

SHE IS HEALTHY



Dé nieuws update voor de Amersfoortse vrouw op het gebied van Sport, Healthy Lifestyle en Ontmoeting.



ZAALVOETBALTOERNOOI VRIJDAG 1 MAART 2024

*Power Ladies uit Amersfoort opgelet!
Op vrijdag 1 maart as vindt het jaarlijkse
zaalvoetbaltoernooi plaats. Neem je sportiviteit
en gezelligheid mee, want dit wil je niet
missen!*

Meld je aan via: www.buurtsportcoach.nl

*Aanmelden kan ook op de locaties van de
Buitenkasten.*

Doe mee met het ladies zaalvoetbaltoernooi.

Dit toernooi is voor ladies only! Aanmelden is verplicht. De teams worden ingedeeld door de organisatie. Het wordt een superleuk, gezellig en sportief toernooi!

Contact: Jorit Jongetjes: 06 41411326,
jongetjes@buurtsportcoach.nl
[buurtsportcoachamersfoort](https://www.facebook.com/buurtsportcoachamersfoort)

Ladies Zaalvoetbal toernooi

Voor wie	Ladies en meiden 15+ jaar
Dag	Zaalvoetbaltoernooi vrijdag 1 maart 18.30-22.00 uur
Locatie Toernooi	Sportshal Juliana van Stolberg, Graaf Hendriklaan 166
Kosten	Gratis
Aanmelden & info	Inschrijven www.buurtsportcoach.nl of scan de QR Aanmelden kan ook op de locaties van de Buitenkasten

[Buurtsportcoach.nl](http://www.buurtsportcoach.nl)
Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO

ZAALVOETBAL AVONDEN IN SCHUILENBURG EN LIENDERT

*Wie zegt dat vrouwen niet kunnen voetballen? In
Schuilenburg en Liendert ben je wekelijks van harte welkom
om gezellig een balletje te trappen met andere vrouwen.
En onthou: meedoen is belangrijker dan winnen.*

Waar en wanneer?

Schuilenburg

*Dinsdag avond van 19.00- 20.00 uur
contactpersoon: Jorit Jongetjes/ 06-41411326*

Liendert

*Maandag avond van 21.00-22.00 uur
Contactpersoon: Ilona de Rooij / 06-24755685*



HAPPY INTERNATIONAL

WOMEN'S DAY

LADIES ZWEMAVOND

ZWEMDIPLOMA VERPLICHT

8 MAART 2024

21.00 - 22.00 UUR

20.30UUR ONTVANGST

LOCATIE: ZWEMBAD AMERENA

LADIES ZWEMAVOND VRIJDAG 8 MAART

Een wereld, Duizend vrouwen...

*Het thema voor het Internationale Vrouwendag 2024. Deze dag staat in
het teken van de verschillen en overeenkomsten tussen vrouwen in
Nederland. Elkaar inspireren en van elkaar leren: dat is waar het om
draait. Daarom organiseren wij voor alle vrouwen uit Amersfoort een
zwemavond. Deze avond vindt plaats op vrijdag 8 maart a.s. in
zwembad De Amerena. Je bent van harte welkom om vanaf 20:30 uur
een baantje te komen zwemmen.*

*De roze looper en mocktails staan klaar! Kom jij ook? Meld je gauw aan
via: www.buurtsportcoach.nl/zwemavond*



SAVE THE DATE

AVOND4DAAGSE LADIES EDITION 2024

Achter de schermen zijn wij weer druk bezig met het organiseren van de Avond4daagse Ladies Edition 2024! Wij wandelen 5 kilometer, vier avonden achter elkaar, en met onwijs leuk gezelschap. Loop jij ook mee?

Hou onderstaande data vrij in je agenda en meld je op tijd aan.

Start:

**Maandag 10 juni t/m Donderdag 13 juni
2024**

EVEN VOORSTELLEN...

Ik ben Babette Leeh.

Beweeg- en leefstijlcoach in en rondom Amersfoort. Mijn specialisme is beweeg- en leefstijlcoaching van mensen met dementie, Parkinson, en een verstandelijke beperking. Ik ben ook al een aantal jaar sportief actief in Amersfoort Kruiskamp/Koppel.

Hier geef ik twee Ladies Only sportgroepen. De Ladies Only workoutclub geef ik op de woensdagavond van 20.00-21.00 uur in IKC de Vlinderslag aan de Evertsenstraat 39, en de Ladies Only hardloopclub geef ik op vrijdagochtend van 9-10 uur, in de winter op de locatie van de KAMV aan de Dirk Loogenstraat 6 in Amersfoort Kruiskamp. Zie de website: <https://kamv.nl/>.

In de zomer, vanaf maart, lopen we hard en trainen we op de Amersfoortse IJs vereniging aan de Rubensstraat 70, 3817 EA, Amersfoort. Check de website: www.ajv.nl. Kom vooral eens meedoen, of neem eerst eens een kijkje op mijn website: www.move4yourlife.nl, facebook pagina of instagram.

Contact opnemen kan telefonisch: 06-42735640, via whatsapp, of e-mail:

babette.leeh@move4yourlife.nl.

*Tot snel! Sportieve en gezonde groet, Move 4 Your Life Beweeg- en leefstijlcoaching
Babette Leeh*



ERVARINGEN

NISA DALARSLAN

VORIG JAAR KWAMEN WE IN CONTACT MET BUURTSPOORTCOACH ILONA EN BESPRAKEN HET IDEE OM EEN VOETBALTEAM VOOR VROUWEN IN ONZE BUURT LIENDERT OP TE RICHTEN.

ELKE MAANDAGAVOND VAN 21.00 TOT 22.00 UUR (SPORTZAAL ZONNEPAREL) BRENGEN WE SAMEN DOOR, GENIETEND VAN EEN GEZELLIG UURTJE WAARIN WE NIET ALLEEN NIEUWE VRIENDSCHAPPEN SLUITEN, MAAR OOK ACTIEF WERKEN AAN ONZE GEZONDHEID. HET IS EEN ACTIVITEIT BEGELEID DOOR VROUWEN UIT DE WIJK VOOR VROUWEN UIT DE WIJK, HET HEEFT ONS NIET ALLEEN GELUKKIG GEMAAKT, MAAR HEEFT OOK EEN POSITIEVE IMPACT OP ONZE LOKALE GEMEENSCHAP.

DEZE ACTIVITEIT IS MOGELIJK GEMAAKT DOOR
SUBSIDIEAANVRAAG - INDEBUURT033