hoeksche Waard

 <https://hsvgroothoekschewaard.mijnhengelsportvereniging.nl>

 info@hsvgroothoekschewaard.nl



Hockey



Hockey is een leuke sport voor kinderen, je leert samenwerken en in teamverband sporten. Er zijn verschillende mogelijkheden om te beginnen met hockey, zoals Funkey voor de allerkleinsten. Er zijn 2 gratis proeftrainingen mogelijk bij de vereniging.

HC Hoeksche Waard |



Mijnsheerenland



www.hchoekschewaard.nl



info@hchoekschewaard.nl



Honk- en Softbal



Je slaat de bal met een knuppel en rent dan over de honken om punten te scoren.

Ondertussen probeert het andere team je uit te maken door de bal te vangen of je af te tikken. Bij Honk- en Softbal werk je veel samen met je teamgenoten. Er zijn 5 gratis proeftrainingen mogelijk bij de vereniging.



Honk- en Softbalvereniging the Blue Hitters |

Puttershoek

 www.bluehitters.nl

 info@bluehitters.nl



Karten



Karten is een racesport. Een kart is een kleine raceauto. Je zit in een stoeltje, laag bij de grond. Niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Er is een minicursus mogelijk in Strijen, informeer naar de mogelijkheden.



Kartbaan Strijen |

Strijen

 www.kartbaansstrijen.nl

 minicursus@kartbaansstrijen.nl



Korfbal



Korfbal is een superleuk teamsportspel waarbij jongens en meisjes samen in één team spelen. Het lijkt een beetje op basketbal, want je moet proberen de bal in een korf (mand) te gooien. De korf staat op een paal. Je mag bij alle verenigingen minimaal 1x gratis mee doen.



CKC ADO | 's-Gravendeel



www.ckcado.nl



bestuurslid-jz@ckcado.nl

Korfbal Oranje/Zwart de Hoekse | Westmaas



www.oranjezwartdehoekse.nl



ws@oranjezwartdehoekse.nl

Ventura Sport | Strijen



www.venturasport.nl



bestuur@venturasport.nl

Korfbalvereniging Korbatjo | Oud-Beijerland



www.korbatjo.nl



ledenwerving@korbatjo.nl



Muziek maken



Muziekles is leuk en leerzaam! Je leert een instrument bespelen en noten lezen. Zo ontdek je hoe muziek werkt en kun je zelf mooie klanken maken. Samen muziek maken is extra leuk! Bij de meeste aanbieders kan je een gratis proefles volgen. Vraag naar de mogelijkheden.



Music for Fun | Mijnsheerenland

Gitaar | trompet | blokfluit

 www.musicforfun.eu  info@musicforfun.eu

School of Rock N Roll | 's-Gravendeel

 www.schoolofrocknroll.nl  schoolofrocknroll2024@gmail.com

Muziekschool Hoeksche Waard | Hoeksche Waard

Piano | Accordeon | Violoncello | Gitaar | Saxofoon | Fluit | Trompet en meer

 www.muziekschoolhoekschewaard.nl  info@muziekschoolhoekschewaard.nl

Popschool HW | Oud-Beijerland

Piano | Gitaar | Drum en meer

 www.popschool-hoekschewaard.nl  info@popschool-hoekschewaard.nl



Guitar4U | Oud-Beijerland

 www.guitar4u.nl  info@guitar4u.nl

GitaarSessions | Mijnsheerenland

 www.gitaarsessions.nl  info@gitaarsessions.nl

Melatti Music | Oud-Beijerland

Gitaar | piano | basgitaar | drum

 www.melatti-official.com  melatti.official@gmail.com

Muziek maken



Orkest / Fanfare

In een orkest of fanfare speel je samen muziek met andere kinderen. Iedereen heeft een eigen instrument, zoals een trompet, trommel of klarinet. Samen oefenen jullie om mooie muziek te maken. Bij de meeste aanbieders kan je gratis een keer meedoen. Vraag naar de mogelijkheden.



Da Capo | Heinenoord

 www.bfodacapo.nl  info@bfodacapo.nl

Showkorps Juliana | 's-Gravendeel

 www.showkorpsjuliana.nl  secretariaat@showkorpsjuliana.nl

Muziekvereniging Crescendo | Zuid-Beijerland

 www.crescendozb.nl  secretaris@crescendozb.nl

Muziekvereniging de Bazuin | Oud-Beijerland

 www.debazuin.eu  jeugdorkest@debazuin.eu

Muziekvereniging Wilhelmina | Numansdorp

 www.muziekvereniging-wilhelmina.nl  bestuur@muziekvereniging-wilhelmina.nl

NLS | 's-Gravendeel

 www.nalangstreven.nl  secretariaat@nalangstreven.nl

Prinses Juliana Klaaswaal | Klaaswaal

 www.pjklaaswaal.nl  secretariaat@pjklaaswaal.nl

Maasmuziek | Puttershoek

 www.maasmuziek.nl  secretaris@maasmuziek.nl



Paardensport



Paardensport is een leuke en leerzame sport waarbij kinderen leren omgaan met paarden of pony's. Je leert niet alleen rijden, maar ook hoe je voor het dier moet zorgen, zoals borstelen, voeren en het schoonhouden van de stal. Neem contact op met de aanbieders en vraag naar de mogelijkheden voor een introductie les.

Manege de Mustang | Zuid-Beijerland

 www.manegedemustang.nl

 info@manegedemustang.nl

Manege Flemming | Westmaas

 www.deflemming.nl

 info@deflemming.nl

Hippisch Centrum Hoeksche Waard | Oud-Beijerland

 www.hchw.nl

 info@hchw.nl



Schaatsen/Skeeleren



Schaatsen en skeeleren zijn leuke en sportieve manieren om actief te bewegen, zowel in de winter op het ijs als in de zomer op wielotjes. Kinderen leren op een speelse manier hoe ze hun evenwicht kunnen houden, sturen, remmen en veilig kunnen vallen. Vraag naar de mogelijkheden voor een proefles.



District Hoeksche Waard | Numansdorp

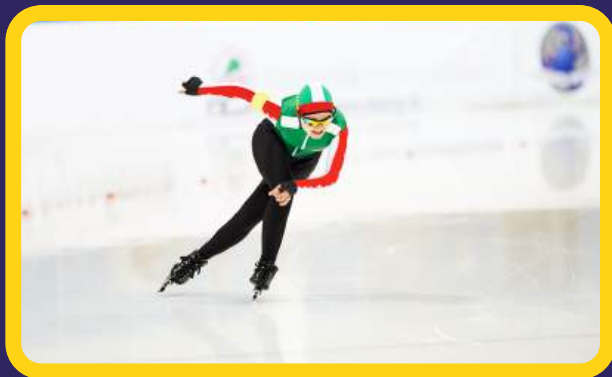
 www.hwschaatsen.nl

 districthoeksewaard@gmail.com

IJs- en skeelerclub Puttershoek | Puttershoek Skeeleren

 www.ijsenskeelerclubputtershoek.nl

 skeeleren@ijsenskeelerclubputtershoek.nl



Scouting



Scouting is één groot avontuur! Je speelt samen buiten, bouwt hutten, leert knopen maken, gaat op speurtocht en maakt kampvuur. Ook doe je leuke spelletjes in de natuur en leer je samenwerken met anderen. Het is leerzaam én leuk! Wil je het eens proberen? Bij elke scoutinggroep mag je een paar keer gratis meedoen.



Scouting Puttershoek | Puttershoek

 www.scoutingputtershoek.nl  bestuur@scoutingputtershoek.nl

Scouting Driestromengroep | Numansdorp

 www.driestromengroep.nl  info@driestromengroep.nl

Lodewijck van Praetgroep | Mijnsheerenland

 www.praetgroep.nl  welpen.lvp@gmail.com

Scouting Oud-Beijerland | Oud-Beijerland

 www.scouting-oud-beijerland.nl  secretaris@scouting-oud-beijerland.nl



De Nassaugroep | Strijen

 www.scoutingstrijen.nl  bestuur@scoutingstrijen.nl

Scouting Suanablake | Goudswaard

 www.suanablake.nl  info@suanablake.nl



Tennis



Bij tennis leer je rennen, slaan, mikken en samenwerken. Kinderen spelen vaak met lichtere rackets en zachtere ballen, zodat ze het spel makkelijk kunnen leren. Bij de meeste aanbieders kan je een gratis proefles volgen. Neem contact op over de mogelijkheden.



TV Numansdorp | Numansdorp

 www.tvnumansdorp.nl  jeugd@tvnumansdorp.nl

TV de Molen | Nieuw-Beijerland

 www.tv-demolen.nl  info@tv-demolen.nl

TV Goudswaard | Goudswaard

 www.fortunabequick.nl/tennisafdeling  tennis.goudswaard@gmail.com

's-Gravendeelse Tennis Club | 's-Gravendeel

 www.tennis-sgravendeel.nl  info@tennis-sgravendeel.nl



TV Westmaas | Westmaas

 www.tvwestmaas.nl  info@tvwestmaas.nl

LTC Maasdam | Maasdam



 www.ltcmaasdam.nl  info@ltcmaasdam.nl

TV 't Slag | Zuid-Beijerland

 www.tvtslag.nl  info@tvtslag.nl



Tennis



Bij tennis leer je rennen, slaan, mikken en samenwerken. Kinderen spelen vaak met lichtere rackets en zachtere ballen, zodat ze het spel makkelijk kunnen leren. Bij de meeste aanbieders kan je een gratis proefles volgen. Neem contact op over de mogelijkheden.



TV Klaaswaal | Klaaswaal

Tennis & Padel

 www.tvklaaswaal.nl  info@tvklaaswaal.nl

TV Oud-Beijerland | Oud-Beijerland

Tennis & Padel

 www.tvoudbeijerland.nl  info@tvoudbeijerland.nl

TC de Binnenmaas | Mijnsheerenland

Tennis & Padel

 www.tcdebinnenmaas.nl  secretariaat@tcdebinnenmaas.nl

TV Bonaventura | Strijen

Tennis & Padel

 www.tvbonaventura.nl  info@tvbonaventura.nl



TV Puttershoek | Puttershoek

 www.tvputtershoek.nl  info@tvputtershoek.nl

TV Heynkensort | Heinenoord

 www.tvheynkensort.nl  bestuur@tvheynkensort.nl

Theater



In het theater mag je iemand anders zijn: een held, een dier of een grappig figuur. Je leert toneelspelen, samenwerken en jezelf presenteren. Met muziek, kostuums en verhalen beleef je elke keer een nieuw avontuur. Theater is fantasie en plezier op het podium! Je kan bij alle aanbieders een gratis proefles volgen.

RHO Toneel | Numansdorp

 www.rho-toneel.nl  info@rho-toneel.nl

Studio Gwendolyn | 's-Gravendeel

 www.studiogwendolyn.nl  info@studiogwendolyn.nl

Dutch Junior Musical Academy | Oud-Beijerland

 www.dmja.nl  info@dmja.nl

Dans- en theaterschool Balance'th | Hoeksche Waard

 www.balanceth.nl  balance_th@yahoo.com



Vechtsporten



Vechtsport is stoer en leerzaam! Je leert jezelf verdedigen en om respect te hebben voor anderen. Tijdens de lessen word je sterker, sneller en leer je goed je evenwicht houden. Ook leer je vallen zonder pijn. En het allerbelangrijkste: je krijgt meer zelfvertrouwen! Bij veel clubs mag je een gratis proefles doen. Vraag ernaar!



Budoschool Yoshikai | Numansdorp



Judo | Jiu-jitsu

 www.yoshikai.nl  info@yoshikai.nl

Budo Hans Roos | Oud-Beijerland

Judo | Jiu-jitsu | Kobudo

 www.budohansroos.nl  info@budohansroos.nl

Hapkido | Westmaas

 www.hapkidohoekschewaard.nl  info@hapkidohoekschewaard.nl

Taekwondo Vereniging Keumgang | Oud-Beijerland

 www.taekwondo.hoekschewaard.nl  tvkeumgang@gmail.com



Stichting Randori | Klaaswaal

Judo

 www.randori.nl  secretaris@randori.nl

Suijin Budo | Oud-Beijerland

Aikibudo

 www.suijinbudo.nl  suijinbudo@gmail.com

Kwan Training | Oud-Beijerland

Zelfverdediging

 www.kwantraining.com  info@kwantraining.com

Vechtsporten



Karate | Krav Maga

Karate komt uit Japan en daar leer je stoten, trappen en blokken, maar ook goed opletten en rustig blijven. Bij Krav Maga leer je op een leuke en veilige manier hoe je jezelf kunt beschermen. Respect en plezier zijn heel belangrijk. Wil je het proberen? Bij veel clubs mag je een gratis proefles doen.



Tenryu Karate Dojo | Oud-Beijerland



 www.tenryu.nl  goju.splinter@hotmail.com

Karateschool Goshinkan | Oud-Beijerland

 www.goshinkan.nl  goshinkan@upcmail.nl

Karateschool Shinshinkan | Oud-Beijerland

 www.shinshinkan.nl  shinshinkan@outlook.com

Karatestichting Musashi | Hoeksche Waard

 www.musashi.nl  06 19 4348 97

Karate-do-Goju-Kai-Cromstrijen | Numansdorp

 info@gojukaicromstrijen.nl



F-S Fitness | 's-Gravendeel

 www.fs-fitness.nl  info@fs-fitness.nl

Krav Maga Union | Oud-Beijerland

 www.kravmagaunion.nl  info@kravmagaunion.nl

Fierce Self Defence | Heinenoord

 www.fierceselfdefence.nl  info@fierceselfdefence.nl

Voetbal



Voetbal is één van de bekendste sporten ter wereld. Tijdens voetbal ren je veel, leer je slim spelen en krijg je een goede conditie. Je leert ook om eerlijk te spelen en om elkaar te helpen, want teamwerk is belangrijk! Bij de meeste verenigingen kan je 1 of meerdere keren gratis een proeftraining volgen. Vraag naar de mogelijkheden.



NBSVV | Nieuw-Beijerland

 www.nbsvv.nl  jeugdvoorzitter@nbsvv.nl

ZBVH | Zuid-Beijerland

 www.zbv.nl  bestuur@zbvh.nl

SV Heinenoord | Heinenoord

 www.svheinenoord.com  jeugdcommissie@svheinenoord.com

SV Fortuna Be Quick | Goudswaard / Piershil

 www.fortunabequick.nl  info@fortunabequick.nl



SSS Klaaswaal | Klaaswaal

 www.sssklaaswaal.nl  vvsss@sssklaaswaal.nl

NSVV | Numansdorp

 www.vvnsvv.nl  front@vvnsvv.nl

VV GOZ | Mijnsheerenland

 www.vvgoz.nl  ledenadministratie@vvgoz.nl



Voetbal



Voetbal is één van de bekendste sporten ter wereld. Tijdens voetbal ren je veel, leer je slim spelen en krijg je een goede conditie. Je leert ook om eerlijk te spelen en om elkaar te helpen, want teamwerk is belangrijk! Bij de meeste verenigingen kan je 1 of meerdere keren gratis een proeftraining volgen. Vraag naar de mogelijkheden.



VV OSV | Oud-Beijerland

 www.vvosvoudbeijerland.nl  vvosv@vvosvoudbeijerland.nl

VV SHO | Oud-Beijerland

 www.vvsho.nl  jeugdcommissie@vvsho.nl

VV Zinkwegse Boys | Oud-Beijerland



 www.zinkwegseboys.nl  jeugd@zinkwegseboys.nl

VV Strijen | Strijen

 www.vvstrijen.com  vtz@vvstrijen.nl



FC Binnenmaas | Puttershoek

 www.fcinnenmaas.nl  info@fcinnenmaas.nl

VV 's-Gravendeel | 's-Gravendeel

 www.vvsgravendeel.nl  jeugd@vvsgravendeel.nl

Volleybal



Bij volleybal leer je samen spelen, goed mikken en snel reageren. In volleybal gebruik je je handen, armen en soms zelfs je voeten om de bal te redden. Je mag de bal maar drie keer raken in je team, dus samenwerken is super belangrijk. Je mag bij alle verenigingen een paar keer gratis mee doen.



Volleybalvereniging Apollo | Numansdorp



www.vvapollo.nl



voorzitter@vvapollo.nl

Volleybalvereniging DVO | Oud-Beijerland



www.dvovolleybal.nl



tc@dvovolleybal.nl

Volleybalvereniging Fidus | 's-Gravendeel



www.hwvvfidus.nl



secretaris@hwvvfidus.nl



Watersport



Watersport is leuk en actief! Je bent lekker bezig op en rond het water, bijvoorbeeld met zeilen, kanoën of suppen. Je leert goed bewegen, samenwerken en krijgt meer zelfvertrouwen. En natuurlijk heb je veel plezier! Wil je het eens proberen? Vraag dan bij de aanbieders naar een proefles op het water.



WSV Binnenmaas | Mijnsheerenland

 www.wsvbinnenmaas.nl

 info@wsvbinnenmaas.nl

Watersportvereniging de Put | Goudswaard

 www.wsvdeput.nl

 miriam.lindemans@wsvdeput.nl

Watersportvereniging Numansgors | Numansdorp

 www.wsvnumansgors.nl



Yoga



Yoga is een rustige sport waarbij je leuke houdingen doet met je lichaam, net als een boom, een hond of een vlinder! Je leert goed ademen, je spieren strekken en je hoofd tot rust brengen. Het helpt je om rustig te worden als je druk bent, of om beter te slapen. Neem contact op bij de aanbieders voor meer informatie.



Kidsemotion | Oud-Beijerland



 www.kidsemotion.nl

 06 40 21 75 92

Jolanda Kinderyoga | Hoeksche Waard

 www.jolandakinderyoga.nl

 jolanda.kinderyoga@gmail.com

ZBBG | Zuid-Beijerland

 www.zbbg.nl

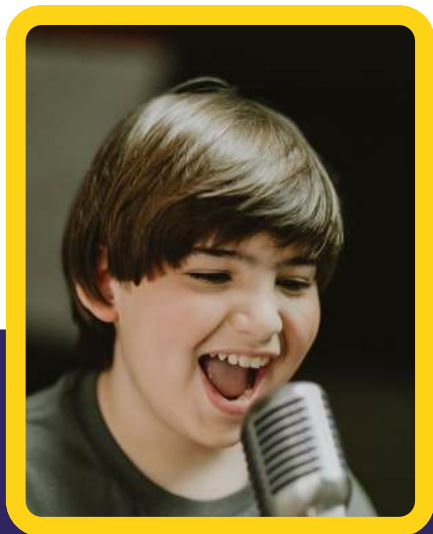
 info@zbbg.nl



Zang



Zingen is leuk en goed voor je! Je leert beter praten, ritme voelen en dingen onthouden. Door samen te zingen leer je luisteren, samenwerken en durven optreden. Je wordt er blij van en krijgt meer zelfvertrouwen. Je kunt alleen zingen of in een groep. Vraag bij de aanbieders naar de mogelijkheden van een proefles!



De Zang Garage | Oud-Beijerland

 www.dezanggarage.nl

 info@dezanggarage.nl

Popschool HW | Oud-Beijerland

 www.popschool-hoekschewaard.nl

 info@popschool-hoekschewaard.nl

Muziekschool Hoeksche Waard | Hoeksche Waard

 www.muziekschoolhoekschewaard.nl

 info@muziekschoolhoekschewaard.nl



Zwemmen



Zwemmen is gezond en leuk! Je wordt er sterker van en leert goed bewegen in het water. Je kunt meedoen aan wedstrijden, waterpolo spelen, duiken of gewoon je conditie verbeteren. Ook leer je samenwerken en sportief zijn. Wil je het proberen? Bij alle verenigingen mag je een keer gratis meetraineren.



ZOBB'66 | Oud-Beijerland

 www.zobb66.nl  info@zobb66.nl

ZV Strijen | Strijen

 www.zvstrijen.nl  voorzitter@zvstrijen.nl

ZVS | 's-Gravendeel

Zwemmen / Waterpolo

 www.zvs.nu  06-46213003

ZPC Numansdorp | Numansdorp

Zwemmen / Waterpolo

 www.zpsnumansdorp.nl  secretaris@zpcnumansdorp.nl



Duikteam Hoeksche Waard |

Mijnsheerenland

 www.duikteamhoekse.nl  dhw.secretaris@gmail.com







Kijk voor al het aanbod en de
activiteitenagenda op onze website