



# LEUSDENFIT WEEK!

## 1 TOT 12 OKTOBER

### Rookvrije sportvereniging

**1 TOT 12 OKTOBER**

Sportverenigingen gaan voor Rookvrij in de LeusdenFit week. Samen naar een rookvrije generatie!

### Fiets naar je vereniging

**1 TOT 12 OKTOBER**

Fiets lekker naar je vereniging i.p.v. een ritje in de auto. Fietsen is gezond, duurzaam, makkelijk, gezellig en leuk! Daarbij hoef je je ook niet druk te maken over een te kleine of geen parkeerplek.

Tijdens de LeusdenFit week promoten de BuurtSport-Coaches en O33opdefiets het fietsen naar scholen, werk en vereniging. Wij complimenteren op een leuke wijze degene die met de fiets komen!

### Assertiviteitstraining voor volwassenen

**START: 8 OKTOBER**

Acht bijeenkomsten voor iedereen die zich sterker wil voelen. De training wordt gegeven in kleine groepen. Vol = vol, dus meld je snel aan.

Trainingsdata: Maandag 8, 15, 29 oktober, 5, 12, 19 en 26 november en 3 december  
Tijd: 19.30 – 21.30 uur  
Locatie: Lariks - Huis van Leusden, 't Erf 1  
Meer info: [www.sociaalplein-leusden.nl](http://www.sociaalplein-leusden.nl)

### Samen in het groen

**10 OKTOBER | VANAF 9.30 UUR**

Kinderen van 0 tot 4 jaar kunnen lekker spelen in de struintuin. Samen met hun ouders, opa of oma, begeleiders bent u vanaf 9.30 uur welkom in de Struintuin. Extra leuk; want Welzin Leusden is ook te gast. Kijk op de facebookpagina van de groene belevenis voor meer info! *Deze activiteit wordt aangeboden door kinderopvang de Wiebelwagen, de Groene Belevenis, mama Cafe Leusden en Welzin Leusden.*

### Bongerd naar de Lisidunahof

**1 TOT 12 OKTOBER**

De leerlingen van Basisschool de Bongerd gaan in de LeusdenFit week gezellig spelletjes doen bij de mensen van de Lisidunahof. Deze activiteiten worden "het sociaal project de Bongerd" genoemd.

### Walking Football clinic

**DONDERDAG 4 OKTOBER | 12.30 UUR**

WalkingFootball clinic voor de 65+ doelgroep op de velden van Roda 46. Dit is al tijden een groot succes! Doet u mee?!

### Like mother like Daughters

**9 OKTOBER | 19.00 – 21.00 UUR | FORT33**

Make-up en Fashion. Gratis deelname, incl. goodie-bag. Voor meiden tussen de 13 en 17 jaar samen met hun moeder. Meer info? Zie de facebook pagina van BuurtSportCoach Leusden of Fort33.

### Klasse-Clinics Hockey

**8 TOT 12 OKTOBER, 15 TOT 19 OKTOBER EN 22 OKTOBER**

Verschillende basisschoolklassen komen kennis maken met de Hockeysport bij MHC in de weken 41 en 42. Op 22 oktober wordt er voor het eerst het schoolhockeytoernooi georganiseerd.

### Ochtendgymnastiek, staand les volgen, daily mile en meer!

**1 TOT 12 OKTOBER**

De scholen zullen ochtendgymnastiek krijgen van een BuurtSportCoach en verzorgen zelf allerlei leuke actieve uitdagende acties als bijvoorbeeld staand les volgen en de dagelijkse hardlooprondte "The daily mile".

### Lichaamsanalyse (Body Composition) en Voetanalyse

**12 OKTOBER | VANAF 9.00 UUR | ACADEMAS**

Uitgevoerd door de diëtist en podoloog van Academas. Dit organiseert Academas voor mensen tussen de 30 en 50 jaar, gratis aangeboden! Bij voorkeur vooraf aanmelden via [info@academas.nl](mailto:info@academas.nl).

### FIT: Functional Integrated Training

**10 OKTOBER | 20.00 – 21.00 UUR | ACADEMAS**

De speciale LeusdenFITest wordt georganiseerd op woensdag 10 oktober en is voor mensen tussen de 30 en 50 jaar. Er zijn geen kosten aan verbonden.



deelname  
is gratis!



WANNEER?	WAT / DOELGROEP?	HOE LAAT?	WAAR?	KORTE OMSCHRIJVING	KOSTEN
Woensdag	Beweeggroep, 65 +, Dementie / dagbesteding	10.30-11.15	Zorgboerderij Blommendal	Een half uur wandelen onder begeleiding van de BSC	Geen kosten
Woensdag	De Sport Heroes, Sporten met autisme	17.15-18.15	Verzamelen bij KC Antilopen	Kinderen die meer aandacht verdienen kunnen sporten onder begeleiding van een BSC	Geen kosten
Woensdag	Fitness 50+	13.30-14.30	Fysiotherapie Leusden	Fitness onder begeleiding van BSC	Geen kosten
Woensdag	Wandelgroep	10.00-11.00	Verzamelen bij KC Antilopen	Wandelen door Leusden onder begeleiding van de BSC.	Geen kosten
Donderdag	Zitgymnastiek	10.00-10.45	't Hamersveld	Beweegoefeningen vanuit de (rol)stoel	Geen kosten
Vrijdag	Walking Soccer Leusden	10.00-11.00	Roda'46	Voetballen voor ouderen met de regels die bij walking soccer horen	Geen kosten
Vrijdag	Walking Soccer Achterveld	10.00-11.00	SV Achterveld	Voetballen voor ouderen met de regels die bij walking soccer horen	Geen kosten

**SAMEN  
POSITIEF  
GEZOND**

**STRUCTUREEL AANBOD BSC LEUSDEN**

VRAGEN OF WIL JE MEEDOEN EN JE AANMELDEN?  
STUUR EEN MAIL NAAR [INFO@BSCLEUSDEN.NL](mailto:info@bscleusden.nl)