**Bewegen en sporten**

**Algemene informatie over sporten en locaties:**

Gogo Den Haag <https://gogo.denhaag.nl/>

**ANDERE OPTIES:**

**Delano Sport & Health**

Jan Thijssenweg 14a

2495 AH Den Haag

E: info@delanosport.nl

Contact via formulier in

<https://delanosport.nl/> of

Gespecialiseerd in het geven van Personal Trainingen en diverse andere sportactiviteiten.
Ervaring in het coachen en trainen van mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking.

**Gemeente Den Haag**

**Sportsupport**

Stimuleert sport onder alle inwoners van de stad.

Postbus 12652

2500 DP Den Haag

070 353 26 18

sportsupport@denhaag.nl

<https://www.denhaag.nl/sportsupport/>

Annelies v.d Knaap
annelies.vanderknaap@denhaag.nl;

**Gemeente Den Haag,**

**Zwembad Escamphof**

Therapeutisch zwembad voor mensen met een lichamelijke of meervoudige beperking.

Escamplaan 57
2547 GA Den Haag
T 070 325 48 39

[Zwembaden en voorzieningen - Den Haag](https://www.denhaag.nl/nl/sport/zwemmen-en-zwembaden/zwembaden-en-voorzieningen/)

**SGK Aangepast Sporten**

Wijndaelerduin 27

2554 BX, Den Haag

070 325 00 05

info@sportbelangsgk.nl

**BADMINTON**

**Badmintonclub 't Zandje 55+**

Is een badmintonclub van enthousiaste, recreanten, beginnende en meer gevorderde spelers. We spelen iedere donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in sporthal ‘t Zandje, rond 11.00 uur drinken we een kopje koffie of frisdrank, blazen even uit en kunnen we wat bijkletsen. Spel en contact kunnen goed samengaan!

Nieuwe leden zijn van harte welkom. Wilt u eens nader kennis maken, dan kunt u vrijblijvend een partijtje met ons meespelen, om de sfeer te proeven. Uiteraard kunt u ook eens langskomen om alleen te kijken en kennis te maken. De kosten zijn € 13,00 per maand.

Sporthal ’t Zandje,

Schimmelweg 202,

2524 XK Den Haag

Voor informatie kunt u contact opnemen Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak, 06 55 42 10 30, jay@buurtsportcoachdenhaag.nl of <http://laakkwartier.buurtsportcoachdenhaag.nl/>

**BEWEGEN**

**Wijkcentrum Piet Vink**

Parnassia biedt daar een beweegactiviteit aan, maar het wijkcentrum heeft zelf ook een fitnessruimte voor buurtbewoners

Laan van Hoornwijck 260

2497 ED ’s-Gravenhage

T 070 205 25 40

w.pietvink@wijkz.nl

Diverse opties: Zie <https://socialekaartdenhaag.nl/ak-organisation/wijkcentrum-piet-vink/?service-pagenr=5>

**Benoordenhout**

**Vitality Club 55+**

Biedt gratis beweegcoaching

Locatie: Hoofdingang Clingendael aan de Wassenaarseweg (veld aan uw linkerhand)

U kunt zich aanmelden bij Buurtsportcoach

Kenneth@buurtsportcoachdenhaag.nl

Of bij

Inge Schindler 06 44416628

**Bewegen voor ouderen zie erg veel opties op:** <https://socialekaartdenhaag.nl/landing/?search=bewegen+voor+ouderen&pilar=services&pagenr=4>

**Bewegen werkt!**

Met het 'Bewegen werkt' programma, doe je aan veel vormen van bewegen mee. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, beweegactiviteiten buiten en in de zaal en fitness. Je beweegt dus binnen en buiten. Je traint in een groep en zo nu en dan ook een lekker bakje koffie op zijn tijd.

E voorlichting@bewegenwerkt.nl

T 06 13 22 95 66 of 06 51 58 16 29

W [Bewegen Werkt | Beweegprogramma](https://bewegenwerkt.nl/participatie)

Contact buurtsportcoaches op diverse locaties in Den Haag:

Jimmy Gabriel – Buurtsportcoach Bouwlust en Vrederust

jimmy.gabriel@bewegenwerkt.nl

06 39 27 08 79

werkdagen ma/do

Pepijn van Zwieten – Buurtsportcoach Rustenburg en Oostbroek

Pepijn.vanzwietendeblom@bewegenwerkt.nl

06 10 01 18 59

Germaine Plaum – Buurtsportcoach Moerwijk en Morgenstond

Germaine.plaum@bewegenwerkt.nl

06 10 63 43 76

David van Wilgenburg – Buurtsportcoach Stationsbuurt en Rivierenbuurt

David.vanwilgenburg@bewegenwerkt.nl

06 11 12 91 26

Kenneth- Buurtsportcoach Mariahoeve HH

kenneth@buurtsportcoachdenhaag.nl

06 39 27 07 85

Iris de Groot – Buurtsportcoach Transvaal

Iris@buurtsportcoachdenhaag.nl

06 41 68 97 69

Jay van Veelen – Buurtsportcoach Laak

Jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

06 25 16 03 00

Martin Breas – Buurtsportcoach Schilderswijk

Martin.breas@demussen.nl

06 30 01 04 26

Giovanny Meyer – Buurtsportcoach voor senioren Loosduinen

Giovanny.meyer@bewegenwerkt.nl

06 34 56 16 10

**Beweegloket Den Haag**

Bij het Beweegloket helpen we je kosteloos bij het vinden van een passende beweegactiviteit. Het loket wordt bemand door specialisten. Nadat er een afspraak is gemaakt zullen zij met jou in gesprek gaan om te kijken wat de mogelijkheden zijn in jouw omgeving.

Consulent Beweegloket

E beweegloketdenhaag@unieksporten.nl

M 06 11 03 20 34

Sportcampus Zuiderpark

Meester P. Droogleever Fortuynweg 22

2533 SR Den Haag

[www.unieksporten.nl/denhaag](http://www.unieksporten.nl/denhaag)

**Beweegmakelaar in Rijswijk**

Inwoners van Rijswijk met een beperking of chronische aandoening kunnen vanaf nu met beweegmakelaar Rachel Zonderop op zoek naar een sport of activiteit die bij hen past. Want kunnen sporten met veel plezier, dat wil toch iedereen? Toch is dit niet voor iedere inwoner even makkelijk. Rachel gaat deze inwoners helpen.

##  Voor wie?

De beweegmakelaar is er voor iedereen met een verstandelijke, lichamelijke, zintuigelijke beperking of een vorm van autisme of een chronische aandoening. Ook helpt de beweegmakelaar de senioren in Rijswijk. Voor deze doelgroepen is het vaak lastig om een geschikte sport of beweegactiviteit te vinden. De beweegmakelaar zorgt voor dit laatste steuntje in de rug.

Rachel Zonderop is vanuit Sportief Plus als beweegmakelaar aangesteld. Benieuwd wat Rachel voor u kan betekenen? Of heeft u vragen over het aangepaste sportaanbod binnen de gemeente Rijswijk? Beweegmakelaar Rachel is telefonisch en per mail te bereiken. Ook beantwoordt zij graag vragen via Whatsapp. Zij is te bereiken via r.zonderop@sportiefplus.nl(link stuurt een e-mail) of telefonisch via 06 34 39 03 07.

**De Mussen Buurtsportcoach Volwassenen**

Martin Breas

[Martin Breas • De Mussen](https://www.demussen.nl/bsv/smoelen_boek/martin-breas/)

Hoefkade 602,

2526 CM Den Haag

info@demussen.nl

**De Vitality Club, diverse locaties in Den Haag**

Zie <https://www.vitality-club.nl/clubs/>

Het doel van de Vitality Club is om mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat samen bewegen hiervoor een duurzame basis kan bieden. Word fit en maak tegelijkertijd vrienden!

**Haaglanden Beweegt**

Participatie in sport, beweging en cultuur verbetert de lichamelijke en psychische gezondheid en is dé manier om vitaal te blijven en anderen te ontmoeten. Haaglanden Beweegt organiseert (sport)evenementen, activiteiten en projecten voor inwoners van alle leeftijden om hen te activeren en hun talenten te laten ontdekken en ontwikkelen. We dagen onszelf uit om de grote maatschappelijke vraagstukken van deze tijd met sport, beweging en plezier op te lossen.

<https://www.haaglandenbeweegt.nl/rijswijk/>

Bedrijfsgegevens:

Vestiging Delft
Sportief Besteed Groep
Vulcanusweg 263C
2624 AV Delft

Vestiging Rijswijk
Rentmeesterstraat 73
2288 HB Rijswijk

015 241 11 51

info@haaglandenbeweegt.nl

**Kameleon**

Kameleon is de vereniging voor aangepast sporten en sporten onder begeleiding in de Haagse regio. We bieden een groot aantal verschillende sporten voor volwassenen en kinderen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking.

<http://www.isvkameleon.nl/>

**Kombi Fit werkt!**

Gevarieerd beweegprogramma voor iedereen die (weer) wil gaan bewegen. Dit gebeurt in een eigen sporthal of buiten op kunstgras. Voor Volwassenen en senioren 50+. Keuze uit diverse dagen en tijden. Gedurende het gehele jaar onder professionele begeleiding.

Contact: Kombifit

E kombifit@eibernestkorfbal.nl

Tel: 06 15 58 02 16/06 42 09 15 55

W [www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit](http://www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit)
Locatie: Steenwijklaan 16,

2541 RL Den Haag (vlakbij Stadsdeelkantoor aan de Leyweg)

Notitie: Bekijk het programma-aanbod op de website

Kosten: via strippenkaart van € 32,50 (prijspeiling van 2018)!!

Info: Om te werken aan een vitale leefstijl - Voor meer energie en zelfvertrouwen - Omdat bewegen en plezier hebben belangrijk is! Als je wilt bewegen in groepsverband

<https://www.haagskorfbal.nl/index.php>

**Mental Running**

Via Danny Hurrelbrinck. Runningtherapie wordt door een aantal verzekeraars vergoedt vanuit het aanvullende pakket. Aanmelden via [www.mentalrunning.nl](https://urldefense.com/v3/__http%3A/www.mentalrunning.nl/__;!!OQK1qR1Iy7D0IBI!4aSSu2CFs4vobV9_RIKdfPU_qzb2Jf-HxjUdVG-0O-ziwOjiOcd87kTd4ULSNeoRXIDeyJiy1rZBBL424OAXY1Cr$)

**Training Liever bewegen dan moe, training van Indigo**

Hoe minder u beweegt, hoe grijzer het leven lijkt. Binnen blijven zitten maakt neerslachtig. De training Liever bewegen dan moe helpt u uit uw stoel te komen en laat u merken dat u van bewegen energie krijgt. In de bijeenkomsten krijgt u voorlichting over gezondheidsthema's en doet u bewegings- en ontspanningsoefeningen. In de training wordt met beeldmateriaal gewerkt, goed Nederlands spreken is daardoor niet nodig.

Groepstraining voor vrouwen vanaf 20 jaar.

Er zijn 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Goed Nederlands spreken is niet nodig.

Training ontwikkelt door Indigo.
preventie@indigohaaglanden.nl

[Liever bewegen dan moe | Indigo (indigowest.nl)](https://www.indigowest.nl/cursussen/cursus/-/liever-bewegen-dan-moe)

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61f

2547 GA Den Haag

T 070 205 23 60

Beweegactiviteiten voor ouderen.

Zie voor dagen en tijden: [Wijkz-Escampade-1-1.pdf](https://admin.wijkz.nl/app/uploads/2022/03/Wijkz-Escampade-1-1.pdf)

**Woej op diverse locaties in Voorburg - Bewegen voor ouderen**

<https://www.woej.nl/themas/gezondheid-bewegen/>

**Check ook de sociale kaart Den Haag**: [Seniorengymnastiek - Sociale Kaart Den Haag](https://socialekaartdenhaag.nl/ak-subject/seniorengymnastiek/?stadsdelen=89&pagenr=2)

 **BEWEGEN OP MUZIEK**

**WDC Mariahoeve – voor ouderen**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

Astrid 06 37 19 83 85, elke donderdag 09:30-10:30u of 10:30-11:30u, €10,- p/maand

**Wijkz – Ouderen, vrouwen, volwassenen**

Via Centrum Wateringse Veld

Panamaplein 34

2548 HJ Den Haag

T 070 205 27 50

E burenhulpwateringseveld@xtra.nl

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-assistance/bewegen-op-muziek/>

Een swingende avond voor vrouwen uit Wateringse Veld. Samen dansen en lekker in beweging blijven.

Gratis. Elke maandag 19:30-20:30 uur.

**BOKSEN**

**Buurthuis van de toekomst de Yp (Wijkz)**

Oeverwallaan 130-132,

2498 BK Den Haag

T 070 481 53 276

Buurthuisdeyp@gmail.com

[Wijkz-De-YP.pdf](https://admin.wijkz.nl/app/uploads/2022/02/Wijkz-De-YP.pdf)

Easy Boxing: elke dinsdag, 18:30-19:30uur, marcomourits@hetnet.nl

KickBoksen: Elke maandag en woensdag, 16.00-19:30u, team-ypenburg@hotmail.com

Aikido voor volwassenen: elke donderdag, 20-21:30uur, info@aikido-ypenburg.nl

Hapkido (Koreaanse zelfverdedigingsport): elke dinsdag, 20-21:30uur, info@umyangkwon.nl

Taekwondo vanaf 6 jaar: Elke vrijdag, 18-20uur, info@mudojang.nl

**BUIKSPIEROEFENINGEN**

**Wijkcentrum Piet Vink**

Laan van Hoornwijck 260

2497 ED ’s-Gravenhage

T 070 205 25 40

w.pietvink@wijkz.nl

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-organisation/wijkcentrum-piet-vink/?service-pagenr=9>

Elke vrijdag, 10-11uur

**CONDITIETRAINING**

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

Manon 06 48 65 18 62, elke maandag 09:30-10:30u, €5,- per les

**DARTEN**

Darts of darten is een sport die gespeeld wordt met 3 darts (pijltjes) en een dartbord.

Zie website voor verschillende locaties in Den Haag

W <https://www.socialekaartdenhaag.nl/zoek/darten>

**FIETSEN**

**Fietsschool Fietsersbond**

<https://fietsdocenten.fietsersbond.nl/fietsdocenten/?fwp_provincie=zhl>

Lijst docenten 1 op 1 begeleiding om tegen betaling te leren fietsen.

**IWaves Foundation - fietslessen**

Middenweg 149
2548 VE 's-Gravenhage

T 070 394 97 28

E iwaves@planet.nl

<https://www.iwaves.nl/>

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-assistance/fietslessen-in-wateringse-veld/>

Volwassenen, vrouwen.

Op de fietsles voor vrouwen leert u fietsen en de basis verkeersregels.

**Vanuit Buurt- en Kerkhuis De Paardenberg**

Paardenbergstraat 1,

2572 XH, ’s-Gravenhage,

T 070 318 16 60

Op de fietsles leert u fietsen en de basis verkeersregels. Voor 12 fietslessen betaalt u €15. Met de Ooievaarspas krijgt u korting. U kunt zich aanmelden bij De Paardenberg.

Voor wie? Volwassenen

Wanneer? Maandag 9.30 – 10.30 uur

fietsschooltransvaal@gmail.com / app/sms naar 06-14464182

Kosten Voor eigen rekening, Ooievaarspas geldig

**VTV (Voor mensen met een verstandelijk beperking)**

### Marie Heinenweg 3

2533 SX Den Haag

### vtvdenhaag@vtvzhn.nl

Ischa Heins 06 42 79 65 93

Zaterdag in de even weken

[Fietsclub Den Haag - Wij zijn VTV](https://www.wijzijnvtv.nl/fietsclub-den-haag/?tx_plaats=den-haag&tx_type_activiteit=beweging-ontspanning&tx_doelgroep=vanaf-16-jaar)

**Toerfiets Club de Tol**

TC de Tol is een toerfietsclub die is aangesloten bij de NTFU (Nederlandse Toerfiets Unie). We hebben per 2013 ongeveer 90 leden, waarvan zo’n 30% vrouwen en 70% mannen.

Wij hebben alléén een toerafdeling met verschillende snelheidsgroepen: toerfietsen op de weg voor iedereen vanaf ca 16 jaar. Wij hebben dus geen jeugdafdeling, geen wielrenafdeling, geen veldritafdeling en geen aparte mannen- en vrouwenafdelingen. Een officiële mountainbikeafdeling hebben we niet, maar diverse leden gaan regelmatig in groepjes op de ATB op pad.

Contact: Angelique van Veldhoven

E toertochten@tcdetol.nl

T 06 24 26 96 80

W <http://www.tcdetol.nl>

Info: De vereniging heeft ten doel het (doen) beoefenen, alsmede het bevorderen van het toerfietsen

De Star 51,

2266 NA Leidschendam

E secretaris@tcdetol.nl

<https://www.tcdetol.nl/>

**FITNESS**

**High Sky Fitness**

Personal training, bootcamp, boksles en (HIIT) workout op locatie of in onze sportschool in Den Haag.

Sportschool de Soza

Anna van Hannoverstraat 4

2595 BJ Den Haag

06 22 28 17 74

Contactpersoon: Ibrahim Deraz <https://www.highskyfitness.nl/contact>

**Reakt, Locatie De Post**

**Jongeren tussen 16-30 jaar, elke vrijdag**

Joan Blasiusstraat 100

2533 KP Den haag

T 088 357 51 20

**Reakt, Locatie Haagse Zaak**

Laan van Meerdervoort 98,

2517 AS Den Haag

088 358 39 61

**Reakt, Locatie Platinaweg**

Platinaweg 20

2544 EZ Den Haag

Maximaal 8 cliënten per tijdsblok

*(Cliënten met alleen een inloop financiering kunnen ook 1 keer per week gebruik maken van de fitness instuif)*

 Sportkleding verplicht

 Schone sportschoenen verplicht

 Handdoek verplicht

 Bij al onze activiteiten geldt een inschrijving vooraf, zodat wij rekening kunnen houden met de aantallen.

***Maandag***

o.b.v. Esther de Vos e.devos@reakt.nl

Fitness Instuif:

12.45 – 16.00

***Dinsdag***

o.b.v. Shanna Zitman s.zitman@reakt.nl

Fitness Instuif:

12.30 - 13.30

Circuittraining

13.45 - 14.45

***Woensdag***

o.b.v. Dennis van Druten d.vandruten@reakt.nl

Fitness Instuif

11.00-14.30

***Donderdag***

o.b.v. Esther de Vos e.devos@reakt.nl

Fitness Instuif:

09.00 - 11.00

11.00 - 12.00 55 +

12.45 - 16.00

***Vrijdag***

o.b.v. Shanna Zitman s.zitman@reakt.nl

Fitness Instuif:

08.30 – 12.00

12.00 - 13.00 Aerobic

**Fitness Instuif Filiaal**

Elias Steinstraat 36

Terrein Monsterseweg van Parnassia
**Maandag** (o.b.v. Esther de Vos)

09.00 - 11.30

**Dinsdag** (o.b.v. Pieter Fraterman)

09.00 - 11.00

**Woensdag** (o.b.v. Shanna Zitman)

13.00 - 14.00

**Donderdag** (o.b.v. Pieter Fraterman)

09.00 - 11.00

13.00-14.00
**Vrijdag** (o.b.v. Jelle Postma j.postman@reakt.nl)16.30-17.30

**Reakt, diverse locaties in Voorburg**

**Welkom zonder indicatie, mits inwoner van Leidschendam/Voorburg**

Heeft u een vraag? Wilt u een vraag aan ons stellen?

Neem dan contact op met:

1. De sportmedewerker Milou ten Bosch: 06 20 05 21 20 m.tenbosch@reakt.nl
2. Domein Sport: E domeinsport@reakt.nl
3. www.reakt.nl

Sport rooster Reakt Voorburg:

Maandag:

11:30 – 12:00 uur: Stoel gym/ Workout (Jacques Perkstraat 3, Voorburg)

12:00 – 12:30 uur: Stoel gym/ Workout (Jacques Perkstraat 3, Voorburg)

13:00 – 14:30 uur: Fitness (Knetemann Fitness, Prinses Mariannelaan 2, Voorburg)

Woensdag:

10:00 – 11:00 uur: Hardlopen (Jacques perkstraat 3, Voorburg)

12:30 – 14:00 uur: Fitness (Knetemann Fitness, Prinses Mariannelaan 2, Voorburg)

14:30 – 16:00 uur: Badminton (Sporthal Essensteijn, Elzendreef 20, Voorburg)

16:00 – 17:00 uur: Voetbal (Sporthal Essensteijn, Elzendreef 20, Voorburg)

Vrijdag:

10:00 – 11:00 uur: Zwemmen in ’t Forum kwadraat (De Vliegerlaan 2-4, Voorburg)

11:30 – 12:00 uur: Stoel gym/ Workout (Jacques Perkstraat 3, Voorburg)

12:00 – 12:30 uur: Stoel gym/ Workout (Jacques Perkstraat 3, Voorburg)

13:00 – 14:00 uur: Fitness (Knetemann Fitness, Prinses Mariannelaan 2, Voorburg)

**Wijkz**

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61F

2547 GA Den Haag

070 205 23 60

Dagelijks fitness

Aanmelden bij de receptie

Strippenkaart 10x, €10,-

Begeleiding Fitness, donderdag 14-16u, Strippenkaart

**Wijkcentrum Piet Vink**

Laan van Hoornwijck 260

2497 ED ’s-Gravenhage

T 070 205 25 40

w.pietvink@wijkz.nl

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-organisation/wijkcentrum-piet-vink/?service-pagenr=5>

Fitness: elke maandag, 10-11uur; dinsdag, 13:15, 15:15uur; woensdag, 18-21uur; donderdag, 9-11uur; elke maandag en donderdag, 13:30-15uur;

Fitness 18+ open inloop: elke maandag, donderdag, 16:30-19:30uur

Fitness 50+: elke vrijdag, 11-13uur

Fitness 55+: elke maandag, dinsdag en vrijdag, 9-11uur

Fitness Parnassia: elke maandag, 15-16uur

Fitness Weight Wachters: elke maandag, 19-20uur

Meiden fitness: elke donderdag, 19-20uur

**GYM**

**Wijzkz**

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61F

2547 GA Den Haag

070 205 23 60

Gym voor ouderen

Maandag 12:30-15:15u, Annette van ’t Hoog 070 205 24 90, €10,- per maand, Ooievaarspashouder

Dinsdag 1 uur, tussen 11:30-14:30u, Monique 06 48 58 28 74, €10,- per maand, Ooievaarspashouder 50% korting

Woensdag 13-14u, Peter 06 53 95 42 25, Gratis

[**Seniorengym**](https://www.welzijn-rijswijk.nl/activiteit/seniorengym-2/2022-02-03/3/)

**In Rijswijk**

**Aanmelden & meer informatie**Joan van de Berg-Sengers: 015 369 73 94  joanne.sengers@skpnet.nl

**Buurtsportcoach Laak**

**Blijfit 55+**

Iedere dinsdag kunt in een gezellige sfeer bewegen (gymmen):
• Van 10.45 tot 11.45 uur
• Van 14.00 tot 15.00 uur
De kosten voor de lessen bedragen € 6,00 per maand, dit is inclusief een kopje koffie of thee na de les.

BlijFit wordt gegeven bij Buurthuis van de Toekomst HVV Laakkwartier,
Jan van Beersstraat 69,

2523 JS Den Haag

Indien u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met:
Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak, op 06 25 16 03 00 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl.
Voor meer informatie over andere beweegactiviteiten in Laak [www.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.buurtsportcoachdenhaag.nl) .

**OC Morgenstond**

**1e Eeldepad 3a
2541 JG ‘s-Gravenhage
070 329 56 91**

[OC Morgenstond - Home](http://www.ocmorgenstond.nl/)

Biedt **Gym 50+,**Iedere maandag van 11.45 uur tot 12.30 uur en iedere vrijdag vanaf 9.00 uur.

**Wijzkz**

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61F

2547 GA Den Haag

070 205 23 60

Gym voor ouderen

Maandag 12:30-15:15u, Annette van ’t Hoog 070 205 24 90, €10,- per maand, Ooievaarspashouder

Dinsdag 1 uur, tussen 11:30-14:30u, Monique 06 48 58 28 74, €10,- per maand, Ooievaarspashouder 50% korting

Woensdag 13-14u, Peter 06 53 95 42 25, Gratis

**STOELGYM**

[Activiteit - Haags Ontmoeten](https://haagsontmoeten.nl/activiteit/?activiteit_id=5991)

O.a. op locatie Laan van Wateringse Veld 222,

2548 CG, ’s-Gravenhage.

[Bewegen - Haagse Senioren](https://haagsesenioren.nl/ak-assistance/bewegen/?theme=5054&subject=634)

Woonzorgcentrum Dekkershoek Florence

Campanulastraat 6,

2555 DE, 's-Gravenhage
T 070 754 00 00
<https://www.florence.nl/wonen/den-haag/woonzorgcentrum-dekkersduin>
Karlien.van.haagen@florence.nl

Via Marian van Koesveld – Buurtsportcoach senioren Den Haag breed. Marian.vankoesveld@bewegenwerkt.nl

[WoonZorgPark Swaenehove](https://www.saffiergroep.nl/locaties/woonzorgpark-swaenehove) **–** Saffiergroep, Ouderen.

Heiloostraat 296

2547 KX Den Haag .

Elke woensdag om 10.30 uur kun u heerlijk bewegen op muziek met de Swingo. Kosten €2,50, voor Wel Thuis €2,-.

Aanmelden bij Carola Andriessen 06 83 80 20 69. E c.andriessen@saffiergroep.nl

* + Vitaliteitcoach van Sportief Plus kan begeleiden van en naar activiteit.
	+ Stoelyogagroep in wijkcentrum Bouwlust op maandagmiddag vanuit Bewegen werkt.

**HARDLOPEN**

**Hardlopen bij AV Sparta**

Interesse in atletiek of hardlopen bij Sparta? Kijk bij informatie voor de jeugd, of kom eens langs op de trainingen. AV Sparta is een atletiekvereniging met twee vestigingen: in het Zuiderpark in Den Haag en op sportpark Westvliet in Voorburg.

Contact: Jay van Veelen

Tel: 06 55 42 10 30

E jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

W [www.Laakkwartier.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.Laakkwartier.buurtsportcoachdenhaag.nl)

Locatie: Vliethage 9.00-11.30

Locatie: Wijkcentrum De Wissel 9.30-11.30

Kosten: zie <http://laakkwartier.buurtsportcoachdenhaag.nl/sport-en-beweegactiviteiten/>

**Life Goals Den Haag en Omstreken**

Initiatief van diverse organisaties, o.a. Gemeente Den Haag, Reakt, enz.

Deelname is gratis eenmaal per week maar aanmelding wel nodig

Woensdag 16-17 uur

Atletiekvereniging Sparta

Mr. P. Drooglever Fortuynweg Den Haag/ Zuiderpark

Voor meer info en aanmelding bel 06 41 58 24 71 of mail naar

jm.dejong@reakt.nl

**Running Therapie via Indigo.**

Aanmelden bij Pascale Reinerie 06 53 78 83 21

p.reinerie@indigohaaglanden.nl

[Running therapie beginnersgroep | Indigo (indigowest.nl)](https://www.indigowest.nl/cursussen/cursus/-/running-therapie-beginnersgroep)

**HOCKEY**

**HCWV Hockey Club Wateringse Veld**

Leyweg 1630
2548 AE ’s-Gravenhage

T 070 221 00 12

E trimmers@hcwv.nl

E fithockey@hcwv.nl

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-organisation/hcwv-hockey-club-wateringse-veld/>

Alle niveaus!!

**KICKBOKSEN**

**Kickboks Bootcamp 16+ voor vrouwen door vrouwen**

Vanaf vrijdag 10 Maart start Marris Gym met Kickboks Bootcamp voor vrouwen. Kickboks Bootcamp is een training die je stofwisseling versterkt, waardoor het makkelijker wordt om op een leuke manier af te vallen, conditie op te bouwen en sterker te worden.

Tevens leer je kickboks- en zelfverdediging technieken. De doelstellingen van deze training is mentaal en fysiek sterker worden. Kickboks Bootcamp is zowel geschikt voor beginners als gevorderden.

Contact: Dorien

E info@marrisgym.nl

T 06 27 33 20 04

W [www.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.buurtsportcoachdenhaag.nl)

Locatie: Sportzaal HVV Laakkwartier,

Jan van Beersstraat 69,

2523 JS Den Haag

Notitie: Elke vrijdag van 9:30 tot 10:30 uur

Info: 4 euro per les, Ooievaarspas leden kunnen gratis sporten

<http://www.buurtsportcoachdenhaag.nl/>

**Stichting Anton Constandse**

Kickboksen op woensdagavond. Wel met WMO beschikking Contact via Mario Kok m.kok@stichtingantonconstandse.nl

Surfen van april t/m oktober Martin Pakvis 06 53 54 45 61, m.pakvis@stichtingantonconstandse.nl

**PILATES**

**Perfect Pilates**

**Wijkcentrum Piet Vink**

Laan van Hoornwijck 260

2497 ED ’s-Gravenhage

T 070 205 25 40

w.pietvink@wijkz.nl

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-organisation/wijkcentrum-piet-vink/?service-pagenr=5>

Elke maandag, 19:30-20:30uur

**SPORTEN**

**Sport 55+ Loosduinen**

Wijk Loosduinen en Kraaijenstein,

Groen van Prinstererlaan 500,

2555 LZ Den Haag,

Ouder dan 50 jaar donderdagmiddag – van september tot en met mei – een gezellige sportinstuif. Van balsport tot Line dance, U kunt verschillende balsporten beoefenen: badminton, tafeltennis of zaaltennis. Maar er is ook sjoelen, gymnastiek onder leiding van een bevoegde leerkracht, en u kunt meedoen aan Line dance. Tussendoor is er genoeg gelegenheid om bij te praten. Ook maken we af en toe een uitstapje. Van oktober tot en met maart is er op maandag zaaltennis in Sporthal Loosduinen (van 12.00 tot 13.30 uur). [Sportinstuif voor 55-plussers - Ooievaarspas](https://ooievaarspas.nl/aanbiedingen/groepsmotivatie/)

**Sportaanbod Buurtcentrum De Mussen**

Diverse aanbod van maandag t/m vrijdag tussen 09:15 -20:15 uur.

Hoefkade 602

2526 CM Den Haag

06 22 58 39 10

mandy.duyvestyn@demussen.nl

**Sportcampus Zuiderpark**

Wil je sporten in Sportcampus Zuiderpark? Dat kan bij een van de sportclubs en verenigingen die hier spelen en trainen.

E astridsmink@denhaag.nl

Tel: 06 22 46 44 14

W <http://sportcampuszuiderpark.nl/nl/sporten/>

Locatie: Sportcampus Zuiderpark

**Sportcentrum Marris Gym**

Op het ZKD-terrein heeft boksen en sport voor kwetsbare doelgroepen op de dinsdag en donderdagmiddag. Zie betaalbare tarieven!!

Mangaanstraat 50

2544 DW Den Haag

T 06 27 33 20 04/ 06 33 68 79 80

info@marrisgym.nl

<https://marrisgym.nl/>

**Sporten voor Hagenaars met een beperking**

Heeft u een lichamelijke en/of verstandelijke beperking of een vorm van autisme en wilt u sporten? Kijk bij welke Haagse sportverenigingen u zich kunt aanmelden.

<https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm>

**Sportvereniging Haag 88**

Haag 88 is een sportvereniging waar veel verschillende sporten beoefend worden. Sporters met en zonder lichamelijke beperking zijn van harte welkom. De sporten worden beoefend in Den Haag en Rijswijk. Meer informatie via info@haag88.nl

Zie agenda in <http://www.haag88.nl/>

**Yuwa Leefstijlclub**

Kortestede 2C
2543 VK Den Haag

070 367 17 50

info@yuwa.nl
<https://www.yuwa.nl>

Voor het sporten in groepjes.

**SPORT EN SPEL met begeleiding vanuit Reakt**

Bij Reakt kun je terecht als je te maken hebt met psychische problematiek en/of een verslavingsachtergrond.

Reakt begeleid je actief naar de volgende stap en participatie.

Contact: Martin de Jong (Reakt)

E domeinsport@reakt.nl

Tel: 06 41 58 24 71

W [www.facebook.com/reaktsportdenhaag](http://www.facebook.com/reaktsportdenhaag)

**Bij alle Reakt activiteiten geldt een inschrijving vooraf, zodat wij rekening kunnen houden met de aantallen.**

VERSCHILLENDE SPORTEN EN SPELLEN KOMEN AAN BOD (**BADMINTON, VOLLEYBAL, TENNIS, EN MEER**) BINNEN EN BUITEN MOGELIJKHEDEN!

**Life Goals Den Haag en Omstreken**

Initiatief van diverse organisaties, o.a. Gemeente Den Haag, Reakt, enz.

Deelname is gratis eenmaal per week maar aanmelding wel nodig.

1. **Tennis en Tafeltennis**

 Dinsdag 12:30-13:30 uur

 HKV/ONS Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

1. **Padel**

Woensdag 14.00- 15.00 uur

Dunamar, Laan van Poot 353 A, 2566 DA Den Haag

1. **Hardlopen**

 Woensdag 16.00 - 17.00 uur

 AV/Sparta, Mr. P. Drooglever Fortuynweg/Zuiderpark

1. **Boksen**

 Donderdag 13.00 – 14.00

 Marris Gy, m Mangaanstraat 40 , 2544 DW Den Haag

1. **Oranjeplein sport**

Maandag 15.15-16.15

Sporthal Oranjeplein, Slicherstraat 11, 2515 GE Den Haag

1. **Fitness bij Sportcity**

Dinsdag 13.00 – 14.00

Vrijdag 12.30 – 13.30

Sportcity, Loosduinseweg 627, 2517 AK Den Haag.

Voor meer info en aanmelding bel 06 41 58 24 71 of mail naar

jm.dejong@reakt.nl

**Reakt Voorburg**

Diverse sportmogelijkheden!!

Heeft u een vraag? Wilt u een vraag aan ons stellen?

Neem dan contact op met:

De sportmedewerker Milou ten Bosch: 06 20 05 21 20 m.tenbosch@reakt.nl

Domein Sport: E domeinsport@reakt.nl

www.reakt.nl

**Reakt Sporthal KCAP**

Nectarinestraat 10,

2552 LZ Den Haag (Terrein Albardastraat van Parnassia)
E domeinsport@reakt.nl

**Maandag**

Mangosport: 11.00 - 12.00

*Mangosport = vrije invulling van sporten*

Volleybal: 15.00 - 16.00

Badminton: 16.00 - 17.00

**Woensdag**

Volleybal 16.00 - 17.30

**Donderdag**

Mangosport: 13.00 - 14.00

*Mangosport = vrije invulling van sporten*

Badminton: 14.15 - 15.30

**Stichting Anton Constandse**

Locatie De Regisseur

Jacob Pronkstraat 6

2584 BS Den Haag

06 31 13 64 35

Kickboksen woensdag 19.15-21.15u

Crossfit donderdag 13.30-14.30u

Met indicatie

**Stichting Anton Constandse**

Locatie Vinkensteyn

Vinkensteynstraat 141

2562 TP Den Haag

06 28 30 02 18

Surfen vrijdag 10.00-13.00u (mei-oktober)

Contactpersoon Martin Pakvis 06 53 54 45 61

Met indicatie

**Stichting Anton Constandse**

Tennispark Houtrust (Tennisvereniging Never Out),

Laan van Poot 38,

2566 EC Den Haag

<https://www.tennisparkhoutrust.nl/en/contact-2.html>

Zaterdagmiddag tennisactiviteit met Mario Kok. Start 13.55 uur.

Sportkleding en schoenen vereist. Aanmelden ook bij Mario: 06 83 24 67 44. Racket kun je meenemen of lenen. Met indicatie.

**STREETSPORT**

De gemeente wil dat zoveel mogelijk Haagse jongeren regelmatig kunnen sporten. Om jongeren te stimuleren, zijn er gratis activiteiten Streetsport op openbare sportlocaties.

[Den Haag - Streetsport: gratis sport voor Haagse jeugd](https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/streetsport-gratis-sport-voor-haagse-jeugd.htm)

**TAFELTENNIS**

Tafeltennis wordt gegeven in de Rozenbottel aan de Albardastraat. Wil je de techniek verbeteren of alleen een wedstrijd spelen. Iedereen is welkom.

E domeinsport@reakt.nl

W [www.facebook.com/reaktsportdenhaag](http://www.facebook.com/reaktsportdenhaag)

<https://www.facebook.com/reaktsportdenhaag>

**VOETBAL**

**REAKT**

Dinsdag: 15.30 - 16.30u

Voetbalvereniging HVV RAS

Albardastraat 15

2555 XP Den Haag

Notitie: Met indicatiestelling van de gemeente en activeringsbegeleider Reakt

**Donderdag**

Voetbal: 16.00 - 17.00

Voetbalvereniging HVV RAS

Albardastraat 15

2555 XP Den Haag

Notitie: Met indicatiestelling van de gemeente en activeringsbegeleider Reakt

**Voetballen in Laakkwartier 1 met buurtsportcoach**

Voetbalinstuif voor volwassenen die op een laagdrempelige manier elke week willen voetballen.

Contact: Jay van Veelen

E jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

Tel: 06 55 42 10 30

W [www.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.buurtsportcoachdenhaag.nl)

Locatie: HVV Laakkwartier

Notitie: €5.00,- per maand contributie, gratis proeftraining

Voetbalinstuif voor volwassenen die op een laagdrempelige manier willen voetballen elke week

 **Voetballen bij HVV Laakkwartier 2**

Vind je het leuk om een balletje te trappen met of tegen mensen uit de wijk? Iedere Dinsdagmiddag kan dat van 15.30 tot 17.00 uur bij HVV Laakkwartier in de Jan van Beerenstraat.

Contact: Andre van Duin of J van Veelen

T 06 10 83 17 48 of 06 55 42 10 30
W [www.laakkwartier.nl/](http://www.laakkwartier.nl/)
Locatie: Jan van Beerenstraat 69

2523 JS Den Haag
Notitie: de kosten bedragen 1€ per keer
Info: Het enige wat je nodig hebt is sportkleding, voetbalschoenen en een handdoek.

**WALKING FOOTBALL**

**HVV Laak – elke vrijdag 15-16 uur**

Voor iedereen van 55+ die sportief bezig wil zijn (M/V)

Voor meer interesse kunt u contact opnemen met de Buurtsportcoach in Laak, Jay van Veelen via 06-55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl . Of kom gewoon gezellig een keer langs op vrijdagmiddag!

**VOLLEYBAL**

Volleybal wordt op maandag gegeven in sportzaal ’t Zandje en op woensdag in de sportzaal KCAP. Iedereen die van volleybal houdt kan meedoen.

Contact: Martin de Jong (Reakt)

E jm.dejong@reakt.nl

Tel: 06 41 58 24 71

Locatie: Sporthal ’t Zandje

Schimmelweg 202,

2524 XK Den Haag

Tijd: Volleybal - Elke Maandag 15.00 - 16.00u

Kosten: 10 strippenkaart: €5,-

<http://www.facebook.com/reaktsportdenhaag>

**WALKING FOOTBALL**

**HVV Laak – elke vrijdag 15-16 uur op HVV Laakkwartier**

Voor iedereen van 55+ die sportief bezig wil zijn (M/V)

Voor meer interesse kunt u contact opnemen met de Buurtsportcoach in Laak, Jay van Veelen via 06-55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl . Of kom gewoon gezellig een keer langs op vrijdagmiddag!

**YOGA**

**[Yoga](https://www.welzijn-rijswijk.nl/activiteit/yoga-2/2022-02-03/%22%20%5Co%20%22Yoga)**

Stervoorde Dr. H.J. van Mooklaan 1,

2286 BA Rijswijk

**Stervoorde:**Dinsdagavonden: 19.00-20.10 uur
**Stervoorde:**Donderdagavonden:19.00 – 20.10 uur.

**Meer informatie & aanmelden:**Carla Mahabier: T: 070 393 22 67 whp.mahata@gmail.com

**Yoga en wandelen in Rijswijk, o.a.**

Leslocatie:
**Welzijnsgebouw De Ottoburg**

Esdoornstraat 3a

2282 RZ Rijswijk

Contactpersoon

Petra Lemans 06 **38 82 49 88**

petralemans@ziggo.nl

<https://www.petralemans.nl/>

**Yoga**

**Wijkcentrum Piet Vink**

Laan van Hoornwijck 260

2497 ED ’s-Gravenhage

T 070 205 25 40

w.pietvink@wijkz.nl

<https://socialekaartdenhaag.nl/ak-organisation/wijkcentrum-piet-vink/?service-pagenr=5>

Yoga**: E**lke woensdag, 19-20:30uur

Yoga Soft Yin: Elke donderdag, 10-11:30uur

**Wandelen**

Zie aparte lijst Wandelen – Haaglanden op [Activiteiten | Haags Steun Systeem](https://www.haagssteunsysteem.nl/aanbodperthema)

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

Stoelyoga, Tim 06 38 03 56 96, €20,- p/maand, elke maandag 11-12u

Hata yoga, Ellie 27 40 07 85, €6,- per les, elke maandag 19:30-20:30u

Meditatieve yoga voor volwassenen, Olivia 06 47 24 27 71, elke donderdag 19:30’20:30u, €5,- per les

**ZWEMMEN**

**Alle zwembaden in Den Haag**

## <https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/zwemmen-en-zwembaden.htm>

**De sociale kaart van de Gemeente Den Haag** vertoont 25 opties voor verschillende sporten en sportmogelijkheden. Zie <https://www.socialekaartdenhaag.nl/zoek/sporten>

Alles over sporten en bewegen van de Gemeente Den Haag vind je op <https://socialekaartdenhaag.nl/ak-theme/sporten-en-bewegen/>

Mail je aanvullingen/ veranderingen naar info@haagssteunsysteem.nl o.v.v. Sporten in Den Haag.