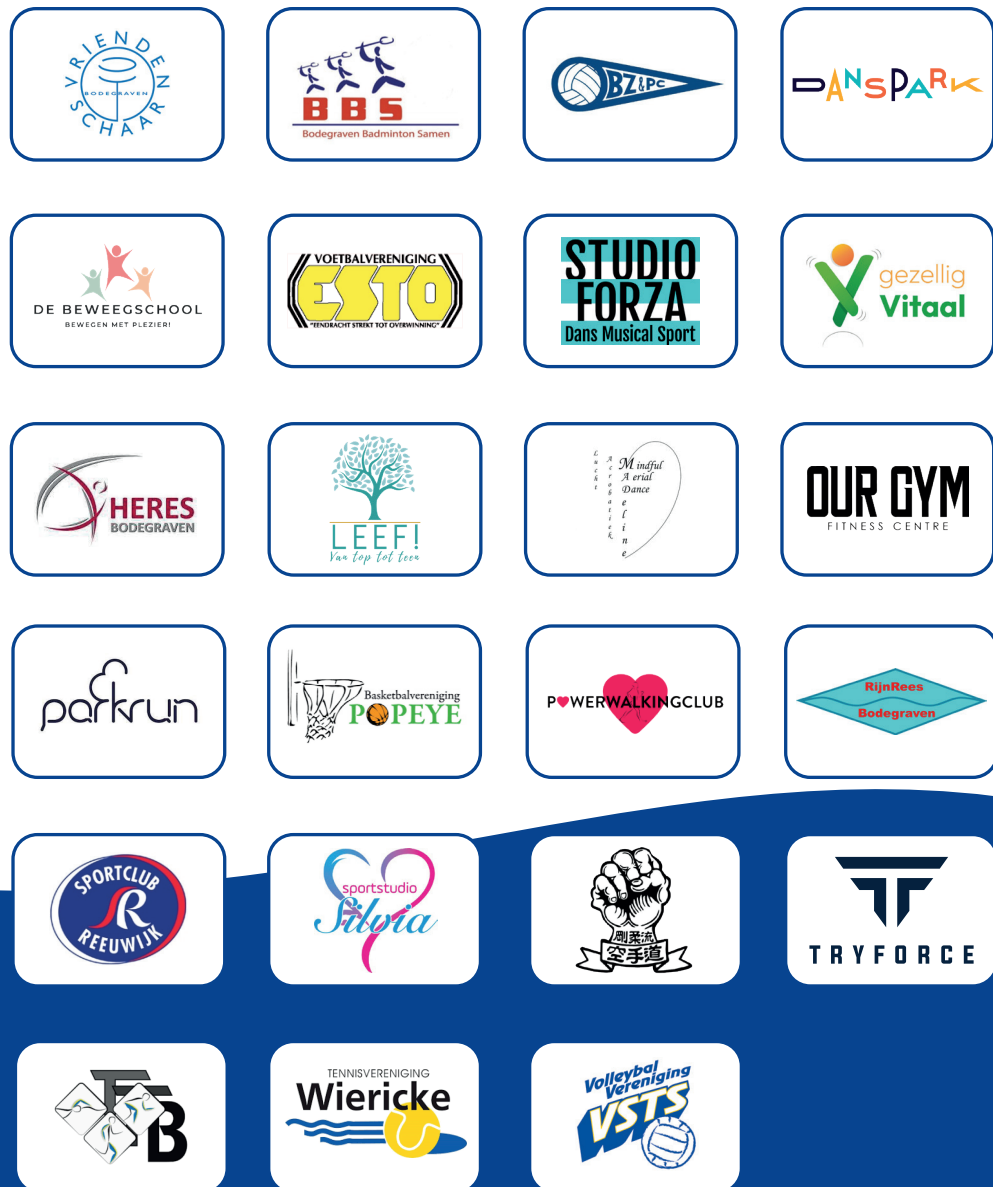


Onze sport- en beweegaanbieders



Kijk voor het volledige aanbod op www.senw-br.nl/sportloket

SPORT EN WELZIJN BODEGRAVEN-REEUWIJK



Nationale Sportweek 2026

18 t/m 27 september

Bewegen is voor iedereen

Een gezonde, actieve en verbonden samenleving begint met een omgeving waarin iedereen de kans krijgt om te bewegen. In Bodegraven-Reeuwijk is er een breed en gevarieerd aanbod aan sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden en niveaus. Sport en Welzijn zet zich in voor een beweegvriendelijke gemeente waarin iedereen kan meedoen.

Tijdens de Nationale Sportweek laten we samen met lokale aanbieders zien hoe leuk en waardevol bewegen is. In dit boekje vind je alle activiteiten die in deze week plaatsvinden. We hopen dat elke inwoner hiermee zicht krijgt op het brede sport- en beweegaanbod in de gemeente en iets vindt wat écht bij hem of haar past. Niet alleen om deze week in beweging te komen, maar juist ook om daarna actief te blijven. Want duurzaam bewegen begint vaak met een eerste stap en die zetten we graag samen!

'Sport en bewegen toegankelijk en vanzelfsprekend voor iedereen!'

Met sportieve groet,

Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk



Aanmelden?

Meedoen met de activiteiten van de Nationale Sportweek? Meld je dan aan!

Voor alle activiteiten die plaatsvinden tijdens de Nationale Sportweek is aanmelding verplicht. Aanmelden gaat eenvoudig via de website van Sport en Welzijn, www.senw-br.nl/agenda.nl. Scan de qr-code en je komt direct op de pagina met alle activiteiten.

Kies jouw activiteit, vul het aanmeldformulier in en je bent erbij! Let op, voor elk deelnemende persoon dient een nieuw formulier te worden ingevuld. Vragen over het aanmelden? Bel dan naar 0172-727880.

Alle activiteiten zijn gratis en vinden plaats in:

Bodegraven

Reeuwijk

Nieuwerbrug

Driebruggen

Waarder



1

Powerwalking

Aanbieder: Powerwalkingclub

Bodegraven

Datum: Vrijdag 18 september

Tijd: 10:00-11:00 uur

Locatie: Ingang zusterhuis
parkeerplaats, Overtocht 34,
Bodegraven

Doelgroep: Volwassenen

Beschrijving: Een uur lopen in de buitenlucht op een stevig tempo (tussen de 6 a 7 km per uur) met tussendoor spierversterkende oefeningen.

2

Karate kick-start!

Aanbieder: Tanoshii Goju-kai Karate-do

Datum: Vrijdag 18 september

Tijd: 16:00-17:00 uur

Locatie: Sporthal Custwijk, Laageind 1,
Driebruggen

Doelgroep: Kinderen

Beschrijving: Is karate iets voor jou? Kom het eens uitproberen tijdens de karate kick-off! Je leert jezelf verdedigen op een speelse manier. Vanaf 7 jaar.

3

Open karate les!

Aanbieder: Tanoshii Goju-kai Karate-do

Datum: Vrijdag 18 september

Tijd: 17:00-18:00 uur

Locatie: Sporthal Custwijk, Laageind 1,
Driebruggen

Doelgroep: Kinderen

Beschrijving: Altijd al eens karate willen proberen? Of het weer oppakken? Kom eens een les meedraaien! Karate is voor elke leeftijd ongeacht atletisch vermogen.

4

Parkrun Reeuwijk

Aanbieder: Parkrun Reeuwijk

Datum: Zaterdag 19 september

Tijd: 08:50-10:00 uur

Locatie: Reeuwijkse Hout, Reeuwijkse
Houtwal 4, Reeuwijk

Doelgroep: Kinderen, Jongeren,
Volwassenen, Ouderen

Beschrijving: Een gratis wekelijkse 5 km loop. Iedereen is welkom om mee te doen, of je nu rent, jogt of wandelt.

5

Peuterdans 2-3 jaar

Aanbieder: Studio Forza

Datum: Zaterdag 19 september

Tijd: 09:00-09:45 uur

Locatie: Studio Forza, Doortocht 20,
Bodegraven

Doelgroep: Kinderen

Beschrijving: Samen zingen, dansen en ontdekken. Op een speelse manier ontwikkelen peuters hun motoriek, ritmegevoel en plezier in bewegen.



6

Kangoeroe Klup en Welpen Weken

Aanbieder: Korfbalvereniging AKV
Vriendenschaar

Datum: Zaterdag 19 september

Tijd: 09:30-10:30 uur

Locatie: AKV Vriendenschaar, Groene
zoom 4, Bodegraven

Doelgroep: Kinderen

Beschrijving: Ben jij tussen de 3 en 6 of tussen de 6 en 8 jaar oud? Doe mee met de Kangoeroe Klup of Welpen Weken bij Vriendenschaar en scoor dat punt!

7 Proefroeien

Aanbieder: RijnRees roeivereniging
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 10:00-12:00 uur
Locatie: Zuidzijde, Bodegraven nabij nr 29

Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Roeien is een heerlijke buitensport voor vrouwen en mannen waarbij veel spieren gebruikt worden en het is ook gezellig. Kom een keer meedoen!

8 Wandelgroep Meent

Aanbieder: Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 11:00-12:00 uur
Locatie: De Meent, Willem de Zijgerstraat 1, Bodegraven
Doelgroep: Ouderen
Beschrijving: Kom je ook gezellig mee wandelen met de wandelgroep van de Meent? We wandelen zo'n 2-4 km op een rustig tempo.



13 Feestelijke opening Beweegpark

NIEUW!

Aanbieder: Our Gym
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 19:15-21:00 uur
Locatie: Beweegpark Kennedysingel, Reeuwijk
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen
Beschrijving: Doe mee met de officiële opening met de wethouder Sport en OurGym. Ontdek het beweegpark tijdens een leuke, laagdrempelige bootcamps. Iedereen kan meedoen! Of trap je eigen smoothie op de smoothiefiets!

14 Shape-Fit

Aanbieder: Sportstudio Silvia
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 09:00-10:00 uur
Locatie: Studio Forza, Doortocht 20, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Shape-Fit: dynamische full-body workout met kracht, conditie, core en mobiliteit. Functionele oefeningen op muziek, opbouwbaar voor elk niveau.

9 DansPark – Dans voor mensen met Parkinson,

Aanbieder: Danspark
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 11:30-12:30 uur
Locatie: Studio Forza, Doortocht 20, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Bewegen op muziek vergroot plezier, balans en zelfvertrouwen. Voor mensen met Parkinson, NAH en bewegingsuitdagingen. Met koffie/thee na de les!

10 VSTS Starmoves

Aanbieder: Volleybalvereniging VSTS
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 18:00-19:00 uur
Locatie: Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: StarMoves is gericht op kinderen die willen bewegen, leren en spelen met de bal, met focus op motorische ontwikkeling, balgevoel en plezier in sport.

15 In Balans bij Gezellig Vitaal

Aanbieder: Gezellig Vitaal
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 10:30- 11:15 uur
Locatie: Scouting Bolaro, Dronenweg 2a, Bodegraven
Doelgroep: Ouderen
Beschrijving: Doe mee met de circuit-training, gericht op kracht, uithoudingsvermogen en vooral balans! Er is gratis koffie en thee na de training. Wordt gezellig vitaal!

16 PowerYoga

Aanbieder: Sportstudio Silvia
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 13:30-14:30 uur
Locatie: Studio Forza, Doortocht 20, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Power Yoga: energieke les op muziek die kracht, flexibiliteit en ademhaling combineert. Voor iedereen, laat je fitter en ontspannen voelen.

11 Bbb-training

Aanbieder: G.V. Heres Bodegraven
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 19:15-20:15 uur
Locatie: Sportcentrum De Kuil, Sportlaan 1a, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Versterk je buik, billen en benen met een uitdagende en afwisselende workout. Bouw kracht en conditie op en ga met een voldaan gevoel naar huis

12 Loopmaatjes Waarder

Aanbieder: Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk
Datum: Maandag 21 september
Tijd: 19:30-20:30 uur
Locatie: Meester Pieter van Vollenhovenstraat 16, Waarder
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Loop gezellig mee met een korte wandeling van ongeveer 3km door de mooie natuur van Waarder.

17 Wandelgroep Rijngaarde

Aanbieder: Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 14:00-15:00 uur
Locatie: De Rijngaarde, Rijngaarde 1, Bodegraven
Doelgroep: Ouderen
Beschrijving: Wandel mee met de wandelgroep van de Rijngaarde! Elk dinsdag wandelen we 2 tot 4 km op een rustig tempo.

18 Kids Krav Maga

Aanbieder: TryForce
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 16:00-19:00 uur
Locatie: Sportcentrum de Kuil, Sportlaan 1a, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Wil je dat je kind weerbaarder wordt en beter voor zichzelf op leert komen? Kom eens kijken bij Krav Maga! Kijk op onze site voor de juiste tijden!

Sportinstuif met Sport- en Welzijn



Elke dag van de Nationale Sportweek vindt er één activiteit plaats in één van de dorpskernen van de gemeente, zodat alle kinderen en jongeren de mogelijkheid hebben om dichtbij huis mee te doen. De sportinstuiven zijn dé kans om op een laagdrempelige en leuke manier kennis te maken met verschillende sporten en beweegactiviteiten. Samen plezier maken, nieuwe sporten ontdekken en lekker in beweging zijn staan hierbij centraal.

Kom gezellig meedoen! Aanmelden is niet nodig.

Vrijdag 18 september

Reeuwijk-Dorp

Opening Nationale Sportweek

De Nationale Sportweek opent bij basisschool De Bron! Doe mee met boksen, freerunnen en nog veel meer leuke activiteiten!

Tijd: 14.30-16.00 uur

Locatie: Basisschool de Bron

Voor wie: Kinderen van 4 t/m 12 jaar

Maandag 21 september

Driebruggen

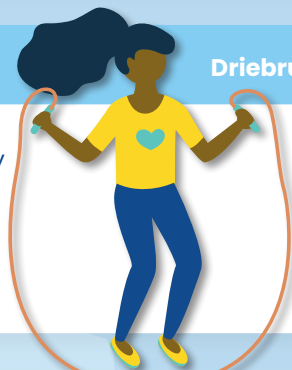
Sport- en spelmiddag

Kom naar het voetbalveld van WDS, speel archery tag en leef je uit met allerlei spellen en verschillende activiteiten.

Tijd: 15.30-17.00 uur

Locatie: Voetbalveld WDS

Voor wie: Kinderen van 4 t/m 14 jaar



Dinsdag 22 september

Nieuwerbrug

Kick-off Movebase Nieuwerbrug

MoveBase in Nieuwerbrug gaat van start! Kom langs, doe mee met een tennisclinic, speel archery tag en ontdek wat MoveBase is.

Tijd: 15.00-17.00 uur

Locatie: Wiericke Tennisvereniging

Voor wie: Kinderen van 10 t/m 14 jaar



Woensdag 23 september

Reeuwijk

MoveBase Reeuwijk-Brug

Kom langs bij MoveBase Reeuwijk-Brug en doe mee aan de verschillende activiteiten! Blink jij uit in archery tag?

Tijd: 14.00-16.00 uur

Locatie: Scoutinggebouw, Kennedysingel 23

Voor wie: Kinderen van 10 t/m 12 jaar

Donderdag 24 september

Waarder

Movebase Waarder

Doe mee met de tennisclinic bij MoveBase Waarder, speel archery tag en ontdek wat Movebase is.

Tijd: 16.00-18.00 uur

Locatie: Tennisvereniging Slagwaardig

Voor wie: Kinderen van 10 t/m 12 jaar

Vrijdag 25 september

Bodegraven

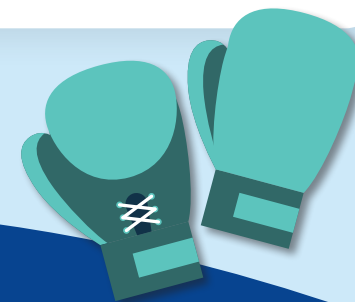
Sport en spel bij Sportbox Bodegraven

Leef je uit bij sport en spel bij de Sportbox! Doe mee aan een boksclinic en ontdek de materialen uit de Sportbox.

Tijd: 14.30-16.00 uur

Locatie: Sportbox, voetbalkooi aan de Goudseweg bij het station

Voor wie: Kinderen van 4 t/m 14 jaar



19 Lucht Acrobatiek Madeline

Aanbieder: Lucht Acrobatiek Madeline
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 17:00-18:00 uur
Locatie: Gymzaal Nieuwerbrug, Brandschouwer 2, Nieuwerbrug
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Of je nu een echte durfal bent of gewoon op zoek bent naar een uitdagende nieuwe ervaring: iedereen is welkom om mee te vliegen.

20 Meidentraining 13 t/m 15 jaar

Aanbieder: V.V.ESTO
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 17:30-18:30 uur
Locatie: ESTO, Kievitsheuvel 1, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: V.V.ESTO organiseert een voetbaltraining speciaal voor meiden in de leeftijdscategorie 13 t/m 15 jaar. Kom jij ook eens kijken of je het leuk vindt?

25 Basketbal recreanten (16+)

Aanbieder: Basketbalvereniging Popeye
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 21:00-22:00 uur
Locatie: Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen
Beschrijving: Hou je van bewegen en teamsport? Kom dan meedoen met onze recreanten. In een ontspannen sfeer basketballen we elke dinsdag, ervaring is niet nodig.

26 Yin Yoga

Aanbieder: Studio Forza
Datum: Woensdag 23 september
Tijd: 09:00-10:00 uur
Locatie: Studio Forza, Doortocht 20, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Vertraag, ontspan en laad op. Yin Yoga brengt lichaam en geest weer in balans.



21 Lucht Acrobatiek

Aanbieder: Lucht Acrobatiek Madeline
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 18:00-19:30 uur
Locatie: Gymzaal Nieuwerbrug, Brandschouwer 2, Nieuwerbrug
Doelgroep: Jongeren
Beschrijving: Of je nu een echte durfal bent of gewoon op zoek bent naar een uitdagende nieuwe ervaring: iedereen is welkom om mee te vliegen.

22 Looptraining TTB

Aanbieder: Triathlon Team Bodegraven
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 19:30-20.45 uur
Locatie: SC Reeuwijk, Buitennomweg 1, Reeuwijk
Doelgroep: Volwassenen
Beschrijving: Neem deel aan de wekelijkse looptraining op de atletiekbaan in Reeuwijk. Deze looptraining is voor alle niveaus toegankelijk.

27 Seniorengym

Aanbieder: De Beweegschool
Datum: Woensdag 23 september
Tijd: 10:00-11:00 uur
Locatie: Sporthal Custwijk, Laageind 1, Driebruggen
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Beweeg gezellig mee op je eigen niveau! We werken aan kracht, balans en conditie. Een actieve les waarin plezier en ontmoeting centraal staan.

28 Samen met plezier bewegen! 2-3 jaar

Aanbieder: De Beweegschool
Datum: Woensdag 23 september
Tijd: 14:30-15:15 uur
Locatie: Sporthal Custwijk, Laageind 1, Driebruggen
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Klimmen, klauteren, rollen en spelen! Samen met papa, mama of verzorger ontdekt je kind hoe leuk bewegen is. Plezier staat voorop!

23 Krav Maga Selfdefence

Aanbieder: TryForce
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 19:45-21:00 uur
Locatie: Sportcentrum de Kuil Sportlaan 1a, Bodegraven
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen
Beschrijving: Wil je weerbaarder worden en beter voor jezelf op leren komen? Kom eens kijken bij Krav Maga! Kijk op onze site voor de juiste tijden!

24 Basketbal dames (16+)

Aanbieder: Basketbalvereniging Popeye
Datum: Dinsdag 22 september
Tijd: 20:00-21:00 uur
Locatie: Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen
Beschrijving: Bij Popeye is iedereen welkom, of je nu ervaren bent of het spel gewoon eens wil proberen. Samen sporten en plezier maken staat altijd voorop! Nu ook een speciale training voor dames!

NIEUW!

29 Bewegen met plezier! 4-5 jaar

Aanbieder: De Beweegschool
Datum: Woensdag 23 september
Tijd: 15:30-16:15 uur
Locatie: Sporthal Custwijk, Laageind 1, Driebruggen
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Klimmen, balanceren, springen, gooien en vangen! Kinderen ontdekken spelenderwijs wat ze kunnen en ontwikkelen hun motoriek met plezier.

30 Vrije pupillen training

Aanbieder: V.V.ESTO
Datum: Woensdag 23 september
Tijd: 17:30-18:30 uur
Locatie: ESTO, Kievitsheuvel 1, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Kom jij ook voetballen bij ESTO? Deze voetbaltraining wordt georganiseerd voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar.



31 Doe mee met de racket-avond!

Aanbieder: Tennisvereniging Wiericke
Datum: Woensdag 23 september
Tijd: 20:00–21:00 uur
Locatie: Tennisvereniging Wiericke, Brandschouwer 1, Nieuwerbrug
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Kom gezellig naar de racketavond bij TV Wiericke! Elke woensdag vanaf 20.00 uur. Vrije inloop, wisselende teams en plezier voor iedereen van 18+.

32 Wandelgroep Driebruggen

Aanbieder: Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk
Datum: Donderdag 24 september
Tijd: 13:30–15:00 uur
Locatie: Huis van Alles, Laageind 1, Driebruggen
Doelgroep: Ouderen
Beschrijving: Loop je gezellig een rondje mee met de wandelgroep van Driebruggen? We sluiten af met een lekker kopje thee/koffie (afstand 6–8 km)

37 Badminton Jeugd ontmoeting

Aanbieder: BBS Badminton
Datum: Vrijdag 25 september
Tijd: 18:30–19:30 uur
Locatie: Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen, Jongeren
Beschrijving: Ben jij 7 jaar of ouder? Kom badmintonnen bij BBS! Train wekelijks, speel toernooien en beleef samen de leukste activiteiten.

38 Probeer Badminton Nu bij BBS

Aanbieder: BBS Badminton
Datum: Vrijdag 25 september
Tijd: 20:00–21:00 uur
Locatie: Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Op deze avond kan je kort kennis maken met de badminton sport. Wij hebben Rackets en Shuttles ter beschikking. Wees welkom bij BBS.

33 Hardlooptraining

Aanbieder: Sportclub Reeuwijk
Datum: Donderdag 24 september
Tijd: 19:00–20:00 uur
Locatie: SC Reeuwijk, Buitenomweg 1, Reeuwijk
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Werken aan techniek, je conditie en het is gezellig! Dat krijg je bij een hardlooptraining van Sportclub Reeuwijk. Alle niveaus welkom!

34 Fietsgroep Huis van Alles

Aanbieder: Sport en Welzijn Bodegraven-Reeuwijk
Datum: Donderdag 24 september
Tijd: 19:15–20:00 uur
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Fiets mee met de fietsgroep van het Huis van Alles. We fietsen elke maandagavond tussen de 15 en 25 km in en rondom Bodegraven.

39 Parkrun Reeuwijk

Aanbieder: Parkrun Reeuwijk
Datum: Zaterdag 26 september
Tijd: 08:50–10:00 uur
Locatie: Reeuwijkse Hout, Reeuwijkse Houtwal 4, Reeuwijk
Doelgroep: Kinderen, Jongeren, Volwassenen, Ouderen
Beschrijving: Een gratis wekelijkse 5 km loop. Iedereen is welkom om mee te doen, of je nu rent, jogg of wandelt.

40 ESTO giganten 8 – 14 jaar

Aanbieder: V.V.ESTO
Datum: Zaterdag 26 september
Tijd: 10:00–11:00 uur
Locatie: ESTO, Kievitsheuvel 1, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Train mee met de Giganten van ESTO! Voetbalplezier voor kinderen die extra begeleiding nodig hebben.

35 Powerwalking

Aanbieder: Powerwalkingclub Bodegraven
Datum: Donderdag 24 september
Tijd: 19:15–20:15 uur
Locatie: Ingang zusteruin parkeerplaats, Overtocht 34, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen
Beschrijving: Een uur lopen in de buitenlucht op een stevig tempo (tussen de 6 a 7 km per uur) met tussendoor spierversterkende oefeningen.

36 Weerbaarheidstraining 16+

Aanbieder: TryForce
Datum: Donderdag 24 september
Tijd: 20:15–21:15 uur
Locatie: Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven
Doelgroep: Jongeren, Volwassenen
Beschrijving: Sta sterker in je schoenen! In deze weerbaarheidstraining voor 16+ werk je aan zelfvertrouwen, grenzen en communicatie.

41 Kennismaken met yoga

Aanbieder: Leef van top tot teen
Datum: Zaterdag 26 september
Tijd: 10:30–11:30 uur
Locatie: Willemstraat 55–57, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen
Beschrijving: Nieuwsgierig naar yoga? Kom het eens ervaren tijdens deze laagdrempelige kennismaking bij Leef.

42 Kennismakingsles 'Kettle bell zaktraining'

Aanbieder: Leef van top tot teen
Datum: Zaterdag 26 september
Tijd: 12:00–13:00 uur
Locatie: Willemstraat 55–57, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen
Beschrijving: Vanaf september nieuw bij Leef: Kettlebell zaktraining. Maak kennis met deze pittige training voor je hele lijf: kracht, balans en core in één

NIEUW!

43 Kennismaken met de 'Boks & zen' les

Aanbieder: Leef van top tot teen
Datum: Zaterdag 26 september
Tijd: 14:00-15:00 uur
Locatie: Willemstraat 55-57, Bodegraven
Doelgroep: Kinderen
Beschrijving: Boks & Zen: inspanning en ontspanning in één les. We starten actief in de bokszaal en eindigen helemaal zen in de yogazaal. Voor kids van 6 t/m 9 jaar

44 Zwemtraining TTB

Aanbieder: Triathlon Team Bodegraven
Datum: Zondag 27 september
Tijd: 08:30-09:15 uur
Locatie: Zwembad de Kuil, Sportlaan 1a, Bodegraven
Doelgroep: Volwassenen
Beschrijving: Neem deel aan de zwemtraining van Triathlon Team Bodegraven. Een top conditie is niet vereist, één baan kunnen borstcrawlzwemmen is wel wenselijk.

Bewegen en kletsen bij de foodtruck in het beweegpark!

Woensdag 23 september
14:00-16:00 uur: kinderen en jongeren
16:00-18:00 uur: volwassenen

We draaien het beweegpark warm met een leuke foodtruck! Tussen 14:00-16:00 kunnen kinderen en jongeren meedoen aan de activiteiten in het beweegpark. Voltooi de uitdagingen in het beweegpark en ontdek je snelheid. Wie heeft de beste grip en kracht en wint daarbij een prijs? Daarna van 16:00-18:00, is het de beurt aan de volwassenen. Kom langs, doe mee, ontmoet je buurtgenoten en ontdek samen het beweegpark.



Sport- en beweegplein Najaarsmarkt

Zaterdag 12 september | 10.00-13.00 uur
Raadhuisplein Bodegraven

Ook dit jaar is het sport- en beweegplein er weer tijdens de Najaarsmarkt!

Het Raadhuisplein wordt omgetoverd tot een actief en energiek Sport- en Beweegplein. Met maar liefst 10 sport- en beweegaanbieders kun je meedoen aan allerlei leuke, laagdrempelige activiteiten.

Of je nu komt om zelf in beweging te komen, iets nieuws uit te proberen of gewoon om te kijken – er is voor ieder wat wils. En vergeet het podium niet, waar de hele dag door van alles te zien en te beleven is!

Win prijzen met de bingokaart!

Er is een bingokaart te verkrijgen bij de Najaarsmarkt. Ga met de bingokaart langs alle sport- en beweegaanbieders en voltooi de opdrachten of beantwoord de quizvragen goed. Lever je bingokaart in en maak kans op geweldige prijzen! Tot dan!



Boost Your Skillz: ontdek cultuur én sport!

Hele maand oktober | Jongeren van 12 t/m 18 jaar

In oktober kunnen jongeren van 12 t/m 18 jaar uit Bodegraven-Reeuwijk gratis kennismaken met creatieve én sportieve activiteiten tijdens Boost Your Skillz. De feestelijke aftrap is op 5 oktober 2026 in het Evertshuis, met influencer Juvat Westendorp als speciale gast. Bezoek de cultuur- en sportmarkt, ontmoet lokale aanbieders en ontdek het activiteiteenaanbod.

Vanaf 12 oktober volgen gratis workshops, zoals dans, DJ, rap, graffiti, fotografie, luchtacrobatiek, games & VR en nog veel meer. Deelnemers maken bovendien kans op een talentenvoucher van €400 om hun talent verder te ontwikkelen.

Opening: maandag 5 oktober, vanaf 18.45 uur in het Evertshuis (Julianastraat 4, Bodegraven). Aanmelden is niet nodig. De workshops zijn gratis, maar hiervoor is vooraf aanmelden wel verplicht.

Het volledige workshopprogramma verschijnt op www.boostyourskillz.nl. Hier kunnen jongeren zich direct aanmelden voor één of meerdere workshops.



Blijf in beweging, blijf sterk staan.

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond, actief en zelfstandig blijven. Regelmatig bewegen helpt daarbij. Het houdt je spieren sterk, verbetert je conditie en zorgt voor een beter evenwicht. Zo verklein je de kans om te vallen én kun je blijven genieten van de dingen die je graag doet.

In dit boekje vind je allerlei sport- en beweegactiviteiten in de gemeente Bodegraven-Reeuwijk. Of je nu graag wandelt, fietst, sport of iets nieuws wilt proberen: iedere stap die je zet draagt bij aan een sterker en fitter lichaam.

Nog sterker staan?

Ben je 65 jaar of ouder en merk je dat opstaan moeilijker gaat? Voel je je weleens onzeker tijdens het lopen of ben je bang om te vallen? Dan kan de cursus **In Balans** een waardevolle aanvulling zijn.

Tijdens deze 13-weekse cursus werk je samen met deskundige begeleiders aan:

- Meer spierkracht en een beter evenwicht.
- Meer vertrouwen tijdens het bewegen.
- Praktische tips om vallen te voorkomen.
- Veilig bewegen in en om het huis.

Zo sta je letterlijk én figuurlijk sterker in het dagelijks leven.

Doe eerst de gratis valrisicotest

De cursus **In Balans** is bedoeld voor inwoners van **65 jaar en ouder** met een **matig valrisico**. Daarom vragen we je eerst de gratis valrisicotest te doen. Deze duurt slechts enkele minuten en laat direct zien welke ondersteuning het beste bij jouw situatie past.

Kom je in aanmerking voor de cursus **In Balans**, dan kun je je direct aanmelden. Is er sprake van een hoger valrisico? Dan krijg je advies over een passend vervolg, zodat je op een andere manier geholpen wordt om sterker te blijven staan en vallen te voorkomen.

De valrisicotest is ook een handige eerste stap wanneer je je zorgen maakt over iemand in je omgeving.



Scan de QR-code of ga naar: www.senw-br.nl/ikstasterk

Op deze pagina vind je ook meer informatie over valpreventie, tips om stevig op de been te blijven én de actuele startdata van de cursussen.

Beweeggesprek

Tijdens de Nationale Sportweek zijn er volop mogelijkheden om in beweging te komen en verschillende sporten uit te proberen. Komt het aanbod op dat moment niet goed uit? Of ben je benieuwd wat er nog meer te doen is, of vind je het lastig om te bepalen welk aanbod bij jou past?

Vraag dan het Beweeggesprek aan!

In dit gratis en persoonlijke gesprek kijkt Sport en Welzijn samen met jou welk sport- of beweegaanbod het beste aansluit bij jouw wensen en situatie.

Het Beweeggesprek is iets voor jou als je:

- graag meer wilt bewegen, maar niet goed weet waar je moet beginnen;
- benieuwd bent naar sport- en beweegmogelijkheden bij jou in de buurt;
- wilt ontdekken welke sport of activiteit bij jou past;
- al een tijdje niet hebt gesport en weer rustig wilt beginnen;
- op zoek bent naar een activiteit die aansluit bij jouw interesses, mogelijkheden en wensen;
- liever eerst persoonlijk advies krijgt voordat je ergens aan begint.

Het gesprek is gratis, persoonlijk en vrijblijvend en is bedoeld voor iedereen, jong en oud.

"Ik wilde eigenlijk al langer meer bewegen, maar vond de stap om ergens alleen naartoe te gaan best groot. Mark heeft met mij meegedacht en is zelfs een keer met me meegegaan naar een beweeggroepje. Daardoor voelde het veel minder spannend en ben ik uiteindelijk gewoon begonnen."

Deelnemer
Beweeggesprek

Meer informatie

Meer weten of een afspraak maken?

Scan de QR-code of kijk op www.senw-br.nl/beweeggesprek of neem contact op met sport- en beweegregisseur Mark via 06 52 33 10 36.

