**Main**

Ongeveer twintig kilometer vanaf Amsterdam en vijftien kilometer vanaf Haarlem ligt een hele mooie stad, Beverwijk. In Beverwijk wonen maar liefst 41.039 inwoners, die verspreid wonen over de 20,09 km2 waaruit deze stad bestaat. Samen met Heemskerk en Velsen vormt Beverwijk de samenwerkingsregio Ijmond.

Beverwijk staat vooral bekend om de zwarte markt, oftewel De Bazaar. De Bazaar is de grootste overdekte markt in Europa, waardoor het elk weekend weer druk bezocht wordt door mensen vanuit heel Nederland en daarbuiten. De zwarte markt bestaat uit meerdere overdekte hallen én buiten terrasjes, zodat u bij welk weer dan ook, altijd kunt genieten van De Bazaar.

Heeft geen zin om naar de markt te gaan? Geen zorgen, in Beverwijk is voor iedereen wat te doen. Zo beschikt Beverwijk over een winkelstraat, een bioscoop, een auto- en meubelboulevard, een theater, een bibliotheek en talloze restaurantjes en terrassen!

**Second**

Naast Beverwijk ligt het gezellige Dorp Heemskerk. Net als Beverwijk beschikt Heemskerk over een winkelstraat. Waar de winkelstraat van Beverwijk bestaat uit de wat grotere en bekende ketens, beschikt Heemskerk meer over wat kleinere en beginnende ketens. Mede door deze kleine ketens en de winkelstraat die in een rondje loopt, is Heemskerk een heel gezellig en sfeervol dorp.

Activiteiten

In zowel de stad als het dorp worden er regelmatig allerlei leuke activiteiten georganiseerd voor jong en oud georganiseerd. Zo is er elk jaar in Heemskerk tijdens Halloween “Spooky Saturday”, in november is er een sinterklaasintocht, in december wordt de “Santa Run” georganiseerd, en eens in de zoveel tijd komt er een groot podium in het centrum met live artiesten en dansoptredens. In Beverwijk wordt er net zoals in Heemskerk een jaarlijkse sinterklaasintocht gehouden, maar worden er ook andere evenementen georganiseerd, zoals “Vroege vogels”. Dit evenement begint om 6:00 ’s ochtends en duurt ongeveer 3 uur. De winkels gaan deze dag extra vroeg open en om 6:00 krijg je op elke aankoop de hoogste korting. Elk uur dat verstrijkt wordt de korting minder, waardoor het een echte race tegen de klok is om zoveel mogelijk korting op je aankopen te scoren!

Eropuit

Als er iets niet te vinden is in Beverwijk, dan heeft Heemskerk het wel. Wilt u een dagje weg met het hele gezin, de rijke cultuur bekijken van Heemskerk en Beverwijk of eten is de beste restaurants? Dat kan! Hieronder staan alle bezienswaardigheden, uitjes en restaurants op een rijtje.

Cultuur:

Sint-Agathakerk Beverwijk

Kennemertheater (Beverwijk)

Museum Kennemerland (Beverwijk)

Slot Assumburg (Heemskerk)

Uitjes:

Bounz (Beverwijk)

Dierentuin Animal Farm (Beverwijk)

Zwembad de Waterakkers

Cineworld (Beverwijk)

Vuurlinie (Beverwijk)

Strand (Heemskerk)

Restaurants:

Zowel in Beverwijk als Heemskerk zijn er talloze goede restaurants. Wij hebben voor u per categorie de beste geselecteerd, zodat u onbezorgd kan genieten van een overheerlijke maaltijd:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Beverwijk** | **Heemskerk** |
| **Algemeen** | De open keuken | Bij de buurvrouw |
| **Vis** | De Noordzee | Fish & Dish |
| **Sushi** | Wok & Cool Sushi | Sushibar Moon |
| **Wok** | Wereldrestaurant Beverhof | Restaurant Delight |
| **Snackbar** | Snackbar Oase | Bij de Boer |
| **Chinees** | Hong Fa | Kwai Fa |
| **Pizza & pasta** | Pasta Vino | La Dolce Vita |

**Sport**

AV DEM

Atletiekvereniging DEM is een hele gezellige sportclub die bedoelt is voor iedereen; jong en oud, met of zonder beperking, beginner of al ervaren. Binnen atletiek is er voor ieder wat wils, zo is er een brede keuze uit diverse loop-, werp- en springonderdelen.

BHC Overbos

BHC Overbos is een hockeyclub uit Beverwijk, waar zowel prestatiehockey als recreatiehockey op alle niveaus wordt beoefend. De hockeyclub beschikt over vier speelbanen van kunstgras, en een sfeervol clubhuis, waar altijd wat te doen is.

Bushido Heemskerk

Bushido is een vereniging voor de vechtsporten judo en Braziliaans Jiu Jitsu. Of je nu technieken wil leren voor zelfverdediging, voor het trainen voor Mixed Martial Arts wedstrijden of voor de conditionele workout, bij Bushido ben je aan het juiste adres!

De Kennemers

De Beverwijkse voetbalvereniging De Kennemers werd opgericht in 1918 en is daarmee de oudste voetbalvereniging in de regio. Er hangt op deze vereniging een gezellige sfeer waar iedereen als een grote familie wordt gezien.

HTV De Hulstenaar

Bij de Heemskerkse tennisvereniging De Hulstenaar staat het plezier voorop en hier is dan ook iedereen welkom. Of je nou een beginner bent of al ervaring hebt, je kan altijd terecht in een team dat competitief- of recreatiegericht is!

Oeza

Bij zwemvereniging Oeza kun je leren zwemmen, in wedstrijdverband sporten of gewoon onder begeleiding lekker banen zwemmen. Kortom; voor iedere leeftijd en zowel ervaren als onervaren zwemmers kunnen bij Oeza terecht!

Tafeltennisvereniging Rapidity

Vaak denken mensen bij tafeltennis vooral aan een ontspannende activiteit waarbij niet veel inspanning nodig is, maar als wedstrijdsport is tafeltennis een zware sport die zowel lichamelijk als mentaal veel inspanning eist. Bij tafeltennisclub Rapidity wordt er één keer in de week getraind en vindt er eens in de zoveel tijd wedstrijden en clubkampioenschappen plaats.

TOSS Heemskerk

TOSS is een turnvereniging die opgericht is in 1996, toen twee verenigingen besloten te fuseren. Vanaf 1,5 jaar oud zijn kinderen al welkom op deze vereniging, waar ze mee kunnen doen met bijvoorbeeld ouder en kind gym of peuter- en kleutergym.

Volleybalvereniging Jonas

VV Jonas is een vrij jonge vereniging, die twee jaar geleden is opgericht. Bij volleybalvereniging Jonas wordt er op verschillende niveaus gevolleybald. Zo is er de mogelijkheid om competitie of recreatief te spelen, en is er in de zomer de mogelijkheid om te beachvolleyballen.

Wijcker badminton

De Wijcker badmintonclub is een kleine, maar gezellige batmintonclub in Beverwijk, waar plezier en sportiviteit voorop staat. Elke dinsdag is de vaste speelavond en je kan zelf bepalen hoe laat je begint, en hoe laat je eindigt met spelen.

**Referral**

Bushido Heemskerk is een sportvereniging waar onder andere de sport Braziliaans Jiu Jitsu wordt beoefend. Braziliaanse jiu jitsu is een afgeleide van “Jiu-do”, ofwel Judo. Braziliaans Jiu Jitsu is pas vijftien jaar bekend in Nederland, maar behoord wel tot een van de snelst groeiende vechtsporten. De vechtsport is onstaan toen een familie, die over het algemeen niet groot en sterk zijn, opzoek was naar de beste manier om hun tegenstanders te verslaan. De uitkomst? Jiu Jitsu, waarbij de nadruk ligt op de grondgevechten in tegenstelling tot Judo waar de focus ligt op de weptechnieken. Een BJJ vechter probeert via een dominante positie op de grond zijn tegenstander via een heel scala aan klemmen en verwurgingen tot het zo gehete “aftikken” te dwingen.

Hoewel BJJ de laatste jaren zeer in opkomst is als wedstrijdsport, is het in beginsel een zelfverdedigingskunst die van praktische toepasbaarheid ‘op straat’ uitgaat. Hierbij kunnen technieken, mits juist uitgevoerd, een fysiek minder sterk persoon helpen bij het overwinnen van sterkere en zwaardere tegenstanders.

Bij de sportvereniging Bushido wordt er lesgegeven volgens het lesplan van een van de meest succesvolle vechters van de familie die Jiu Jutsu heeft ontdenkt, familie Gracie. Bij Bushido worden de trainingen verzorgd door Sebastiaan Munter. Op 15-jarige leeftijd haalde hij zijn eerste zwarte band en op 17-jarige leeftijd begon hij met het assisteren van zijn leraar bij de judolessen. Vanaf dat moment wist hij dat hij niets anders wilde dan lesgeven en dat doet hij nu dan ook met veel liefde en passie voor de vechtsport.

5 redenen om zo snel mogelijk te beginnen met Jiu Jitsu:

* Zelfverediging:

Een groot deel van de straatgevechten eindigt op de grond. Jij als Jiu Jitsu vechter hebt alle kennis en vaardigheden om jezelf binnen no-time te redden. Wat is er dan beter dan het bezitten van de perfecte tools waarmee jij in de situatie de controle hebt?

* Bewezen effectief:

Braziliaanse Jiu Jitsu is de meest effectieve manier om andere te verslaan. Of je tegenstander nou gespecialiseerd is in boksen, karateka of hapkido, de beheerser van Jiu Jitsu zal altijd winnen. De bedenkers van Braziliaanse Jiu Jitsu wilde dit bewijzen aan de hele wereld en hebben dus sporters van verschillende vechtkunsten uitgedaagd, en allemaal verslagen.

* Geschikt voor iedereen

Jiu Jitsu is geen sport waarbij je mensen knock-out wilt slaan, bij Jiu Jitsu gaat het om de controle die je probeert te winnen over de ander. Hierdoor is Brazilliaanse Jiu Jitsu een sport voor iedereen. Of je nou man, vrouw, jong of oud bent; iedereen is welkom!

* Fitter worden en gewicht verliezen

Als je geen zin hebt om heel saai op een loopband te rennen of gewichten te sjouwen, dan is Jiu Jitsu ideaal voor jou. Bij deze sport train je je hele lichaam, zonder dat je het in de gaten hebt. Tevens is Braziliaanse Jiu Jitsu een leuke workout en als je het regelmatig doet verlies je snel gewicht. Niet alleen tijdens de les zelf, maar ook de dag erna als je lichaam een boost heeft gekregen.

* Lichaamsbeheersing

Met BJJ leer je enorm veel over de mechanieken in je lichaam en hoe je die kunt inzetten tegenover iemand anders. Niet voor niets wordt BJJ vaak ‘human chess’ genoemd. Elke beweging leidt weer tot een vervolgbeweging en eindigt in een overgave wanneer iemand een beslissende beweging weet te maken.