

Koningsspelen Haarlem 2023



59453





Hoi sportieveling!

Leuk dat je hebt meegedaan met de Haarlemse Koningsspelen. We hopen dat je een fijne dag hebt gehad! Dit boekje mag je mee naar huis nemen zodat je thuis nog kunt zien welke sporten je hebt gedaan. Sommige sporten mag je zelfs nog een keer gratis proberen met een proefles! Kijk hiervoor achter in dit boekje.

Lekker sporten met de buurtsportcoaches

Misschien ken je ons al van de gymles op school of van het sporten bij jou in de wijk. Deze Koningsspelen hebben wij, de buurtsportcoaches van SportSupport Kennemerland, georganiseerd. Omdat wij graag willen dat zoveel mogelijk kinderen lekker sporten en gezond zijn. Daar zijn wij elke dag mee bezig. Verderop in dit boekje lees je wat wij binnenkort nog meer doen.

Groeten,
De buurtsportcoaches van
SportSupport Kennemerland



Gekke fruitweetjes

Appels drijven in water omdat ze voor **25%** uit lucht bestaan. Daarom kun je er het spelletje appelhappen in water mee spelen.

Het duurste fruit ter wereld is de Yūbari-cantaloupe uit Japan. Deze meloen kost gemiddeld **11.000 euro!**

Er zijn in de wereld meer dan **10.000 soorten appels**. Wil je ze allemaal proeven? Dan ben je 27 jaar zoet.

Citroenen bevatten **meer suiker** dan aardbei. Gek eigenlijk, want ze zijn veel minder zoet.

Wat ga jij vervangen?

De voedselzandloper

Vervang de ongezonde voeding in de bovenste driehoek zoveel mogelijk door gezonde voeding in de onderste driehoek.



Kraanwater is lekker, goedkoop en gezond!

Je lichaam bestaat voor het grootste deel uit water. Door **6 tot 8 glazen water** per dag te drinken blijft jouw waterpeil in orde. Je kunt hiervoor gewoon kraanwater drinken, maar met deze recepten is het nog lekkerder! Voeg samen in een mooie karaf of waterkan:



Wist je dat het favoriete drankje van Druppie water is?

Drink Water!

Goedkoop, lekker en 0% suiker



Komkommer en munt

- 1 liter water
- halve komkommer (schaaf deze in plakjes met een kaasschaaf)
- paar takjes munt

Sinaasappel en kaneel

- 1 liter water
- 1 sinaasappel in dunne plakjes
- 1 kaneelstokje

Hangt deze al op jouw school?

Op 37 scholen in Haarlem kun je deze borden vinden. Hierop zie je precies hoeveel suikerklontjes er in verschillende dranken zitten.



Vind je tafeltennissen leuk om te doen?

Wil je wel eens kennismaken met tafeltennis bij een club? Bij TSTZ-Haarlem in de Badhuisstraat kun je op dinsdag en donderdag een paar keer vrijblijvend meespelen om te zien of het je echt leuk vindt.

Wil je een keer komen kijken en meespelen?

Stuur dan een e-mail naar:
jeugd@tstz-haarlem.nl.

Meer informatie?
www.tstz-haarlem.nl/



Sportclub HLC

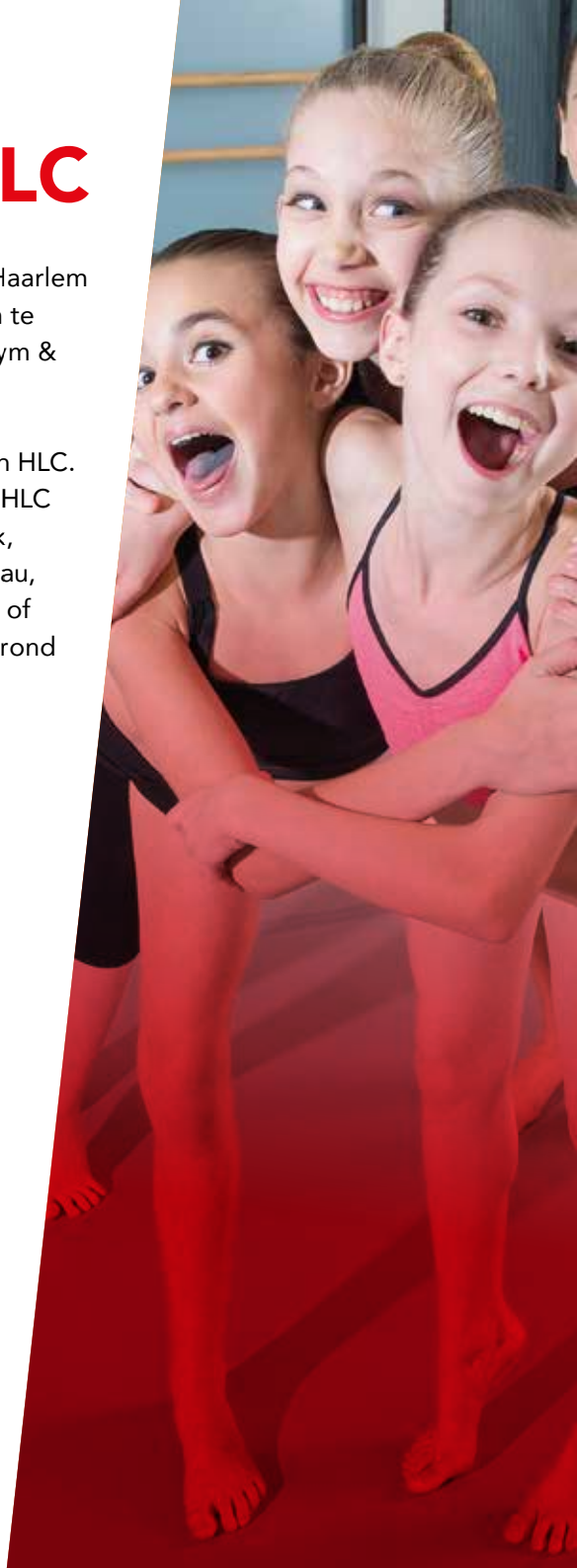
Sportclub HLC is een vereniging in Haarlem en omgeving waar je terecht kan om te turnen, freerunnen, ouder en kind gym & kleuter en circus.

Turnen is het grootste onderdeel van HLC. Ruim 700 leden doen dit. Turnen bij HLC kan op bijna iedere dag van de week, zowel recreatief als op wedstrijdniveau, in onze eigen zaal aan de Belgiëlaan of op een van de andere locaties in en rond Haarlem.



Meer informatie?

Kijk dan eens op
www.sportclubhlc.nl of neem
contact op met Wesley Sijm via
06 – 81 59 55 46.



**Doe mee(r)
in je vrije tijd!**



Hart

Kunst, kennis
& cultuur

Dé plek voor jouw talent

Hart-haarlem.nl



Djembé workshop Michael Agbodo

VOOR DE LEUKSTE WORKSHOPS
AFRIKAANSE DANS, DJEMBÉ,
BODYPERCUSSIE, DOUNDOUN,
BALAFOON EN KRIN - WEKELIJKSE
LESSEN - DJEMBÉ VERHUUR/
VERKOOP

De traditionele djembé uit West-Afrika is bijzonder populair. Na enige oefening tover je allerlei verschillende geluiden uit deze

trommel; van bas tot slaps die klinken als donderslagen. Het bespelen van de djembé vergt samenspel en concentratie. Deze djembé workshop geeft een ideale basis om kennis te maken met pure ritmiek kòb viagra. We gaan leren over ritmes en bouwen dit samen op. Samen plezier en muziek maken!

Agbodo Workshops verzorgd
verschillende workshops op locatie!

Meer informatie?

Neem een kijkje op www.agbodo.nl of bel Michael Agbodo - 072 515 33 25



Vond je dammen leuk om te doen?

Bij de Haarlemse Damclub kun je iedere maandagavond van 18:45 - 19:45 uur meedoen met jeugddammen. Je vindt de Haarlemse Damclub in Denksportcentrum't Spaerne aan de Spaarndamseweg 416 in Haarlem.

Meer informatie?

Wil je meer informatie over de club?

Stuur dan een e-mail naar marcelkosters@gmail.com.



Broodje aap

Wil jij thuis ook creatief aan de slag?
Dan kan! Check onze website en zoek daar gratis een creatieve opdracht uit :)

Wist je dat je heel veel toffe materialen gewoon buiten kunt vinden? Zoals takken, bladeren, bloemen, stenen of stukken hout uit een laadbak. Maar je kunt ook creatief aan de bak met gerecyclede materialen zoals doppen, deksels, en netjes van uien.

Nieuwsgierig geworden? Ga snel naar www.broodjeaap.shop en klik op 'knutselen'.

Lijkt het je leuk om met de hele school iets te gaan maken? Dat kan ook! Broodje aap organiseert projectweken bij jou op school! De Broodje aap projectweek staat in het teken van creatieve en duurzame opdrachten. We gaan eerst met de klas naar buiten op zoek naar mooie materialen om vervolgens daarmee aan de slag te gaan. We passen de opdrachten aan het niveau van de klassen aan en er is ruimte voor eigen creatieve ontwikkeling.

Meer informatie?

Ga naar www.broodjeaap.shop
of stuur een e-mail naar
leonie@broodjeaap.studio





€15
PER MAAND

KINDERFITNESS 8 - 12 JAAR

ELKE
WOENSDAGMIDDAG
13.30 - 14.30 UUR

Circuittraining en sport & spel.

Sportieve middagen waar plezier voorop staat!

Onder begeleiding van een ervaren sportinstructeur.

Bij mooi weer buiten, anders binnen bij Sportcentrum De Hagedis.

Aanmelden via Rovansly (rlodovica@ecosoleffect.nl) of
bel om een intake te plannen.



Sportcentrum
de Hagedis

**GRATIS
PROEFLES**

Nagtzaamplein 67 (in 't broederhuis), 2032 TC Haarlem, Tel. 023-5338898

www.sportcentrumdehagedis.nl

De Hagedis is onderdeel van EcoSol Effect/Haarlem Effect

WWW.HAARLEMEFFECT.NL

Haarlem Effect is dé brede welzijnsorganisatie in de stad. Wij bieden jong en oud mogelijkheden om hun talenten te ontwikkelen en een inspirerende plek om anderen te kunnen ontmoeten. Op die manier dragen we bij aan een positief klimaat in de buurt.



Dayna Dance

**Dansschool
voor streetdance,
hiphop en modern**



Meer informatie?

Kijk dan op www.daynadance.nl of stuur
een e-mail naar info@daynadance.nl

Dayna Dance is een dansschool met drie locaties in Haarlem en Bennebroek. De danslessen bieden de perfecte combinatie van plezier en ontwikkeling. Daarnaast kan je deelnemen in een van de selectieteams die meedoen aan danswedstrijden en andere activiteiten, zoals een demo show of professionele videoclip. Dayna Dance biedt verschillende dansstijlen met streetdance, hiphop en modern danslessen op ieder niveau voor kinderen, jongeren en volwassenen.



More than basketball

Triple ThreaT basketball is voortgekomen uit het project "Triple ThreaT" en is begonnen als een jongereninitiatief in Schalkwijk. Triple ThreaT gelooft in de kracht van sport en zet basketbal in als middel om jongeren te ontwikkelen.

Het aanbod van de stichting is divers. Van sportactiviteiten, huiswerkbegeleiding tot muzieklessen. Triple ThreaT basketball is uitgegroeid tot de grootste tak van Triple ThreaT en

sluit naadloos aan op de rest van de lifestyle community.

Dankzij de combinatie van de stichting en de basketballclub, durven wij met trots te zeggen dat wij de meest maatschappelijke club zijn van heel Nederland. Om deze reden zijn wij ook door NOC*NSF uitgeroepen tot Club van het jaar 2019.

Meer informatie?

Kijk dan op www.vereniging.triplethreat.nl



Pickleball Haarlem

Bij Pickleball Haarlem is iedereen welkom. We hebben een enthousiaste, zeer gemixte groep.

Veel nieuwe spelers komen individueel en omdat we na elk partijtje wisselen, gaat meespelen vanzelf. Wanneer je start met pickleball krijg je altijd een clinic en speel je al snel een wedstrijdje. We hebben 9 binnenbanen en 5 buitenbanen.

Locatie: Sporthal/Sportpark van der Geest bij TV-Kontakt, Piet Voskuilenstraat 1, Haarlem.



Meer informatie?

Wil je meer informatie over Pickleball Haarlem?

Kijk dan op

www.pickleballholland.nl/

haarlem-3/ of stuur een e-mail

naar haarlem@pickleballholland.nl





Kom rugby spelen bij RFC Haarlem:

- Voor jongens en meisjes
vanaf 5 jaar
- Gratis kennismakings-training
- 6 weken intro-lid voor € 15

Van der Aartweg 23
2026 ZL Haarlem
rugbyclubhaarlem.nl





N.V. Dance Company

N.V. Dance Company is een nieuwe upcoming dansschool in Haarlem die zich vooral richt op de nieuwe dansstijlen van nu!

De eigenaresse is afgestudeerd aan de dansacademie

Luciamarthas-institute for performing arts. Door haar dansachtergrond is ze nu werkend als danseres voor verschillende producties, tv shows en artiesten.

Het is haar doel om jong getalenteerde dansers samen te brengen en ze een plek te bieden waar iedereen met plezier kan dansen & trainen.

Welkom bij N.V. Dance Company

Meer informatie?

Wil je meer informatie over de dansschool?
Kijk dan op www.nvdancecompany.nl





Doe mee met een workshop **STOPMOTION!**

Tijdens deze workshop leer je onder begeleiding van 2 NurLimonade Media filmdocenten hoe je een eigen stopmotion-verhaal kan opnemen. Leer stap voor stap hoe je een voorwerp tot leven kan brengen en maak samen met andere kinderen op de iPad je eigen animatiefilm. 3,2,1 ACTIE!

Meer informatie?

Wil je meer informatie over een workshop stopmotion? Kijk dan op www.nurlimonade.nl of stuur een e-mail naar info@nurlimonade.nl.

NURLIMONADE
media

Badmintonnen bij BC Duinwijck

Badmintonnen bij de jeugd van Duinwijck is hartstikke leuk én gezellig. We hebben ongeveer honderd jeugdleden tussen 6 en 17 jaar oud.

Speel je voor het eerst badminton, dan begin je als recreant. Als je al langer speelt kun je ook wedstrijden gaan spelen in de competitie. Er is mogelijkheid om één of twee keer per week te trainen.

Het seizoen loopt van 1 september t/m 30 april. Je bent van harte welkom om een proefles te volgen.



Meer informatie?

Wil je meer informatie over BC Duinwijck?

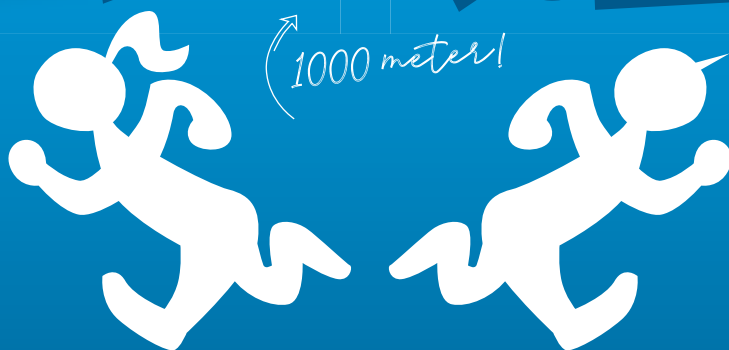
Kijk dan op www.duinwijck.com
of stuur een e-mail naar
jeugdcommissie@duinwijck.com



he_{ro}
kindercentra

DOE
MEE!

KIDSRUN



VRIJDAGAVOND
23 JUNI 2023

De ZorgSpecialist

GRACHTENLOOP



GRACHTENLOOP.NL

#GRACHTENLOOP



ENDEAVOUR
ORCHESTRATED DIGITAL MARKETING

he_{ro}
kindercentra

RUNDAY
HAARLEM

Haarlem
Campus

INLOOPHUIS
KENNEMERLAND
LIJF EN GEEST IN DE WERELD

Z De ZorgSpecialist
Thuis in alle zorg

Aanbod SportSupport meivakantie

Wist je dat de buurtsportcoaches van SportSupport Kennemerland nog veel meer leuke activiteiten organiseren? We hebben onze komende activiteiten hier voor je verzameld.

1 mei - De Future Cup 2023

De Future Cup is een 5 tegen 5 voetbaltoernooi, elk team mag 2 wissels hebben. Kijk verder hoe jij jouw team aanmeldt!

- Locatie: Spaarnehal, Fie Carelsenplein 1, Haarlem.
- Tijdstip: Voor 8 t/m 11 jaar start het toernooi om 10.00 uur, voor 12 t/m 15 jaar om 14.00 uur.
- Inschrijven voor 26 april via Instagram: @Sportindewijkschalkwijk. Meld je aan via een DM met daarin je teamnaam, captain, jouw leeftijd en die van je teamgenoten.
- Kosten: gratis.

2 mei - Sportinstuif Velsen

Een extra speciale gymles in de meivakantie met vooral leuke spellen die je bijna nooit doet in de normale gymles.

- Locatie: Sporthal Zeewijk, Planetenweg 301, 1973 BE IJmuiden.
- Tijdstip: 09.00-16.30 uur.
- Leeftijd: groep 3 tot en met groep 8.





- Inschrijven via www.sportpasvelsen.nl/activiteiten.
- Kosten: €3,50.

3 mei - Sportmix in de Spaarnehal

Een middag vol sport, spel en fun!

- Locatie: Spaarnehal, Fie Carelsenplein 1, Haarlem.
- Tijdstip: 13.00 tot 16.00 uur.
- Leeftijd: 4 tot 13 jaar.
- Inschrijven is niet nodig.
- Kosten: gratis.

4 mei - De vakantiekaravaan

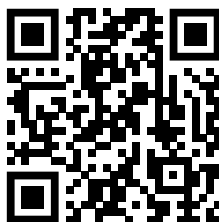
Wat komt er aan? Wat komt er aan? De vakantiekaravaan! In samenwerking van Stichting Hart en Sportsupport wordt de derde editie van de vakantiekaravaan georganiseerd voor kinderen tussen de 7 en 12 jaar. De vakantiekaravaan biedt 6 gave clinics aan die te

maken hebben met kunst, cultuur en sport!

- Locatie: HVV DSK, Jac. van Looystraat 29a, Haarlem.
- Tijdstip: 9.45 tot 13.20 uur
- Leeftijd: 7 t/m 12 jaar.
- Inschrijven: via sportindewijk.nl/de-vakantiekaravaan.
- Kosten: € 2,50.

Benieuwd naar wat wij nog meer voor jou organiseren?

Houd www.sportindewijk.nl in de gaten of scan de qr-code.



Sporten met een laag inkomen

Wil jij - of je ouders- graag sporten, maar is dit vanwege een laag inkomen niet mogelijk? Met het Jeugdfonds Sport & Cultuur Haarlem en het Sportfonds 18+ is het toch mogelijk.

Jeugdfonds Sport & Cultuur Haarlem

Wil jij op een club, maar denk je dat het te duur is? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur Haarlem betaalt het lesgeld voor kinderen en jongeren met een HaarlemPas (soms ook zonder). Het fonds betaalt tot €350,- voor sport én €500,- voor cultuur mee. Zo kun je in veel gevallen gratis op een club! Het fonds is er voor kinderen van 4 t/m 17 jaar. Je juf of meester kan je ouders er meer over vertellen. Of neem een kijkje op www.jeugdfondssportencultuur.nl/haarlem.

Sportfonds 18+

Ook voor volwassenen van 18 jaar en ouder met een laag inkomen is



het mogelijk om in Haarlem te sporten. Met de HaarlemPas ontvang je €150,- vergoeding om lid te worden van een sportvereniging of organisatie. Wat de voorwaarden zijn en hoe dit in zijn werk gaat lees je op de website www.sportindewijk.nl/haarlempas.



Gratis proefles kinderfitness



Sportcentrum: De Hagedis
E-mail: rlododica@ecosoleffect.nl
Telefoon: 023-533 88 98
Website: www.sportcentrumdehagedis.nl

Gratis proefles Rugby



Vereniging: Rugbyclub Haarlem
E-mailadres: info@rugbyclubhaarlem.nl
Telefoon: 023 – 538 57 09
Website: www.rugbyclubhaarlem.nl

Gratis proefles tafeltennis



Vereniging: TSTZ Haarlem
E-mailadres: jeugd@tstz-haarlem.nl
Website: www.tstz-haarlem.nl/

Gratis proefles badminton



Vereniging: BC Duinwijck
E-mailadres: jeugdcommissie@duinwijck.com
Telefoon: 023-5262996
Website: www.duinwijck.com

Gratis proefles Pickleball



Vereniging: Pickleball Haarlem
E-mailadres: haarlem@pickleballholland.nl
Website: www.pickleballholland.nl/haarlem-3/

RACKETCLUB

OVERHOUT

TENNIS PADEL SQUASH

Play ball

Boek nu jouw
tennis-, padel-
of squashbaan op
www.rcoverhout.nl



Gratis proefles handbal

Vereniging: Palenka Negra
Contactpersoon: Elizabeth Bondo
Telefoon: 06 47949541
E-mail: elizabeth12bondo@outlook.com

Gratis proefles turnen of freerunnen

Vereniging: HLC
Contactpersoon: Wesley Sijm
Telefoon: 06 - 81 59 55 46
Website: www.sportclubhlc.nl



Gratis proefles hockey



Vereniging: Hockey Saxenburg
E-mailadres: jeugdEF@saxenburg.nl
Telefoon: 023 - 533 66 33
Website: www.saxenburg.nl

Gratis proefles dans



Vereniging: Dayna Dance
E-mail: info@daynadance.nl
Whatsapp: 0652654683
Website: www.daynadance.nl

Gratis proefles dans



Vereniging: N.V. Dance Company
Aanmelden voor een proefles via de website:
www.nvdancecompany.nl

Gratis proefles basketbal



Meld je aan voor een proefles aan bij:
Xavier@triplethreat.nl of
kijk op www.vereniging.triplethreat.nl

