

Albert Heijn Sportactie



**Deelnemende sportaanbieders
Gemeente Houten**

**AH Oude Dorp
AH Castellum
AH het Rond**



NOC*NSF PARTNER



Voorwoord

Welkom bij de tweede editie van de Albert Heijn Sportactie! Na een succesvolle pilot in de regio Utrecht vorig jaar, staat de Albert Heijn Sportactie dit jaar landelijk op de kaart.

Met trots presenteren wij u dan ook dit unieke informatieboekje, waarbij alle deelnemende sportaanbieders zich aan u voorstellen.

Met de Albert Heijn Sportactie hopen wij dat u de club en/of sport vindt die bij u past. Het is een mooie manier om kennis te maken met voor u wellicht nieuwe of onbekende sporten. Gebruik de spaarkarten dan ook volop en ga naar www.ahsportactie.nl om het complete aanbod terug te vinden en je aan te melden.

De Albert Heijn Sportactie komt tot stand door een intensieve samenwerking met NOC*NSF, Albert Heijn het Rond, Albert Heijn Castellum, Albert Heijn Oude Dorp en Sportpunt Houten.

Heeft u uw sport nog niet gevonden na deelname aan de Albert Heijn Sportactie of bent u benieuwd welke mogelijkheden er nog meer zijn in de gemeente Houten, kijk dan eens op www.sportpunthouten.nl of neem contact op met ons.

Succes en veel plezier met ontdekken!

Team van Sportpunt Houten
06 - 10 36 26 96

Sportaanbieders:

Aikido – Kyorakukan Aikido	4
Badminton – BV Houten	4
Basketbal – BC Woodpeckers	5
Capoeira – Casca Dura Capoeira	5
Capoeira – Planeta Capoeira	6
Circus – Circus SamBal	6
Dansen – Afrikaans Dansen Houten	7
Dansen – Balletschool Helen Wilson	7
Dansen – Dansstudio Olga van Koningsbrugge	8
Dansen – Stardance Studio's	8
Duiken – Hi-Dive Houten	10
Fitness voor vrouwen – Curves Houten	10
Golf – Nieuwegeinse Golfclub	11
Handbal – Handbal Houten	11
Hardlopen – Loopsportcentrum Houten	12
Hardlopen – Soesenz Outdoor Challenge	12
Hockey – HC Houten	13
Honk- en Softbal – HSV Houten Dragons	13
Kickboksen – Kickboxing Houten	14
Korfbal – KV Victum	14
Krav Maga – VUIST	16
Kung Fu – More Chi Martial Arts	16
Linedance – Central Country Dancers	17
Multisport – Kids Lodge	17
Racketsporten – Racketcentrum Houten & TC Houten	18
Schaken – Schaakvereniging Houten	18
Skeelers – Houtense Skate- en Skeelvereniging (HSSV)	19
Thai- en kickboksen – Sportschool Jellema	19
Taekwondo – Taekyon Houten	20
Taekwondo – Thijssen Taekwon-Do Academie	20
Tafeltennis – HTTC	21
Vechtsporten – Body & Defense	22
Volleybal – VC Houten	22
Zwemmen & Waterpolo – GoSwim	23
Zwemmen – Stichting Gehandicapten Belangen Houten	23

Sporten op de winkelvloer

In de weken dat u zegeltjes kunt sparen voor de AH Sportactie zult u wellicht bij het boodschappen doen diverse sportactiviteiten voorbij zien komen.

Een aantal deelnemers aan de actie laat graag zien wat ze in huis hebben tijdens het 'Sporten op de winkelvloer'. Onderstaand schema geeft een overzicht welke sportaanbieders zich in een Albert Heijn winkel presenteren en op welk moment. Kom zeker een kijkje nemen!

Albert Heijn het Rond:

Zaterdag 9 september:	Budosporten	Tussen 9.00 – 12.00 uur
Zaterdag 16 september:	Taekyon	Tussen 9.00 – 12.00 uur

Albert Heijn Castellum:

Zaterdag 16 september:	Ballet	Tussen 13.00 – 16.00 uur
Woensdag 20 september:	Skaten	Tussen 17.00 – 20.00 uur
Zaterdag 23 september:	Honkbal	Tussen 13.00 – 16.00 uur

Albert Heijn Oude Dorp:

Vrijdag 8 september:	Vrouwenfitness	Tussen 13.00 – 16.00 uur
Zaterdag 16 september:	Kickboksen	Tussen 9.00 – 12.00 uur
Zaterdag 23 september:	Capoeira	Tussen 13.00 – 16.00 uur



Aikido

Kyorakukan Aikido



Het uitgangspunt van de aikidotechniek is het verstoren van het evenwicht van de aanvaller, door diens stoot- of slagkracht het doel te laten missen (balans verstoring). Aikido is er dan op ook gericht om niet de tegenstander te vernietigen, maar om juist de tegenstander zo min mogelijk schade toe te laten brengen. Dit betekent dat je de aanval van een ander gebruikt wordt om deze tegen zichzelf te keren. Je komt als het ware in harmonie met de kracht en techniek van de aanvaller.

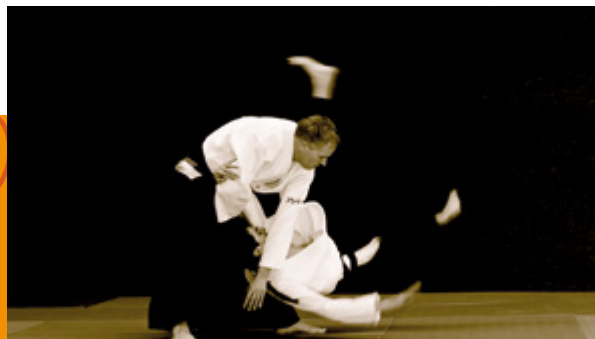
Kyorakukan Aikido is een mooie vereniging die zijn kracht haalt uit de verdediging! Wilt u het een keer uit te proberen? Kom dan zeker kennis maken!

Badminton

Badmintonvereniging Houten



Badmintonvereniging Houten is een gezellige vereniging voor zowel jeugd als volwassenen op elk niveau. We streven naar een goede balans tussen recreatieve en competitie spelers. Met veel plezier komen zo'n 180 leden iedere week trainen en (vrij)spelen. We nodigen iedereen uit om eens te komen kijken en een shuttle mee te slaan.



Basketbal

BC Woodpeckers



Basketbalclub Woodpeckers is de leukste basketbalclub van de provincie Utrecht.

Bij de Woodpeckers kan iedereen op zijn of haar eigen niveau basketballen; van beginner tot absolute topper! In totaal telt BC Woodpeckers ruim 250 actieve leden en alle trainingen en thuiswedstrijden vinden plaats in Sporthal de Slinger in Houten.

Kom langs en ervaar ook dat basketbal de allerleukste teamsport is van Houten!

Capoeira

Casca Dura Capoeira Company



Probeer eens iets anders: Capoeira. Dit is een Braziliaanse vechtkunst; een mix van gevecht, acrobatiek, dans en muziek. Casca Dura Capoeira Company verzorgt diverse lessen in Houten en omstreken voor peuters/ouders, kinderen, jongeren, volwassenen en voor recreanten van alle leeftijden. Doe mee en laat jezelf verrassen!



Capoeira

Planeta Capoeira

Capoeira is een Braziliaanse vechtkunst op het ritme van muziek. Moeilijk om in woorden te vatten, des te leuker om gewoon een keertje een les te komen volgen!

Er worden lessen gegeven voor kinderen, jongeren en volwassenen. Bij kinderen is er veel aandacht voor het spel en de fysieke ontwikkeling. Jongeren en volwassenen trainen daarnaast meer op techniek.

Wil je Capoeira trainen onder leiding van een Braziliaanse docent? Contramestre Doda van Planeta Capoeira maakt jou wegwijs in de technieken van aanval en verdediging, acrobatische moves, de muziek, het spel, de cultuur en filosofie die capoeira maken tot wat het is!



Circus

Circus SamBal

Circus SamBal biedt zowel voor de beginnende circusartiest als voor de gevorderde jongleur of acrobaat uitdagende lessen. Als beginner maak je kennis met diverse circustechnieken op verschillende niveaus: koorddansen, ballopen, eenwiel fietsen, acrobatiek, diabolo, trapeze, tissu (klimdoek) en jongleren. Maar ook clownerie, goochelen en diverse theateroefeningen komen uitgebreid aan bod. Als gevorderde specialiseer je je in bepaalde technieken waar je voorkeur naar uitgaat en ben je veel bezig met trainen/oefenen. Ook leer je meer over presentatie en spelen voor publiek.



Hogewind / Utrechtse Sportkrant



Dansen

Afrikaans Dansen Houten



Afrikaans dansen is een feest voor je lichaam en geeft je een opgeruimd hoofd. Je danst los van elkaar dansen en toch met elkaar als groep. Met swingende muziek, opzweepende percussie en heel veel plezier een super conditie opbouwen. Ieder op z'n eigen manier, eigen niveau, intensief of relaxed, voor alle leeftijden, voor vrouwen én mannen. John Kayongo (Uganda) danser, zanger & verteller, laat met zijn bruisende enthousiasme in Afrikaanse sferen de vonken ervan af springen. Je hebt geen danservaring nodig, John zorgt ervoor dat je zó mee kunt doen.

Afrikaanse Dans Groep Houten: (bijna) iedere donderdagavond in Houten!

Dansen

Balletschool Helen Wilson



Kom het plezier van bewegen op muziek ervaren, leer de technieken van klassiek ballet, versterk je lichaam en blijf fit. Bij de balletschool kunnen de jongste kinderen vanaf 1,5 jaar samen met ouders al terecht voor ukkepuk-ballet. Daarnaast biedt balletschool Helen Wilson peuterballet, kleuterballet en kinderballet aan. Ballet Fitness is geschikt voor iedereen van jong tot oud, waarbij de 'core' stabiliteit, lenigheid, conditie en kracht wordt verbeterd. Geïnteresseerd? Neem een kijkje op www.balletschoolhelenwilson.nl.



Dansen

Dansstudio Olga van Koningsbrugge



Bij dansstudio Olga van Koningsbrugge uit Houten staan kwaliteit, creativiteit en oog voor de individuele leerling hoog in het vaandel. Kenmerkend in de lessen is het aanleren van een goede en gezonde manier van dansen en bewegen, maar dansplezier en creativiteit spelen een net zo grote rol. In de professionele studio aan Kruisboog 12 geven gediplomeerde docenten les aan dansers van alle leeftijden, peuters tot volwassenen, in stijlen die uiteenlopen van klassiek ballet tot dancehall en meer. Kijk op www.ovkb.nl voor een overzicht van het lesaanbod. Doe mee met de Albert Heijn Sportactie en kom drie keer gratis meedansen!

Dansen

Stardance Studio's



Stardance Studio's biedt al 20 jaar diverse dansstijlen en sportlessen aan heel veel Houtenaren van alle leeftijden. Heeft u - of iemand van uw gezin - nog geen kennis gemaakt met onze lessen dan is dit het moment! We bieden komend seizoen onder meer pilates, shape & fit en zumba lessen aan, maar ook streetdance, dancehall, jazz- & showdance, modern- & klassiek ballet en tapdance. Kortom voor ieder wat wils! We zien u graag bij een van de lessen in de Stardance Studio's!



Albert Heijn

Oude Dorp

Albert Heijn Oude Dorp
Plein 13, 3991 DK Houten

www.ahoudedorp.nl

030 - 637 12 48



Volg ons op Facebook: AH Oude Dorp

Duiken

Hi-Dive Houten



Hi-Dive is de gezelligste onderwatersportvereniging van Houten en omstreken. Bij ons kun je vanaf 6 jaar snorkelen en vanaf 11 jaar duiken. Als thuishaven hebben we in de winter zwembad De Wetering en in de zomer de Vinkeveense Plassen. Kernbegrippen bij Hi-Dive zijn; plezier, teamgeest, veiligheid en gezelligheid. Naast opleidingen organiseren we in het zomerseizoen bijna ieder weekend duiktrips en funduiken zowel in Nederland als België. Omdat we met zoveel duikers zijn, is er altijd een buddy voor je beschikbaar. Bij Hi-dive kun je snorkelen duiken in verenigingsverband. We zien je graag voor een introductie les of online op: www.hi-dive.nl of www.facebook.com/HiDiveHouten

Fitness voor vrouwen

Curves Houten



Naarmate we ouder worden neemt ons percentage lichaamsvet toe en spiermassa af als we niet in actie komen. Veel vrouwen zijn zich hier niet van bewust, maar gelukkig kun je er wel wat aan doen ongeacht je leeftijd. Hoe? Door de 30 minuten workout en jouw eigen Curves coach.

De Curves workout is een combinatie van krachttraining met cardiotraining gevolgd door een stretchingsprogramma. Binnen 30 minuten bouw je meer spiermassa op, verhoog je de stofwisseling en verbrand je meer vet. Zo breng je je lichaam in vorm en leg je een stevige basis voor een gezondere en actievere toekomst!



Golf

Nieuwegeinse Golfclub



De Nieuwegeinse Golfclub is een leuke, gezellige en professionele golfclub. Het is een (familie)vereniging waar iedereen zich thuis en betrokken voelt. Het is een club waar we elkaar nog gedag zeggen. Het is een actieve vereniging met meer dan 470 leden waar het hele jaar door zowel serieuze als gezelligheidswedstrijden worden georganiseerd.

De Nieuwegeinse Golfclub beschikt over een mooie verzorgde accommodatie. Er is een uitdagende 9 holes wedstrijd baan vol afwisseling die geschikt is voor jong en oud, beginners en gevorderden. Daarnaast zijn er uitgebreide oefenfaciliteiten, een gevarieerde 9 holes par-3 baan en een gezellig clubhuis waar je heerlijk kan eten.

Handbal

Handbal Houten



Handbal is een snelle en beweeglijke teamsport die niet alleen leuk is om te doen maar ook om naar te kijken. Wil je kennismaken met deze leuke sport? Dat kan, want ook in Houten hebben we een handbalvereniging!

Handbal Houten is een gezellige vereniging die ruimte biedt aan breedte- en topsport. Onze heren spelen zelfs in de Eredivisie en daar zijn we trots op! Naast het handbal bieden we diverse activiteiten aan zoals het jaarlijkse Jeugdkamp.

Je kunt zonder de verplichting om lid te worden 2 MAANDEN GRATIS TRAINEN EN WEDSTRIJDEN spelen.

Interesse? Stuur een mailtje naar info@handbalhouten.nl



Hardlopen

Loopsportcentrum Houten



Wij zijn het expertisecentrum voor hardlopen en beweegprogramma's in Houten. Wij zijn er om individuele sporters, loopgroepen, verenigingen en bedrijven in beweging te krijgen en te houden. Je bepaalt zelf je doelstelling. Wij helpen je op weg.

Met wekelijkse loop- en fitnesstrainingen, running therapie en video-analyses. Op de weg en in het bos, maar ook met indoortraining voor hardlopers. We promoten en doen mee aan lokale en regionale (loop)sportevenementen. Opgezet en uitgevoerd door gekwalificeerde trainers.

Hardlopen

Soesenzo Outdoor Challenge



Hardlopen en meer!

Wat staat er op jouw sportieve bucketlist? Hardlopen, step-avontuur, Vierdaagse van Nijmegen, mini-triathlon, marathon, trailrun, kanotocht, Mont Ventoux?

Wil jij in de basis hardlopen, maar ben je op zoek naar sportieve afwisseling? Of heb jij de wens om ooit nog eens een van deze uitdagingen aan te gaan? Maar ontbreekt het je aan discipline en doorzettingsvermogen? Heb je geen sparringpartners of mis je de gezelligheid tijdens het trainen?

Dan is Soesenzo Outdoor Challenge echt iets voor jou!

Is hardlopend toch te belastend voor jou? Sluit dan aan bij de wekelijkse steptrainingen op onze oranje Kickbikes.



Hockey

HC Houten



Ben jij een doorzetter die op zoek is naar sportieve uitdaging? Kom dan hockeyen bij HC Houten! Hockey is een teamsport waarbij je lekker buiten speelt. Conditie, tactiek en balvaardigheid zijn erg belangrijk. HC Houten biedt naast sportiviteit veel gezelligheid in een bruisend verenigingsleven.

Hockey is voor alle leeftijden en alle niveaus. Je kunt al hockeyen vanaf 5 jaar. Er is een grote groep jeugdteams en er zijn seniorenteams van alle niveaus tot een leeftijd van 60 jaar en ouder. Wist je dat HC Houten voor volwassenen trimhockeyen (1 x per week trainen zonder wedstrijdverplichtingen) aanbiedt? En we hebben een speciale G-Hockey afdeling.

Honk- en Softbal

HSV Houten Dragons



Een (nieuwe) sport kiezen? Wil je slaan, gooien, hard rennen?

Zoek je een teamsport, maar ook individuele uitdaging? Houten Dragons biedt het allemaal! Van Beeball voor de allerjongsten, naar honk- & softbal voor iedereen, tot Slowpitch voor zij die het (toch) niet kunnen laten. Kortom van jong tot oud, voor ieder wat wils, op een zo laagdrempelig mogelijke wijze.

De honk- en softbalvereniging Houten Dragons gaat en staat voor 'Samen met Plezier Presteren' en is niet voor niets in 2015 door de KNBSB verkozen tot dé honk- en softbalvereniging van het jaar. Maak snel kennis met deze oergezellige vereniging!



Kickboksen

Kickboxing Houten



Kinderen vanaf circa 5 jaar én volwassenen worden door bekwame kickboks docenten getraind met als hoofdtrainer Samantha van Doorn. Wij zijn een enthousiast team van trainers die garant staan voor leuke en afwisselende trainingen. De trainingen zijn vooral gericht op recreanten die fitheid, spierkracht en weerbaarheid willen verbeteren. Iedereen met een goede gezondheid kan meedoen. Belangrijk is de kwaliteit van het lesgeven, het onderlinge respect voor en naar elkaar en de ontspannen en gemoedelijke sfeer.

Alle lessen vinden plaats in de dojo van Sportcentrum The Dome, Kruisboog 32-34.

Korfbal

Victum



Victum is dé korfbalclub van Houten, opgericht in 1980 en heeft momenteel zo'n 300 leden. Korfbal is een gemengde teamsport en wordt in de lente en herfst buiten gespeeld op (kunst)gras en in de wintermaanden in de zaal. Victum heeft jeugdteams en seniorenteams, recreanten en een G-korfbalteam. Voor de allerkleinsten (4-6 jaar) is er de Kangoeroeklup. Interesse? Kom een kijkje nemen!



AH Sportactie

Gewoon bij Albert Heijn Houten Castellum!

Krav Maga

VUIST



Ben je op zoek naar een no-nonsense en realistisch zelfverdedigings-systeem? Wil je mentaal en fysiek weerbaarder worden en tegelijkertijd werken aan je algehele conditie, lenigheid en kracht? Dan ben je bij VUIST aan het juiste adres!

Sinds 2008 zijn wij het gebied van Krav Maga, Warriorfit, Weerbaarheid en Veiligheid in de regio Houten-Utrecht. Ook verzorgen wij cursussen, voorlichtingen, trainingen en teambuilding op maat aan overheid, bedrijven en instellingen. Voor meer informatie: www.vuist.info

Kung Fu

More Chi Martial Arts



More Chi Martial Arts is een school voor vechtkunsten waar iedereen welkom is! Wij trainen hard, maar naar eigen kunnen en altijd met respect voor elkaar. Ben je fanatiek en gedreven, dan kom je bij ons zeker aan je trekken.

Wil je wel graag lekker sporten, maar kan of wil je niet heel zwaar trainen, kom dan meedoen in onze recreatieve groep. Kinderen van 6-12 jaar oud trainen in een van onze kindergroepen.

Voor uitgebreide informatie over onze trainingen, locaties en tijden kijk je op www.morechi.nl. Tel. 06-36158069 (Sensei Imre van der Bijl) of info@morechi.nl.



Linedance

Central Country Dancers



Kom gezellig dansen bij The Central Country Dancers! Bij onze club staat gezelligheid voorop. U danst op gezellige muziek van vele bekenden zoals Ilse de Lange, Alan Jackson, Elvis Presley, Dolly Parton, Waylon etc. Iedereen kan het leren! De danspassen worden voorgedaan, tot iedereen de dans kent. U ziet, redenen genoeg om aan Linedancing te gaan doen. Tot ziens bij "The Central Country Dancer" "The Barn". Beusichemsetuin 2, Houten
Lessen: Dinsdag starters cursus van 19.30 uur tot 21.00 uur, woensdag van 20.00 tot 22.30 uur en vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur.

Multisport

Kids Lodge



Kids Lodge levert een grote bijdrage aan het plezier en zelfvertrouwen van kinderen, mede via ons veelzijdige sportaanbod. Daarom laten we kinderen spelenderwijs kennismaken met diverse sporten en stimuleren we kinderen tot bewegen. Zoekt u een leuke, stoere en uitdagende sportactiviteit voor uw kind, dan staat ons kinderspeelparadijs voor u klaar!

Ontdek nu alle sportmogelijkheden die we aanbieden tijdens de Albert Heijn spaaractie en kom gezellig met uw kind langs.

Samen met ons enthousiaste team brengen we de passie voor sport over, elke dag weer!



Racketsporten

Racketcentrum Houten & TC Houten



Bij Racket Centrum Houten / Tennis Club Houten kun je jouw favoriete racketsport beoefenen in een professionele ambiance. Wij bieden voor zowel de recreatieve als de professionele racketsporter een sfeervolle omgeving, waar sport en gezelligheid bij elkaar komen. Bij ons vind je persoonlijke aandacht, kwaliteit en professionaliteit. Met onze 6 verlichte gravel buiten tennisbanen, 8 tapijt binnen tennisbanen, 6 squashbanen, 2 padelbanen, een mini padelbaan & sportieve sfeer hebben wij alle ingrediënten in huis om voor alle racketsporters een gezellige thuisbasis te vormen. www.racketcentrumhouten.nl & www.tennisclubhouten.nl

Schaken

Schaakvereniging Houten

Volgend jaar bestaat de schaakvereniging in Houten 40 jaar! De voorbereidingen zijn al in volle gang om er een spetterend feest van te maken. Bent u geïnteresseerd om het schaken te proeven? Met de AH actie spaart u voor gratis schaakavonden. We spelen op de maandagavond in restaurant de Engel vanaf 20.00 uur. Naast competitie organiseren we verschillende toernooien zoals het open kampioenschap van Houten of snelschaak. Ook aan de jeugd wordt schaakles gegeven, maar dan op de dinsdagavond in de Johan Bogermanschool. Meer informatie kunt u vinden op de website: www.schaakclubhouten.nl



Skeeleren

Houtense Skate- en Skeelervereniging (HSSV)



De HSSV is dé vereniging voor schaatsers en inline-skaters in Houten en omgeving. Samen schaatsen en skaten is gezelliger, stimulerender én veiliger. De HSSV richt zich vooral op recreatief schaatsen en skaten voor jong én oud.

De HSSV biedt voor de jeugd van 6 tot en met 13 jaar het jeugdschaatsen (winterperiode) en jeugdiskaten (zomerperiode) aan. De kinderen leren op een leuke manier goed schaatsen en skaten. Vanaf eind september starten de schaatstrainingen tot begin maart op de Vechtsebanen in Utrecht. Het skateseizoen start vanaf april tot eind september. Meer info via www.hssv.nl.

Thai- en kickboksen

Sportschool Jellema



Thai- en Kickboksen is een algehele, leuke en supergeschikte work-out voor iedereen. Sportschool Jellema is gevestigd op Sportpark de Kruisboog in Houten en 7 dagen in de week geopend. We hebben een divers trainingsrooster. Naast de kickbokstrainingen voor verschillende groepen geven we onder andere ook kracht-, hardloop- en boksaktrainingen. Bij Sportschool Jellema trainen jongens, meiden, dames en heren. De leeftijden verschillen van 6 jaar tot 50+. Laat je verrassen door de fijne sfeer en diversiteit van de groepen en kom een training meedoen. Kijk op: www.sportschool-jellema.nl of www.facebook.com/sportschooljellema.



Taekwondo

Taekyon Houten



Bij Taekyon Houten kun je komen kennismaken met Taekwondo. Taekwondo is een Koreaanse zelfverdedigings- sport die door haar veelzijdigheid zowel voor jong als oud een ideale sport is. Taekwondo bestaat uit veel dynamische en krachtige trap- en stoottechnieken, maar ook uit bevrijdingstechnieken en meditatie oefeningen. Je hoeft geen ervaring te hebben, iedereen kan taekwondo beoefenen! Je verbetert je weerbaarheid, kracht, lenigheid, conditie en zelfvertrouwen – en dat in een ontspannen en gezellige sfeer!
Ben je ouder dan 8 jaar, kom dan gauw een keertje met ons mee trainen op vrijdagavond in gymzaal Limes bij basisschool de Aventurijn.

Taekwondo

Thijssen Taekwon-Do Academie



De Thijssen Taekwon-Do Academie is in 2002 opgericht onder leiding van nu Master Hennie Thijssen, 7e dan. Jong (vanaf 7 jaar) en oud traint voor zichzelf en met elkaar, waarbij respect naar elkaar toe het belangrijkste is. Tuls (patronen) oefenen we individueel en daarnaast trainen we op kussentjes en met elkaar. Onderdelen die bij Taekwon-Do aan bod komen zijn: Tuls, sparren, conditietraining, trap- en stoottechnieken op kussens, breektesten en zelfverdediging. Wij vinden het allerbelangrijkste dat iedereen plezier beleeft aan de trainingen. Naast Master Hennie Thijssen krijg je les van Iwan Vossen (2e dan, erkend lerarendiploma en hoofddocent bij de TTA). Meer informatie is te vinden op www.thijssentaekwondo.nl



Tafeltennis

De Houtense Tafel Tennis Club



De Houtense Tafel Tennis Club (HTTC) is een vereniging waar gezelligheid en sportiviteit centraal staan. Met ons eigen onderkomen en onze eigen kantine willen wij iedereen in staat stellen om zich in een prettige, veilige omgeving bezig te houden met alle vormen van tafeltennis. Via de AH Sportactie kan tot 3 keer gratis gebruik gemaakt worden van onze faciliteiten (tafelnistafels, batjes, balletjes). Er kan vrij gespeeld worden en het is ook mogelijk om training te krijgen van ervaren tafelnistennissers. E-mail voor een afspraak naar secretaris@httc.nl.



Vechtsporten

Body & Defense



Body & Defense is de weerbaarheidsacademie van Houten en omstreken. Kom gezellig bij ons werken aan je weerbaarheid, kracht en conditie of herstel in onze mooi locatie. Voor elk doel hebben wij een uitdagend aanbod waarbij we op een leuke manier het beste in jou naar boven halen. Zowel voor volwassenen als voor kinderen hebben wij een divers aanbod zoals BURN, Powerpunch en Kids defense.

Schrijf je tijdens de AH Sportactie met zijn tweetjes in voor een 10- rittenkaart en ontvang er 2 voor de prijs van 1! Op onze website is het rooster te vinden met ons complete aanbod! www.body-defense.nl. Tot snel!

Volleybal

VC Houten



VC Houten is een gezellige vereniging met ongeveer 90 leden, die allemaal trainen op maandagavond in sporthal de Molenwiek. Naast onze trainingen en wedstrijden worden er geregeld gezellige activiteiten georganiseerd!

We hebben geen jeugdafdeling, daarom hanteren we een minimum leeftijd van 18 jaar. Kijk voor meer informatie op onze website www.vchouten.nl.

Met de AH sportactie kun je sparen voor 3 trainingen en de eerste 10 aanmeldingen krijgen een speciale Smash-bal cadeau! Heb je voldoende balgevoel of aanleg voor volleybal, dan zien we je graag als nieuw lid bij onze vereniging!



SPORTPUNT HOUTEN - AH SPORTACTIE | 22



Zwemmen & Waterpolo

GoSwim



GoSwim is al 15 jaar de zwem- en waterpolovereniging uit Houten. Bij GoSwim bieden we mogelijkheden aan op verschillende niveaus, van beginners tot toptniveau. Je wordt begeleid door professionele trainers die zijn opgeleid door de KNZB. Iedereen is welkom, uiteraard met zwemdiploma. Naast trainen kan je aan wedstrijden meedoen en ook zijn er leuke activiteiten zoals onze clubkampioenschappen aan het einde van het seizoen. Om te ervaren hoe leuk het is kun je de sprong wagen via de AH Sportactie en mee komen doen!

Zwemmen

Stichting Gehandicapten Belangen Houten



De stichting gehandicapten belangen in Houten zet zich in voor iedereen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Onderdeel hiervan is het aanbieden van de mogelijkheid om 1 maal per week in verwarmd water onder begeleiding te zwemmen. Met de gespaarde punten kunt u van deze mogelijkheid op de woensdag van 18.30-19.30 uur gebruik maken. Met je volle spaarkaart kun je 5 maal meedoen. Indien je een begeleider nodig hebt, is een tweede kaart nodig of betaalt deze 3 euro per keer.



SPORTPUNT HOUTEN - AH SPORTACTIE | 23

Badoux zorgt ervoor dat uw ideeën tot leven komen.
Dat ze concreet worden. Met het accent op het juiste thema binnen het creatie-proces werken we stap voor stap naar een uniek eindproduct.
Dat zich onderscheidt door finesse en overtuiging.

Badoux speelt een dienende rol, maar heeft de regie strak in handen.
Alles om u als opdrachtgever te laten floreren. En op het juiste moment de gewenste marketinginstrumenten te leveren.

Badoux spreekt de taal van de marketeer, de ontwerper, de ondernemer!
Met een ervaren team van professionals vormen we een solide schakel en krijgt u op elke vraag een helder antwoord.
Wij zijn trots op onze langdurige relaties met klanten, onze uitdagende opdrachten en ons prachtige vak!

Elke dag een goed gevoel...

Badoux, ideas brought to life



Drukkerij Badoux
steunt uw sport in Houten

bAdOUx®

ideas brought to life