

Kom bij de
gezelligste vereniging
van Rijswijk



Kangoeroe Klup van 3 t/m 5 jaar

Speciaal voor kinderen in de leeftijdscategorie van 3 t/m 5 jaar heeft Refleks de Kangoeroe Klup. Bij de Kangoeroe Klup maken kinderen kennis met leuke, leerzame en verantwoorde spelvormen die speciaal voor deze leeftijdscategorie zijn ontwikkeld. Er wordt één keer per week getraind op vrijdagavond van 18:00 tot 19:00 uur.

De Kangoeroe-training bestaat uit veel balgerichte spelletjes, waarbij de nadruk ligt op plezier maken.

Pupil van 6 t/m 11 jaar Aspirant van 12 t/m 15 jaar Junior van 16 t/m 18 jaar

Bij Refleks spelen alle jeugdteams op zaterdag en trainen twee keer per week op dinsdag- en vrijdagavond.

Doorgaans is dit op dinsdag en vrijdag. Echter, in de zaal periode kunnen deze dagen anders zijn. We zijn dan afhankelijk van de beschikbare tijden in de sporthallen.

JEUGD KORFBAL



Senioren vanaf 19 jaar

Bij Refleks kun je in een seniorenteam spelen vanaf 19 jaar. In welk team je speelt, hangt af van jouw kwaliteiten, mogelijkheden en wensen.

De selectie, bestaande uit Refleks 1 en Refleks 2, traint twee keer per week en spelen zowel in de zaal als op het veld op zaterdag.

De andere seniorenteams trainen een of twee keer per week en spelen op het veld voornamelijk op zaterdag en in de zaal op zondag.

Recreanten en ouders

Refleks heeft al een paar jaar een aantal enthousiaste recreanten en ouders die gezamenlijk trainen. Dit om fit te blijven en natuurlijk voor de gezelligheid. Iedereen die ook eens wil proberen om een balletje te gooien is van harte welkom.

Tijdens het veldseizoen trainen de recreanten op vrijdagavond.

SENIOREN KORFBAL



G-Korfbal

Refleks levert door het aanbieden van G-Korfbal, een positieve bijdrage aan een gezonde, sportieve en sociale omgeving. En de sport-verbroedering van mensen met en zonder een beperking in de directe omgeving vergroten.

Leden die meedoen met G-Korfbal trainen op de vrijdagavonden. Op de zaterdagen worden de wedstrijden gespeeld. Hiervoor zijn de velden van Refleks beschikbaar tussen 11:00 en 12:00 uur.

We zijn dan afhankelijk van de beschikbare tijden in de sporthallen.

G-Korfbal vindt plaats onder geschikte begeleiding.

G-KORFBAL



Refleks Bowls

Bowls is een leuke balsport waarbij het net als bij Jeu de Boules de bedoeling is om de bowls zo dicht mogelijk bij de jack (doelballetje) te krijgen.

De bowls zijn aan de zijkanten zodanig afgeplat dat het gewicht niet in het midden zit. De bowls maken hierdoor de bekende curve die kijkers naar de BBC zich vast wel kunnen herinneren.

Deze kleine handicap maakt bowls spelen zo leuk omdat het nu aankomt op vaardigheid en oefening en niet alleen op het weggrollen van de bowls.

Op de zaterdagen van april t/m oktober van 13.00 – 16.00 uur spelen wij deze mooie sport op de velden van Korfbalvereniging Refleks.

REFLEKS BOWLS



Jeugd en senioren Activiteiten

Bij Refleks is niet alleen het korfbal erg gezellig; de activiteiten die we organiseren zijn minstens zo leuk! De (Jeugd) Ontspannings Commissie, (J)OC, organiseert diverse keren per seizoen leuke activiteiten voor jong en oud. Zo hebben we diverse disco's, bingo's, darten, klaverjassen, bierproeverij en themafeesten. Daarnaast komt ieder jaar de Sint langs. Kortom, voor iedereen wat te beleven.

Reflekskamp

Aan het begin van de zomervakantie vindt het jaarlijkse

Refleks kamp plaats. Alle kinderen van de F-jes t/m de A kunnen mee. Ieder jaar gaan er zo'n 60 á 80 kinderen mee en hebben dan een te gek weekend. Een grote groep enthousiaste vrijwilligers (zo'n 25 leiders) bereiden gedurende het gehele jaar alle spelletjes, tochten en het thema voor.

Dit maakt dat het kamp niet zomaar een kamp is, maar een onvergetelijk kamp. Even geen korfbal maar pure verenigings building.

ACTIVITEITEN



Refleks is de gezelligste en de enige korfbalvereniging in Rijswijk

Refleks is een vereniging waarbij plezier maken samengaat met prestatie. De vereniging streeft ernaar om iedere speler op zijn of haar niveau de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen in de sport.

Naast het korfballen zijn er veel gezellige activiteiten voor jong en oud. De organisatie hiervan wordt verzorgd door de (Jeugd) Ontspannings Commissie en kampcommissie.

Toekomst visie

Wij willen ons meer en meer gaan toeleggen op het gezonde aspect van het sporten. Of het nu gaat om de jongste Kangaroo van 4 jaar of onze oudste senior-lid, iedereen is het met ons eens dat sporten bijdraagt aan een gezonde levensstijl.

OVER REFLEKS



Korfbalvereniging Refleks

Sportpark Prinses Irene
Schaapweg 2d, 2285 SP Rijswijk
info@refleks.nl - www.refleks.nl