

**6 WEKEN
LANG TOFFE
ACTIVITEITEN
BIJ JOU IN DE
BUURT!**



**EXPEDITIE
LANSINGERLAND**



BEKIJK SNEL AL HET AANBOD!

WEEK 1

TENNISCLINIC

Maandag 10 juli
10:00 - 11:00 uur
4 - 7 jaar
TOGB 't Hoge Land 23
Berkel en Rodenrijs

Doe mee met onze tennisclinic onder begeleiding van een ervaren leraar. Voor beginners en ervaren spelers. Leer, verbeter en geniet van tennis in een gezellige sfeer.

i.s.m. TOGB

PADELCLINIC

Maandag 10 juli
11:00 - 12:00 uur
10 - 13 jaar
TOGB 't Hoge Land 23
Berkel en Rodenrijs

Doe mee aan onze padelclinic onder leiding van een ervaren leraar. Beginners en ervaren spelers zijn welkom! Leer de basisprincipes, verbeter je techniek en geniet van het spel.

i.s.m. TOGB



SILENT DISCO BOOTCAMP4KIDS

Maandag 10 juli
17:30 - 18:30 uur
8 - 12 jaar
Grasveld naast zwembad
De Windas

Doe mee aan onze Silent Disco Bootcamp4Kids: een unieke mix van spel en circuittraining. Met de WOW-koptelefoon hoor je energieke muziek en duidelijke instructies van de trainer. Een plezierige en motiverende workout-ervaring voor kinderen!

i.s.m. Wireless Outdoor Workouts

SPELLETJESKAMP BERKEL

Maandag 10 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld aan het einde van de
Grote Beerstraat

Verschillende spelletjes doen. Met stempelkaart, heb jij je kaart als eerste vol?!

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

SPELLETJESKAMP BLEISWIJK

Maandag 10 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld aan de Gruttostraat

Verschillende spelletjes doen. Met stempelkaart, heb jij je kaart als eerste vol?!

i.s.m. Sayf Jongerenwerk



SPELLETJESKAMP BERGSCHENHOEK

Maandag 10 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld bij het Landmeterplein

Verschillende spelletjes doen. Met stempelkaart, heb jij je kaart als eerste vol?!

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

ZOMER TEKEN -SCHILDER WORKSHOP

Dinsdag 11 juli
13:30 - 15:00 uur
8 - 10 jaar
Atelier de Hichte,
Kleihoogt 1

Ontdek de creatieve wereld van de Japanse kunstenaar Kusama in onze workshop. Maak bloemen op karton, schilder en versier ze met kralen en knopen.

i.s.m. Kunstbreak Junior

ZOMER TEKEN -SCHILDER WORKSHOP

Dinsdag 11 juli
13:30 - 15:00 uur
11 - 13 jaar
Atelier de Hichte,
Kleihoogt 1

Ontdek de creatieve wereld van de Japanse kunstenaar Kusama in onze workshop. Maak bloemen op karton, schilder en versier ze met kralen en knopen.

i.s.m. Kunstbreak Junior

THEATER WORKSHOP

Dinsdag 11 juli
09:30 - 10:30 uur
6 - 7 jaar
De Cultuurfabriek

Wil jij ontdekken hoe het is om toneel te spelen? Om in de huid te kruipen van een personage? Of hoe je een publiek kunt boeien met jouw verhaal? Kom dan kennismaken met theater!

i.s.m. Jeugdtheater Hofplein

THEATER WORKSHOP

Dinsdag 11 juli
10:30 - 11:30 uur
8 - 9 jaar
De Cultuurfabriek

Wil jij ontdekken hoe het is om toneel te spelen? Om in de huid te kruipen van een personage? Of hoe je een publiek kunt boeien met jouw verhaal? Kom dan kennismaken met theater!

i.s.m. Jeugdtheater Hofplein



WEEK 1

THEATER WORKSHOP

Dinsdag 11 juli
11:30 - 12:30 uur
10 - 12 jaar
De Cultuurfabriek

Ontdek de magie van theater in onze workshops. Leer toneelspelen, verken verschillende personages. Kom en maak kennis met theater en laat je creativiteit schitteren op het podium!

i.s.m. Jeugdtheater Hofplein

KIDS BOOTCAMP

Dinsdag 11 juli
11:00 - 12:00 uur
8 - 12 jaar
Sporthoekpad

Doe mee met onze energieke Kids Bootcamp! Versterk je lichaam en heb plezier met een mix van materialen en lichaamsgewicht. Klim, spring en ren terwijl je kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie opbouwt.

i.s.m. Open Air Bergschenhoek

MUSICAL WORKSHOP

Dinsdag 11 juli
15:30 - 17:00 uur
8 - 13 jaar
De Ark, Oranjestraat

Wil jij ontdekken hoe het is om toneel te spelen? Om in de huid te kruipen van een personage? Of hoe je een publiek kunt boeien met jouw verhaal? Kom dan kennismaken met theater!

i.s.m. Young Voices

VOSSENJACHT & SCHMINK BERKEL

Dinsdag 11 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld aan het einde van de Grote Beerstraat

Op zoek naar de vossen, daarna gezellig schminken. Weet jij al wat je wilt worden? Een tijger? Of een misschien een zebra?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

VOSSENJACHT & SCHMINK BLEISWIJK

Dinsdag 11 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld aan de Gruttostraat

Op zoek naar de vossen, daarna gezellig schminken. Weet jij al wat je wilt worden? Een tijger? Of een misschien een zebra?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

VOSSENJACHT & SCHMINK BERGSCHENHOEK

Dinsdag 11 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld bij het Landmeterplein

Op zoek naar de vossen, daarna gezellig schminken. Weet jij al wat je wilt worden? Een tijger? Of een misschien een zebra?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk



PADELCLINIC

Woensdag 12 juli
11:00 - 12:00 uur
14 - 18 jaar
TOGB 't Hoge Land 23 Berkel en Rodenrijs

Doe mee aan onze padelclinic onder leiding van een ervaren leraar. Beginners en ervaren spelers zijn welkom! Leer de basisprincipes, verbeter je techniek en geniet van het spel.

i.s.m. TOGB

TENNISCLINIC

Woensdag 12 juli
10:00 - 11:00 uur
8 - 12 jaar
TOGB 't Hoge Land 23 Berkel en Rodenrijs

Doe mee met onze tennisclinic onder begeleiding van een ervaren leraar. Voor beginners en ervaren spelers. Leer, verbeter en geniet van tennis in een gezellige sfeer.

i.s.m. TOGB

CLIPDANCE

Woensdag 12 juli
11:00 - 12:00 uur
6 - 8 jaar
De DOJO in sporthal de Ackers-Bergschenhoek

Ontdek de wereld van Clipdance, dans zoals op YouTube, video's en tv-talkshows. Leer de nieuwste moves en choreografieën en laat jezelf gaan op de beats.

i.s.m. Dansen in Lansingerland



CLIPDANCE

Woensdag 12 juli
12:00 - 13:00 uur
8 - 13 jaar
De DOJO in sporthal de Ackers-Bergschenhoek

Ontdek de wereld van Clipdance, dans zoals op YouTube, video's en tv-talkshows. Leer de nieuwste moves en choreografieën en laat jezelf gaan op de beats.

i.s.m. Dansen in Lansingerland

WEEK 1

HONKBAL CLINIC

Woensdag 12 juli

13:00 - 15:00 uur

12 - 16 jaar

Orioles Bergschenhoek,
Sportheekpad 4

Ontdek de opwindende van honkbal tijdens onze kennismakingslessen. Leer basisvaardigheden zoals gooien, slaan en vangen. Ontwikkel strategieën en teamwork.

i.s.m. Orioles

SILENT DISCO BOXING

Woensdag 12 juli

10:30 - 11:30 uur

8 - 12 jaar

Renbaan of grasveld naast
zwembad De Windas

Leer bokscombinaties met elkaars bokshandschoenen, afgewisseld met spel en plezier. Met de WOW-koptelefoon hoor je muziek en instructies van de trainer. Bereid je voor op een unieke en energieke sportervaring!

i.s.m. Wireless Outdoor Workouts



TENTENDAG BERKEL

Woensdag 12 juli

14:00 - 16:30

4 - 12 jaar

Veld aan het einde van de
Grote Beerstraat

Met elkaar tenten bouwen,
tussen de bomen en op het
veld. Maak jij de mooiste?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

TENTENDAG BLEISWIJK

Woensdag 12 juli

14:00 - 16:30

4 - 12 jaar

Veld aan de Gruttostraat

Met elkaar tenten bouwen,
tussen de bomen en op het
veld. Maak jij de mooiste?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

TENTENDAG BERGSCHENHOEK

Woensdag 12 juli

14:00 - 16:30

4 - 12 jaar

Veld bij het Landmeterplein

Met elkaar tenten bouwen,
tussen de bomen en op het
veld. Maak jij de mooiste?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk



WATERPRET BERKEL

Donderdag 13 juli

14:00 - 16:30

4 - 12 jaar

Veld aan het einde van de
Grote Beerstraat

Hoe vet is dat?! Een mega
watergevecht met heel veel
kinderen. Wie wordt er het
meest nat? Wie glijdt het
verste op zijn buik?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

WATERPRET BLEISWIJK

Donderdag 13 juli

14:00 - 16:30

4 - 12 jaar

Veld aan de Gruttostraat

Hoe vet is dat?! Een mega
watergevecht met heel veel
kinderen. Wie wordt er het
meest nat? Wie glijdt het
verste op zijn buik?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

WATERPRET BERGSCHENHOEK

Donderdag 13 juli

14:00 - 16:30

4 - 12 jaar

Veld bij het Landmeterplein

Hoe vet is dat?! Een mega
watergevecht met heel veel
kinderen. Wie wordt er het
meest nat? Wie glijdt het
verste op zijn buik?

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

LASERGAMEN

Vrijdag 14 juli

11:00 - 12:00 uur

8 - 12 jaar

Speelplaats nabij
kinderopvang Smallstep

Beleef de spanning van
Outdoor Lasergamen!
Vorm teams, strijd om te
winnen en speel ongeveer
4 spellen. Een avontuur
vol actie en plezier voor
iedereen!

i.s.m. OveralLasergamen

LASERGAMEN

Vrijdag 14 juli

12:30 - 13:30 uur

13 - 18 jaar

Speelplaats nabij
kinderopvang Smallstep

Beleef de spanning van
Outdoor Lasergamen! Vorm
teams, strijd om te winnen en
speel ongeveer 4 spellen. Een
avontuur vol actie en plezier
voor iedereen!

i.s.m. OveralLasergamen



WEEK 1

SPRINGEN & BBQ BERKEL

Vrijdag 14 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld aan het einde van de Grote Beerstraat

Een groot springkussen waar je met je vrienden en vriendinnen heerlijk op kunt springen. 's avonds met z'n allen lekker BBQ'en.

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

SPRINGEN & BBQ BLEISWIJK

Vrijdag 14 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld aan de Gruttostraat

Een groot springkussen waar je met je vrienden en vriendinnen heerlijk op kunt springen. 's avonds met z'n allen lekker BBQ'en.

i.s.m. Sayf Jongerenwerk

SPRINGEN & BBQ BERGSCHENHOEK

Vrijdag 14 juli
14:00 - 16:30
4 - 12 jaar
Veld bij het Landmeterplein

Een groot springkussen waar je met je vrienden en vriendinnen heerlijk op kunt springen. 's avonds met z'n allen lekker BBQ'en.

i.s.m. Sayf Jongerenwerk



WEEK 2

KLEUREN MONSTER

Maandag 17 juli
09:00 - 09:45 uur
4 - 7 jaar
Pluk van de Petteflet Monument

In een muzikale workshop probeert het kleurenmonster zijn verwarrende mix van emoties een plek te geven. Ze ontdekken emoties via zang, beweging en instrumenten.

i.s.m. Mirjam van der Beek

DRAAKJE VURIG

Maandag 17 juli
10:00 - 10:45 uur
4 - 8 jaar
Pluk van de Petteflet Monument

Draakje Vurig heeft een plan om naar een eiland te varen, maar loopt tegen obstakels aan. In de workshop ontdekken we emoties aan de hand van het boek, met muziek, ademspelletjes en yoga.

i.s.m. Mirjam van der Beek

DE TIJGER SLAAPT!

Maandag 17 juli
10:45 - 11:30 uur
4 - 7 jaar
Pluk van de Petteflet Monument

De slapende tijger ligt in de weg, maar de slimme kikker heeft een idee: ballonnen! In de muzikale workshop helpen kinderen de dieren veilig over de tijger te komen door te dansen, zingen en muziek te maken.

i.s.m. Mirjam van der Beek

KIDS BOOTCAMP

Dinsdag 18 juli
11:00 - 12:00 uur
8 - 12 jaar
Sporthoekpad

Doe mee met onze energieke Kids Bootcamp! Versterk je lichaam en heb plezier met een mix van materialen en lichaamsgewicht. Klim, spring en ren terwijl je kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie opbouwt.

i.s.m. Open Air Bergschenhoek

KINDERYOGA

Dinsdag 18 juli
09:00 - 09:45 uur
4-7 jaar
Op het grasveld bij Zwembad De Windas

Kinderyoga biedt speelse oefeningen voor ontspanning van lichaam en geest. Het loslaten van prikkels en spanningen helpt kinderen om zichzelf te vinden en geeft zelfvertrouwen, kracht en rust. resultaat.

i.s.m. Feel Welles

SPORT- EN SPEL CLINIC

Dinsdag 18 juli
10:30 - 11:30
8 - 13 jaar
Op het grasveld bij Zwembad De Windas

Meer zelfvertrouwen, ontspanning en kracht door sport en spel. O.a. tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen.

i.s.m. Feel Welles

WEEK 2

SILENT DISCO BOOTCAMP4KIDS

Woensdag 19 juli
10:30 - 11:30 uur
4 - 7 jaar
Grasveld naast zwembad
De Windas

Doe mee aan onze Silent Disco Bootcamp4Kids: een unieke mix van spel en circuittraining. Met de WOW-koptelefoon hoor je energieke muziek en duidelijke instructies van de trainer. Een plezierige en motiverende workout-ervaring voor kinderen!

i.s.m. Wireless Outdoor Workouts

BOOG- SCHIETEN

Woensdag 19 juli
14:45 - 15:45 uur
6 - 8 jaar
Hoeksekade 141

Onder begeleiding van een instructeur leer je om te gaan met een handboog. Vroeger was de handboog een jacht- en oorlogswapen, nu is boogschieten vooral een concentratiesport.

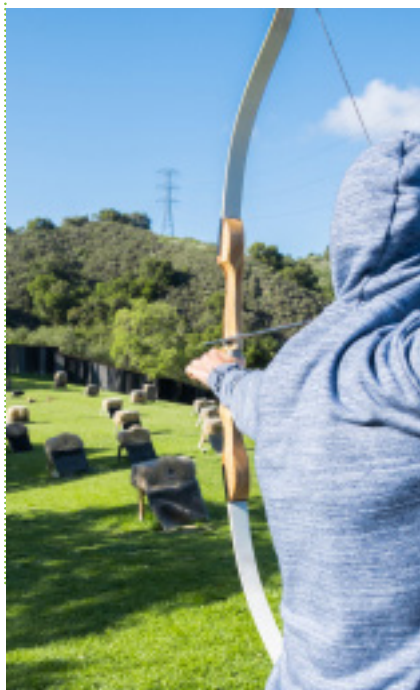
i.s.m. Outdoor valley

SURVIVALRUN

Zaterdag 22 juli
10:15 - 11:15
6 - 8 jaar
Hoeksekade 141

Kun jij wel tegen een stootje en ben je niet bang om vies te worden? Kom dan naar de survivalrun training van Outdoor Valley! Met meer dan 100 hindernissen werk je aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen.

i.s.m. Outdoor valley



WEEK 3

SILENT DISCO BOOTCAMP4TEENS

Maandag 24 juli
17:30 - 18:30 uur
10 - 18 jaar
grasveld naast zwembad
De Windas

Doe mee aan onze Silent Disco Bootcamp4Kids: een unieke mix van spel en circuittraining. Met de WOW-koptelefoon hoor je energieke muziek en duidelijke instructies van de trainer. Een plezierige en motiverende workout-ervaring voor kinderen!

i.s.m. Wireless Outdoor Workouts

SPORT- EN SPEL CLINIC

Dinsdag 25 juli
09:00 - 10:00 uur
4 - 7 jaar
Op het grasveld bij
Zwembad De Windas

Meer zelfvertrouwen, ontspanning en kracht door sport en spel. O.a. tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen.

i.s.m. Feel Welles

KINDER YOGA

Dinsdag 25 juli
10:30 - 11:30 uur
8 - 13 jaar
Op het grasveld bij
Zwembad De Windas

Kinderyoga biedt speelse oefeningen voor ontspanning van lichaam en geest. Het loslaten van prikkels en spanningen helpt kinderen om zichzelf te vinden en geeft zelfvertrouwen, kracht en rust.

i.s.m. Feel Welles

SILENT DISCO BOXING

Woensdag 26 juli
10:30 - 11:30 uur
10 - 18 jaar
Renbaan of grasveld naast
zwembad De Windas

Leer bokscombinaties met elkaars bokshandschoenen, afgewisseld met spel en plezier. Met de WOW-koptelefoon hoor je muziek en instructies van de trainer. Bereid je voor op een unieke en energieke sportervaring!

i.s.m. Wireless Outdoor Workouts

KANOVAREN

Woensdag 26 juli
14:45 - 15:45 uur
9 - 12 jaar
Hoeksekade 141

Ga in de zomervakantie lekker het water op! Vaar onder bruggen door en ontdek de natuur vanaf het water.

i.s.m. Outdoor valley

SPORT- EN SPEL CLINIC OUDER & KIND

Woensdag 26 juli
09:30 - 10:30 uur
4 - 7 jaar
Grasveld naast Zwembad
De Windas

Ontdek hoe je samen met jouw kind spelend met elkaar in verbinding komt. O.a. tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen.

i.s.m. Feel Welles



WEEK 3

LASERGAMEN

Vrijdag 28 juli
11:00 - 12:00 uur
8 - 12 jaar
Tuin van Floddertje,
De Zijde 7

Beleef de spanning van Outdoor Lasergamen! Vorm teams, strijd om te winnen en speel ongeveer 4 spellen. Een avontuur vol actie en plezier voor iedereen!

i.s.m. OverallLasergamen

LASERGAMEN

Vrijdag 28 juli
12:30 - 13:30 uur
13 - 18 jaar
Tuin van Floddertje,
De Zijde 7

Beleef de spanning van Outdoor Lasergamen! Vorm teams, strijd om te winnen en speel ongeveer 4 spellen. Een avontuur vol actie en plezier voor iedereen!

i.s.m. OverallLasergamen

SURVIVALRUN

Zaterdag 29 juli
10:15 - 11:15 uur
9 - 12 jaar
Hoeksekade 141

Kun jij wel tegen een stootje en ben je niet bang om vies te worden? Kom dan naar de survivalrun training van Outdoor Valley! Met meer dan 100 hindernissen werk je aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen.

i.s.m. Outdoor Valley



WEEK 4

YOGA

OUDER & KIND

Dinsdag 1 augustus
09:00 - 09:45 uur
4 - 7 jaar
Op het grasveld bij
Zwembad De Windas

Samen met jouw kind heerlijk de ochtend starten met yoga! We doen speelse oefeningen die jou en jouw kind helpen om lichaam en geest te ontspannen en meer zelfvertrouwen en kracht te ervaren.

i.s.m. Feel Welles

SPORT- EN SPEL CLINIC

Dinsdag 1 augustus
10:30 - 11:30 uur
8 - 13 jaar
Op het grasveld bij Zwembad
De Windas

Meer zelfvertrouwen, ontspanning en kracht door sport en spel. O.a. tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen.

i.s.m. Feel Welles

MOEDHOED

Woensdag 2 augustus
09:00 - 09:45 uur
4 - 10 jaar
Pluk van de Petteflet
Monument

Mees is vaak bang voor verschillende dingen, maar gelukkig heeft opa een oplossing: de Moedhoed. In de workshop maken kinderen muziek, zingen en bewegen ze rond het thema Moed.

i.s.m. Mirjam van der Beek

MAMA KWIJT

Woensdag 2 augustus
10:00 - 10:45 uur
4 - 7 jaar
Pluk van de Petteflet
Monument

In deze les zingen, dansen, bewegen en maken kinderen muziek rond het prentenboek 'Mama kwijt'. Kleine Uil valt uit zijn nest en verliest zijn mama. Eekhoorn helpt, maar Kleine Uil moet de juiste aanwijzingen geven.

i.s.m. Mirjam van der Beek

EEN NIEUW GEITJE!

Woensdag 2 augustus
10:45 - 11:30 uur
4 - 7 jaar
Pluk van de Petteflet
Monument

De kinderen gaan op een yoga- en muziekavontuur geïnspireerd door het prentenboek 'We hebben er een geitje bij'. Ze ontmoeten verschillende boerderijdieren en zingen, dansen en spelen muziek.

i.s.m. Mirjam van der Beek

TUBEN

Woensdag 2 augustus
14:45 - 15:45 uur
6 - 8 jaar
Rottebandreef 10, 2661JK,
Bergschenhoek

Kies voor de twee banen naast elkaar en race tegen je vrienden op de maar liefst 110 meter lange funbanen. Of ga voor de extreme baan van 120 meter lang met twee enorme kombochten.

i.s.m. Outdoor Valley



WEEK 4

KICKBOKSEN

Vrijdag 4 augustus

16:00 - 16:45 uur

4 - 7 jaar

Op het grasveld bij
Zwembad De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop Kickboksen Jeugd! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport. We oefenen kickbokstechnieken, doen spelletjes en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

KICKBOKSEN

Vrijdag 4 augustus

17:00 - 18:00 uur

8 - 13 jaar

Op het grasveld bij
Zwembad De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop Kickboksen Jeugd! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport. We oefenen kickbokstechnieken, doen spelletjes en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

SURVIVALRUN

Zaterdag 5 augustus

10:15 - 11:15 uur

6 - 8 jaar

Hoeksekade 141

Kun jij wel tegen een stootje en ben je niet bang om vies te worden? Kom dan naar de survivalrun training van Outdoor Valley! Met meer dan 100 hindernissen werk je aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen.

i.s.m. Outdoor Valley

LASERGAMEN

Zondag 6 augustus

10:00 - 11:00 uur

8 - 12 jaar

Speelplaats nabij
kinderopvang Smallstep

Beleef de spanning van Outdoor Lasergamen! Vorm teams, strijd om te winnen en speel ongeveer 4 spellen. Een avontuur vol actie en plezier voor iedereen!

i.s.m. OverallLasergamen

LASERGAMEN

Zondag 6 augustus

11:30 - 12:30 uur

12 - 18 jaar

Speelplaats nabij
kinderopvang Smallstep

Beleef de spanning van Outdoor Lasergamen! Vorm teams, strijd om te winnen en speel ongeveer 4 spellen. Een avontuur vol actie en plezier voor iedereen!

i.s.m. OverallLasergamen



WEEK 5

ZELF- VERDEDIGING

Maandag 7 augustus

17:00 - 18:00 uur

8 - 13 jaar

Grasveld naast zwembad
De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

SPORT- EN SPEL CLINIC

Dinsdag 8 augustus

09:00 - 10:00 uur

4 - 7 jaar

Op het grasveld bij
Zwembad de Windas

Ontdek zelfvertrouwen, ontspanning en kracht door sport en spel. Tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen.

i.s.m Feel Welles

YOGA

OUDER & KIND

Dinsdag 8 augustus

10:30 - 11:30 uur

8 - 13 jaar

Op het grasveld bij
Zwembad De Windas

Samen met jouw kind heerlijk de ochtend starten met yoga! We doen speelse oefeningen die jou en jouw kind helpen om lichaam en geest te ontspannen en meer zelfvertrouwen en kracht te ervaren.

i.s.m Feel Welles

KIDS BOOTCAMP

Dinsdag 8 augustus

11:00 - 12:00 uur

8 - 12 jaar

Sporthoekpad

Doe mee met onze energieke Kids Bootcamp! Versterk je lichaam en heb plezier met een mix van materialen en lichaamsgewicht. Klim, spring en ren terwijl je kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie opbouwt.

i.s.m Open Air Bergschenhoek

WEEK 5

VLOT BOUWEN & SURVIVAL

Woensdag 9 augustus
14:45 - 15:45 uur
9 - 12 jaar
Hoeksekade 141

Is speciaal voor stoere jongens en meisjes die niet vies zijn van een beetje water en modder. Samen met een instructeur bouwen jullie een vlot waarmee jullie naar de overkant varen, Vervolgens gaan jullie het survivalbos in.

i.s.m Outdoor Valley

KICKBOKSEN

Woensdag 9 augustus
16:00 - 16:45 uur
4 - 7 jaar
Op het grasveld bij Zwembad De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

KICKBOKSEN

Woensdag 9 augustus
17:00 - 18:00 uur
8 - 13 jaar
Op het grasveld bij Zwembad De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

SPORT- EN SPEL CLINIC

OUDER & KIND

Woensdag 9 augustus
09:30 - 10:30 uur
8 - 13 jaar
Grasveld naast Zwembad De Windas

Ontdek hoe je samen met jouw kind spelend met elkaar in verbinding komt. O.a. tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen.

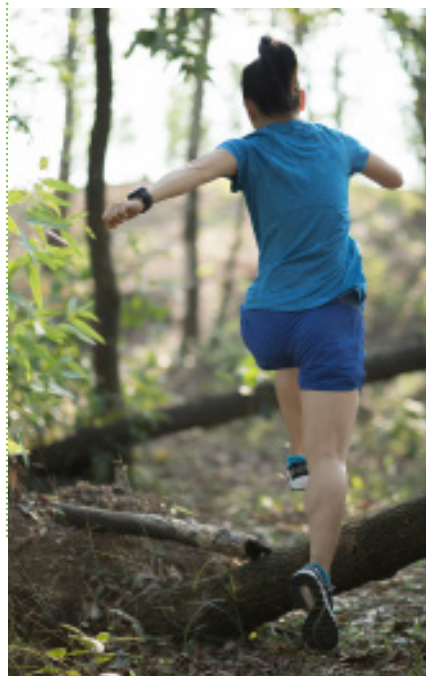
i.s.m Feel Welles

SURVIVALRUN

Zaterdag 12 augustus
10:15 - 11:15 uur
9 - 12 jaar
Hoeksekade 141

Kun jij wel tegen een stootje en ben je niet bang om vies te worden? Kom dan naar de survivalrun training van Outdoor Valley! Met meer dan 100 hindernissen werk je aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen.

i.s.m Outdoor Valley



WEEK 6

ZELF-VERDEDIGING

Maandag 14 augustus
16:00 - 16:45 uur
4 - 7 jaar
Grasveld naast zwembad De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

ZELF-VERDEDIGING

Maandag 14 augustus
17:00 - 18:00
8 - 13 jaar
Grasveld naast zwembad De Windas

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

KIDS BOOTCAMP

Dinsdag 15 augustus
11:00 - 12:00 uur
8 - 12 jaar
Sportheekpad

Doe mee met onze energieke Kids Bootcamp! Versterk je lichaam en heb plezier met een mix van materialen en lichaamsgewicht. Klim, spring en ren terwijl je kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie opbouwt.

i.s.m Open Air Bergschenhoek

MUSICAL WORKSHOP

Dinsdag 15 augustus
15:30 - 17:00 uur
8 - 13 jaar
De Ark, Oranjestraat

Ontdek de magie van musical met Young Voices! Creëer samen een 'mini-musical' met bekende liedjes uit theater en film. Leer over stemgebruik en zangtechnieken. Ontdek jouw talent!

i.s.m Young Voices

WEEK 6

KINDER YOGA

Dinsdag 15 augustus

09:00 - 09:45 uur

4 - 7 jaar

**Op het grasveld bij
Zwembad De Windas**

Kinderyoga biedt speelse oefeningen voor ontspanning van lichaam en geest. Het loslaten van prikkels en spanningen helpt kinderen om zichzelf te vinden en geeft zelfvertrouwen, kracht en rust.

i.s.m Feel Welles

SPORT- EN SPEL CLINIC

Dinsdag 15 augustus

10:00 - 11:00 uur

8 - 13 jaar

**Op het grasveld bij
Zwembad De Windas**

Meer zelfvertrouwen, ontspanning en kracht door sport en spel. O.a. tikkertje, trefbal, boksen en het kwaliteitspel worden gecombineerd met ontspanningsoefeningen

i.s.m Feel Welles

HONKBAL CLINIC

Woensdag 16 augustus

13:00 - 15:00 uur

6 - 11 jaar

**Orioles Bergschenhoek,
Sporthoekpad 4**

Ontdek de opwindende van honkbal tijdens onze kennismakingslessen. Leer basisvaardigheden zoals gooien, slaan en vangen. Ontwikkel strategieën en teamwork.

i.s.m Orioles

KICKBOKSEN

Donderdag 17 augustus

16:00 - 16:45 uur

4 - 7 jaar

**Op het grasveld bij Zwembad
De Windas**

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

KICKBOKSEN

Donderdag 17 augustus

17:00 - 18:00 uur

8 - 13 jaar

**Op het grasveld bij Zwembad
De Windas**

Kom naar onze stoere en leuke workshop! Een veilige en respectvolle introductie tot de sport en spel. We doen oefeningen zoals opdrukken en jumping jacks etc. en sluiten af met een cooling down.

i.s.m MartialFit

THEATER- DANS CLINIC

Vrijdag 18 augustus

09:30 - 10:30 uur

6 - 7 jaar

De Cultuurfabriek

Laat je creativiteit sprankelen! Ontdek de magie van het vertellen van een verhaal door middel van stem én beweging tijdens onze dynamische dans/bewegingstheater workshop.

i.s.m Jeugdtheater Hofplein

THEATER- DANS CLINIC

Vrijdag 18 augustus

10:30 - 11:30 uur

8 - 9 jaar

De Cultuurfabriek

Laat je creativiteit sprankelen! Ontdek de magie van het vertellen van een verhaal door middel van stem én beweging tijdens onze dynamische dans/bewegingstheater workshop.

i.s.m Jeugdtheater Hofplein

THEATER- DANS CLINIC

Vrijdag 18 augustus

11:45 - 12:45 uur

10 - 12 jaar

De Cultuurfabriek

Laat je creativiteit sprankelen! Ontdek de magie van het vertellen van een verhaal door middel van stem én beweging tijdens onze dynamische dans/bewegingstheater workshop.

i.s.m Jeugdtheater Hofplein

LASERGAMEN

Zaterdag 19 augustus

10:00 - 11:00 uur

8 - 12 jaar

**Tuin van Floddertje,
De Zijde 7**

Beleef de spanning van Outdoor Lasergamen! Vorm teams, strijd om te winnen en speel ongeveer 4 spellen. Een avontuur vol actie en plezier voor iedereen!

i.s.m. OverallLasergamen

LASERGAMEN

Zaterdag 19 augustus

11:30 - 12:30 uur

13 - 18 jaar

**Tuin van Floddertje,
De Zijde 7**

Beleef de spanning van Outdoor Lasergamen! Vorm teams, strijd om te winnen en speel ongeveer 4 spellen. Een avontuur vol actie en plezier voor iedereen!

i.s.m. OverallLasergamen

A photograph of three children outdoors, wearing camouflage clothing. The child on the left is a young girl with brown hair, smiling at the camera. The child in the middle is a boy with short grey hair, seen in profile. The child on the right is a girl with brown hair tied in a bun with a pink hair tie, looking to the side. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a blue structure on the left.

**MELD JE SNEL AAN
VOOR EEN VAN ONZE
ACTIVITEITEN!**

WWW.EXPEDITIELANSINGERLAND.NL