

De JeugdSportPas gaat voortaan verder onder de naam "JouwSportPas" en daarvoor kun je, je weer inschrijven voor de lessen vanaf de herfstvakantie. Kijk op onderstaand rooster waaraan je mee wilt doen

Je kunt je digitaal inschrijven tussen 10 september en 7 oktober

- 1) Ga naar de website [www.teamsportservice.nl/westfriesland](http://www.teamsportservice.nl/westfriesland)
- 2) Klik op de "JouwSportPas" button
- 3) Klik op de "JSP najaar 2019" tegel voor het volledige aanbod.
- 4) Kies een sport en reken deze direct af via iDeal.

Je kunt natuurlijk ook meerdere sporten kiezen. Kijk voor alle data en tijden op de website. Staat de sport niet meer op de website? Dan betekent het dat de les vol zit. Houdt de website in dat geval in de gaten, want mogelijk komt er nieuw aanbod. Er zijn ook JSP lessen die uit meer of minder dan vier lessen bestaan.

Sport	Vereniging	Beschikbare plekken	Groep
Mountainbike	MTB-Twiske	6	3 en 4
Mountainbike	MTB-Twiske	6	5 en 6
Mountainbike	MTB-Twiske	6	7 en 8
Tennis	Tennisvereniging Heb durf	6	5 t/m 8
Tennis	Tennisvereniging Heb durf	6	5 t/m 8
Volleybal	Volleybal Club Waterland	10	3 t/m 6
Yoga	EigenWijsjes	8	1 t/m 5
Yoga	EigenWijsjes	8	6 t/m 8

#### **Mountainbike:**

Mountainbiken is meer dan alleen heel hard door de bossen crossen. Bij het mountainbiken heb je te maken met heel veel verschillende factoren. Klimmen, dalen, hindernissen, zand, modder, keien, bochten, enz. Voor al deze factoren heb je een aantal basis vaardigheden nodig. Longinhoud, kracht, balans, inzicht, houding, techniek. Bij MTB-Twiske kun je dit allemaal leren zodat je sneller, beter en veiliger door de bossen kunt crossen. En niet te vergeten, de fietsvaardigheid die je leert voor in het terrein komen ook heel goed van pas bij voor een veilige fietsrit van huis naar school en andersom.

#### **Tennis:**

Heb Durf jeugd maakt gebruik van het KNLTB tennisprogramma Tenniskids, hier gebruiken we de verschillende materialen om de jongste jeugd te leren tennissen. Met speciale ballen, banen, oefeningen en een vrijwillig wedstrijdprogramma leren kinderen t/m 12 jaar de sport razendsnel te spelen. Kinderen kunnen direct in een team met leeftijdsgenootjes geplaatst worden. Zo maken kinderen snel nieuwe vriendjes en leren ze fysieke en sociale vaardigheden. De grootte van de baan, het racketblad en type tennisbal zijn per categorie aangepast aan de behoeften van de kinderen, hun leeftijd en niveau.

#### **Volleybal:**

Cool Moves Volleybal is een teamsport waarbij jongens en meisjes samen trainen en wedstrijdjes spelen. Spellende wijs leer je zo volleybal.

#### **Yoga:**

Yoga voor kinderen en tieners is plezier maken, inspanning en ontspanning! Met yoga brengt Aliëke rust en focus in het drukke leven van een kind met prikkels, stress, keuzes, snelle communicatie. Kinderyoga (tot 8 jaar) bestaat uit speelse yogahoudingen van dieren en uit de natuur, massage, visualisatie en meditatie, in combinatie met bewegen en stilstaan op muziek, (samen)spel, creativiteit en ademhaling.

Tieneryoga is voor (bijna)teners vanaf een jaar of 9. Als tiener gebeurt er enorm veel in je leven: je lichaam verandert en ook je verantwoordelijkheden, mening, prestatie- en sociale druk. Hierdoor kun je onzeker en onrustig zijn. Yoga helpt om je lichaam te ontspannen en op te laden. Een yoga practise bestaat o.a. uit yogahoudingen, in- en ontspannen, ademhaling, massage, meditatie en coaching.

Let op: Bij te veel/weinig aanmeldingen kunnen data/tijden worden gewijzigd. Mail of bel voor meer info over de JSP naar: [jsp@sportservicewestfriesland.nl](mailto:jsp@sportservicewestfriesland.nl) of 0229-287700.