



Peutergym op Olympos in de herfstvakantie

Sporten uitproberen tijdens de Albert Heijn Sportweken

11 november 2016 16:00 [DENKSPORT EXTREME](#)

[SPORTEN](#) [KEGELEN](#) [ROEIEN](#) [TAFELTENNIS](#) [ZWEMMEN](#) Nynke Terpstra en Judith de Keijzer

De aanleiding voor het maken van de vlogs is de actie Albert Heijn Sportweken, een samenwerking tussen de supermarktketen en de sport (NOC*NSF), die in Utrecht en omstreken als pilot werd gestart.

Door zegels te sparen bij een Albert Heijn-winkel kon de klant een volle sportpas krijgen en daarmee zeven keer gratis proefsporten bij ruim 350 sportclubs.

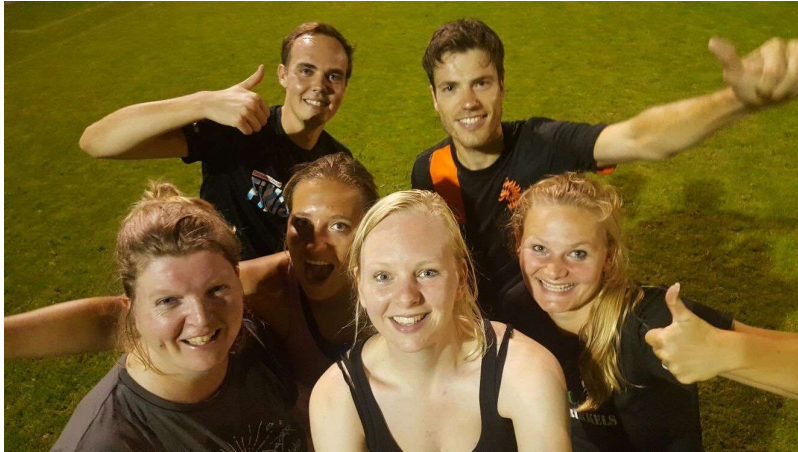
Terpstra en De Keijzer waren om diverse redenen enthousiast over deze actie.

Terpstra: 'Mijn leven lang probeer ik diverse sporten. Ik ben breed georiënteerd en de afwisseling van sport houdt het voor mij uitdagend. Het geeft mij een kick om telkens iets nieuws te leren.'

De Keijzer heeft vanaf haar vijfde tot enkele jaren terug fanatiek gevoetbald. Dat was echt mijn sport, waar ik sportplezier ervaaarde, mezelf kon blijven uitdagen en vriendschappen voor het leven zijn gevormd. Helaas heb ik door knieblessures de beslissing moeten nemen om te stoppen. Verschillende sporten heb ik vervolgens geprobeerd, maar ik heb tot op heden nog niet de sport gevonden die me hetzelfde fijne gevoel geeft als voetbal.'

Zondag was de laatste dag van de Albert Heijn Sportweken. Tijd om de stand op te maken en dus, wat waren de mooiste sportbelevissen van Terpstra en De Keijzer in de afgelopen 10 weken?

Klimmen staat vooral bekend als 'uitje' en wordt niet direct gezien als sport, maar een sport is het zeker. De route die je kunt doorlopen op allerlei niveaus, het benodigde doorzettingsvermogen en de klimtechniek zijn belangrijke elementen die de sport zo uitdagend maken. We hebben het zelf mogen ervaren, met weliswaar knikkende knieën en achteraf zere armen van de verkeerde toegepaste klimtechniek als amateur, maar met open mond en vol verbazing hebben we na afloop de kampioenen van de toekomst mogen bekijken. Wat een souplesse, lef én sportplezier.



Ultimate frisbee bij UTKA Ultimate

den Hommel

Synchroonzwemmen bij Zwemlust

Senioren gym is een geweldige activiteit voor ouderen. Door de sportieve oefeningen wordt er gewerkt aan lenigheid (het soepel houden van de spieren), maar ook conditie en het versterken van de spieren. Vergeet ook niet dat het een gezellig samenzijn is van ouderen onder elkaar. In de kleedkamer worden hele gesprekken gevoerd, stiekem tussen het sporten door ook en er wordt veel gelachen. Het spelelement van volleybal, dat is toegevoegd aan het einde van de sportactiviteit, is een aanwinst. Het verhoogt zichtbaar het sportplezier bij de deelnemers. Ook wij hebben ontzettend gelachen tijdens deze avond met gastsporter Ria (77 jaar) die ontzettend fit bleek te zijn. We zullen het niet ontkennen: we hadden zweetdruppels op ons hoofd, hebben na afloop spierpijn gehad en we hebben verloren met het afsluitende potje volleybal. Pijnlijk.

Samen met vier collega's hebben we deelgenomen aan de frisbeetraining. Hierbij kwam de voorkeur van De Keijzer voorkeur voor teamsport weer naar boven. Lekker buiten rennen en vliegen, in een team samenwerken en kunnen

...

Bent u geïnteresseerd om dit hele artikel te lezen? Dat kan. U heeft daarbij drie mogelijkheden:

- U kiest voor een abonnement op de papieren krant*
- U kiest voor de digitale krant*
- U bestelt een losse uitgave van de krant waarin dit artikel gepubliceerd is*

Nadat wij uw gegevens ontvangen en verwerkt hebben, wordt het artikel zo spoedig mogelijk aan u verstuurd.

Albert Heijn Sportweken bridge frisbee NOC*NSF Sporthal Zuilen SportUtrecht, voormalig VSU UTK
Ultimate Utrechtse Kegelbond Zwemlust den Hommel