



ALPHEN ALTIJD FIT!
European City of Sports '21



Programma



nationale
sportweek

MAANDAG 13 SEPTEMBER

PROLOOG:

Start Zwem4Daagse voor het onderwijs met

ambassadeur Maarten van der Weijden

Plaats: Alphen aan den Rijn

Voor wie:



Jeugd



Volwassenen



Onderwijs



Alle leeftijden



Senioren



G-sport

VRIJDAG 17 SEPTEMBER (Opening)

Opening met basisonderwijs: 10@10 challenge

10 uur



Alle leerlingen van het basisonderwijs komen om 10 uur tegelijkertijd in beweging! In 10 minuten ontdekken zij 10 verschillende sporten

Plaats: hele gemeente

Samen Actief – Nationale Sportweekeditie

15.30-17.00



Alphen Vitaal organiseert sport- en spelactiviteiten

Plaats: Alphen aan den Rijn en Hazerswoude-Rijndijk

Open gymlessen

19.30-20.45



Lessen voor meisjes van 14 – 20 jaar bij

Gymnastiek- vereniging Boskoop

Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten



Dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events

Plaats: Alphen aan den Rijn

ZATERDAG 18 SEPTEMBER (Verenigingen)

'Kroegen' fietstocht langs buitensportcomplexen

11.00-16.00

Verenigingen in alle kernen heten u van harte welkom. De fietstocht is de hele week beschikbaar

AL

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten

AL

Dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events
Plaats: Alphen aan den Rijn

Openlucht snelschaaktoernooi

13.30-17.00

Bij de schaaktafels in Park Zegersloot, georganiseerd door de Alphense Schaak Club
Plaats: Alphen aan den Rijn

AL

Clubkampioenschappen inlineskaten

AL

Georganiseerd door STC De Rijnstreek
Plaats: Alphen aan den Rijn

Open dag jeu de boules

11.00-16.00

Georganiseerd door tafeltennisvereniging ATTC
Plaats: Alphen aan den Rijn

18+

Open training basketbal

10.30-12.00



Basketbaltrainingen voor jeugd van 8 – 10 jaar
Plaats: Alphen aan den Rijn

Open dans- en musicallessen



Kom zingen en dansen bij de Alphense Sterren
Plaats: Alphen aan den Rijn

Open dag scouting

10.00-17.00



Neem een kijkje bij Scouting Mr Vandaalgroep
Plaats: Boskoop

Super tafeltennisevent

14.30-17.00



Georganiseerd door tafeltennisvereniging ATTC
Plaats: Alphen aan den Rijn

ZONDAG 19 SEPTEMBER (Waterdag)

Sport en spel zwembaden – De Thermen2 (open dag)
Windsurfvereniging Alphen - Zegerplas (open dag)
Roeivereniging de Kromme Aar- Aarkanaal (open dag)
Alphense Reddingsbrigade - Aquarijn
Suppen - Zegerplas - Bezemer
Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten



Dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events

Plaats: Alphen aan den Rijn

MAANDAG 20 SEPTEMBER (Middelbaar onderwijs)

Workshop VMBO Scala College



Judoka Roy Meyer, NOC*NSF geeft een workshop op het Scala Collega, locatie Diamant

Plaats: Alphen aan den Rijn

(s)Cool on wheels



Fonds Gehandicaptensport leert leerlingen van het Spectrum spelenderwijs dat heel veel mogelijk is als je een handicap hebt. Leerlingen ervaren hoe het is om in een rolstoel te zitten.

Plaats: Alphen aan den Rijn

Samen Actief – Nationale Sportweekeditie

15.30-17.00



Alphen Vitaal organiseert sport- en spelactiviteiten

Plaats: Alphen aan den Rijn en Hazerswoude-Rijndijk

Wandelen

10.00-11.00



Op pad met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn

Bootcamp

19.30-20.30

18+

Bootcampen met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open bokslessen en -trainingen

AL

Open bokslessen en -trainingen

Voor alle leeftijden, individueel, maar ook als famliy box diverse open bokslessen bij Teus de Kruyf Institute

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen

AL

Gymnastiekvereniging D.O.S. Alphen voor verschillende leeftijden

Plaats: Alphen aan den Rijn

Zwemvierdaagse

18.30-20.00

AL

Start van de Zwem4Daagse in zwembad De Hoorn. Voorwaarde: in bezit zijn van een zwemdiploma

Plaats: Alphen aan den Rijn

Inloop clinic golf

AL

Voor diverse leeftijden op diverse dagen bij golfclub Zeegersloot

Plaats: Alphen aan den Rijn

DINSDAG 21 SEPTEMBER (Senioren)

Wintersport Experience



Een gaaf programma van de Nederlandse Ski Federatie. Leerlingen van de Immanuelschool in Boskoop gaan met behulp van simulatoren, video-games, skimatten en lasergeweren in de gymzaal ervaren hoe het is om te skiën, snowboarden, langlaufen en freestyle snowboarden.

Plaats: Boskoop

G-Spirit on Tour

17.00-18.00



Recreatiesport voor mensen met een beperking

Plaats: Alphen aan den Rijn, Europapark

Samen Actief – Nationale Sportweekeditie

15.30-17.00



Alphen Vitaal organiseert sport- en spelactiviteiten

Plaats: Alphen aan den Rijn en Hazerswoude-Rijndijk

Open gymlessen

15:30-18.30



Gymen voor kinderen vanaf de kleuterleeftijd bij Gymnastiekvereniging Boskoop

Plaats: Boskoop, MFC De Plataan.

Hardlopen

15.30-17.00

18+

Hardlooptraining met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn

Bewegen voor Senioren

10.00-14.45



Alphen Vitaal geeft op diverse plekken senioren les in beweging, balkonlessen en rollatorwandelingen

Plaats: Alphen aan den Rijn en Boskoop

Tijd voor Vitaliteit



Dit jaar starten via Alphen Vitaal weer nieuwe lesreeksen in golf, hockey, tennis, tafeltennis en jeu de boules

Plaats: Alphen aan den Rijn

Dam clinic

18.45-19.30

AL

Leer dammen bij de Alphen Dam Club

Plaats: Alphen aan den Rijn, wijkcentrum De Oude Wereld

Schaak-Off

Vanaf 20.00

AL

Kom schaken bij de Alphenese Schaakclub

Plaats: Alphen aan den Rijn, zalencentrum De Bron

Open bokslessen en -trainingen

AL

Voor alle leeftijden, individueel, maar ook als famliy box diverse open bokslessen bij Teus de Kruyf Institute

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen

AL

Gymnastiekvereniging D.O.S. Alphen voor verschillende leeftijden

Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten

AL

Van dinsdag tot en met zondag dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events

Plaats: Alphen aan den Rijn

Zwemvierdaagse

18:30-20.00

AL

Tweede dag van de Zwem4Daagse in zwembad De Hoorn. Voorwaarde: in bezit van zwemdiploma

Plaats: Alphen aan den Rijn

Inloop clinic golf

8.30-12.00

AL

Voor diverse leeftijden op diverse dagen bij golfclub Zeegersloot

Plaats: Alphen aan den Rijn

WOENSDAG 22 SEPTEMBER (Outdoor)

Baseball 5 City tour



Een dynamische en spectaculaire variant van het traditionele honk- en softball. Tof om te doen en om naar te kijken. Voor leerlingen van het Via Nova. Door de KNBSB i.s.m. BSC Alphians

Plaats: Alphen aan den Rijn

Skate Clinic

Vanaf 14.00



Wees welkom in het urban park in het Europapark en doe met de topper van de Nederlandse Skatefederatie Remco Erkeland

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open Gym Freerunning

15.00-18.00



Voor jeugd van 4 tot 12 jaar

Plaats: Alphen aan den Rijn, de Hero Academie, De Aarhof.

Zaalvoetbal Benthuizen

18.00-20.00



Doe mee met sv Nas

Van 18.00 tot 19.00 uur (7-10 jaar) en 19.00 tot 20.00 uur (10+)

Plaats: Benthuizen, Sporthal De Hil

Sport en spelmiddag Benthuizen

14.00-16.00



Alphen Vitaal organiseert een actieve sport en spelmiddag!

Plaats: Benthuizen

Teken bootcamp

14.00-16.00



Leer tekenen op allerlei manieren en met allerlei middelen.

Plaats: Benthuizen, BSC'68

Toernooi jeu de boules

10.30-16.30



Bij Pétanque Les Pointeurs

Plaats: Alphen aan den Rijn

Wandelen

08.45-09.45



Op pad met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn, vanaf wijkcentrum De Oude Wereld

Skeelertraining

20.00-21.00



Kom skeeleren met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn, Vanaf de Avanti wielervedbaan

Golfwedstrijd senioren

18+

Zowel op de golfbanen van Bentwoud als op die van Zeegersloot

Plaats: Benthuizen en Alphen aan den Rijn

Open bokslessen en -trainingen

AL

Voor alle leeftijden, individueel, maar ook als family box diverse open bokslessen bij Teus de Kruyf Institute

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen

AL

Gymnastiekvereniging D.O.S. Alphen voor verschillende leeftijden

Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten.

AL

Van dinsdag tot en met zondag dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events.

Plaats: Alphen aan den Rijn

Zwemvierdaagse

18:30-20.00

AL

Derde dag van de Zwem4Daagse in zwembad De Hoorn. Voorwaarde: in bezit van zwemdiploma

Plaats: Alphen aan den Rijn

Inloop clinic golf

AL

Voor diverse leeftijden op diverse dagen bij golfclub Zeegersloot

Plaats: Alphen aan den Rijn

DONDERDAG 23 SEPTEMBER (Vitaliteit op de werkvloer)

The Daily Mile



Het doel van The Daily Mile is heel simple: blijf en fittere kinderen door 15 minuten per dag (hard-) lopen op school. The Daily Mile is een korte pauze om de benen te strekken en het brein wakker te schudden. Leerlingen van de Bonifaciusschool en De Rank gaan de uitdaging aan met Erben Wennemars

Plaats: Alphen aan den Rijn

(s)Cool on wheels



Fonds Gehandicaptensport leert leerlingen van Via Nova spelenderwijs dat heel veel mogelijk is als je een handicap hebt. Leerlingen ervaren hoe het is om in een rolstoel te zitten.

Plaats: Alphen aan den Rijn

Samen Actief – Nationale Sportweekeditie

15.30-16.30



Alphen Vitaal organiseert sport- en spelactiviteiten

Plaats: Alphen aan den Rijn en Benthuizen

Open training basketbal

18.15-20.45



Bij basketbalvereniging Alphia Tigers. Voor jeugd vanaf 10 tot 18 jaar

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open training basketbal

18.15-20.45



Bij basketbalvereniging Alphia Tigers. leeftijd 18+

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen

18+

Trimgym voor dames vanaf 40 jaar in de Biezen met Gymnastiekvereniging Boskoop

Plaats: Boskoop

Aerobics

20.00-21.00



Lekker bewegen op muziek met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn, gymzaal aan de Honingzwam

Wielrennen

20.00-21.00

18+

Op de fiets met De Sportvrouw
Plaats: Alphen aan den Rijn, wielersbaan van Avanti

Lancering Oldstars waterpolo



Samenwerking van Nationaal Ouderenfonds en
AZC met ambassadeur Robin van Galen

Golfwedstrijd senioren



Zowel op de golfbanen van Bentwoud als op die
van Zeegersloot
Plaats: Benthuizen en Alphen aan den Rijn

Open bokslessen en -trainingen

AL

Voor alle leeftijden, individueel, maar ook als
family box diverse open bokslessen bij Teus de
Kruyf Institute
Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen

AL

Gymnastiekvereniging D.O.S. Alphen voor
verschillende leeftijden
Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten

AL

Van dinsdag tot en met zondag dansen voor alle
leeftijden bij Cools Dance & Events
Plaats: Alphen aan den Rijn

Zwemvierdaagse

18.30-20.00

AL

Vierde dag van de Zwem4Daagse in zwembad De
Hoorn. Voorwaarde: in bezit van zwemdiploma
Plaats: Alphen aan den Rijn

Inloop clinic golf

AL

Voor diverse leeftijden op diverse dagen bij
golfclub Zeegersloot
Plaats: Alphen aan den Rijn

VRIJDAG 24 SEPTEMBER (Inclusief)

Opening rolstoeltoegankelijke speeltuin



Vandaag opent de nieuwe rolstoeltoegankelijke speeltuin Veenpluis

Plaats: Alphen aan den Rijn

Samen spelen tijdens opening Veenpluis



Met aangepaste spellen door Alphen Vitaal

Plaats: Boskoop

Disco Ipse de Bruggen

14.00-15.30



Swingen bij Ipse de Bruggen

Plaats: Zwammerdam, Cruyff Court (terrein Ipse de Bruggen)

Fietsmaatjes Duofietsen

13.00-16.00



Samen met iemand fietsen die dat niet meer goed kan? Meld u dan aan als gast of als vrijwilliger. Er wordt altijd samen gefietst. Samen genieten van mooie ritten in de omgeving.

Plaats: Alphen aan den Rijn Rijnplein

Samen Actief – Nationale Sportweekeditie

15.30-17.00



Alphen Vitaal organiseert sport- en spelactiviteiten

Plaats: Alphen aan den Rijn en Hazerswoude-Rijndijk

Open gymlessen

19.30-20.45



Turnen voor meisjes vanaf 2e klas voortgezet onderwijs tot 20 jaar

Plaats: Alphen aan den Rijn, DOS sporthome

Open training Oldstars Korfbal



Bij korfbalvereniging KV Tempo

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open bokslessen en -trainingen



Voor alle leeftijden, individueel, maar ook als famly box diverse open bokslessen bij Teus de Kruyf Institute

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen



Gymnastiekvereniging D.O.S. Alphen voor verschillende leeftijden

Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten

AL

Van dinsdag tot en met zondag dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events

Plaats: Alphen aan den Rijn

Zwemvierdaagse

18.30-20.00

AL

Vijfde dag van de Zwem4Daagse in zwembad De Hoorn. Voorwaarde: in bezit van zwemdiploma

Plaats: Alphen aan den Rijn

Inloop clinic golf

AL

Voor diverse leeftijden op diverse dagen bij golfclub Zeegersloot

Plaats: Alphen aan den Rijn

ZATERDAG 25 SEPTEMBER (BEACTIVE)

Open dans- en musicallessen

09.00-13.30



Kom zingen en dansen bij de Alphense Sterren
Van 09.00 tot 13.30 uur

Plaats: Alphen aan den Rijn

Lancering Oldstars tafeltennis

14.00-16.15



Samenwerking van Nationaal Ouderenfonds en ATTC met ambassadeur Bettine Vrisekoop.

Plaats: Alphen aan den Rijn

Open gymlessen

AL

Gymnastiekvereniging D.O.S. Alphen voor verschillende leeftijden

Plaats: Alphen aan den Rijn

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten.

AL

Van dinsdag tot en met zondag dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events

Plaats: Alphen aan den Rijn

#BEACTIVE - Voetbaltoernooi

19.00-20.30



Toernooi voor jongeren uit de wijk Kerk en Zanen

Plaats: Alphen aan den Rijn, De Oude Wereld

ZONDAG 26 SEPTEMBER (Ontspanning)

Partchi toernooi

18.00-20.00

AL

Marokkaans bordspel. Vrij te spelen met je 'matties'

Plaats: Alphen aan den Rijn, buurtcentrum Edelstenenbuurt – Briljantstraat

Bomen en planten wandeling (5 KM)

AL

Kom van alles te weten over de historie, symboliek en het gebruik van bomen en planten die in dit gebied groeien. Wat vertellen deze traditionele verhalen over bomen en planten ons over onze cultuur en het landschap waarin we leven?

Ontdek het tijdens deze tour

Tijd: eigen keuze

Plaats: Alphen aan den Rijn, Park Zegersloot

Dansen en andere sport- en cultuuractiviteiten.

AL

Van dinsdag tot en met zondag dansen voor alle leeftijden bij Cools Dance & Events

Plaats: Alphen aan den Rijn

Bootcamp

10.30-11.30

18+

Bootcampen met De Sportvrouw

Plaats: Alphen aan den Rijn, Burgemeester Visserpark

Triathlon

Vanaf 08.00

18+

Zwemmen, wielrennen, hardlopen

Plaats: Alphen aan den Rijn, park Zegersloot

Het programma met uitgebreide informatie en locaties volgt.