**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.

**Diverse sporten in Rijswijk**

<https://www.welzijn-rijswijk.nl/activiteiten/categorie/beweeglessen/>

**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](mailto:sportsupport@denhaag.nl)

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

Annelies v.d Knaap   
[annelies.vanderknaap@denhaag.nl](mailto: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

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

**Stichting Visie-R**

Haven 16a  
2161 HK Lisse  
T 0252 42 24 27

[info@visie-r.nl](mailto:info@visie-r.nl)

W [www.visie-r.nl](http://www.visie-r.nl)

Voor de sportievelingen onder ons, is er aan het eind van de dag ruimte om nog even te sporten in onze eigen sportruimte in Den Haag. De deelnemers worden begeleid door onze werkmeester, die hen vakvaardigheden leert. Voor iedere deelnemer maken we een persoonlijk plan, want we vinden maatwerk erg belangrijk. Kom eens bij ons langs om rond te kijken en te vragen naar de mogelijkheden.

**Trefpunt**

Digitale buurthuis om online te sporten: Video’s met online workouts, bewegingen, bootcamps en sportieve challenges.

<https://www.tref-punt.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](mailto:jay@buurtsportcoachdenhaag.nl) of <http://laakkwartier.buurtsportcoachdenhaag.nl/>

**Reakt**

Contact: Martin de Jong (Reakt)

E [jm.dejong@reakt.nl](mailto:jm.dejong@reakt.nl)

Tel: 06 41 58 24 71

Locatie: Sporthal ’t Zandje

Schimmelweg 202,

2524 XK Den Haag

Tijd: Badminton - Elke Maandag 16.00 - 17.00

Kosten: 10 strippenkaart: 5 Euro, -

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

**BASKETBALLEN**

**Stichting jeugdwerk**

Buurthuis Samsam of

Jeugdcentrum Samson

Van Mierisstraat 226

2526 NW Den Haag  
T [070 380 67 17](tel://0703806717)

<https://jeugdwerk.nl/samson-3/>

<https://jeugdwerk.nl/sam-sam/>

**BEWEGEN**

**Benoordenhout**

**Vitality Club 55+**

Biedt gratis beweegcoaching

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

U kunt zich aanmelden bij Buurtsportcoach

Casy 06 22 62 04 42 [casy@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:casy@buurtsportcoachdenhaag.nl)

Of bij

Ouderenconsulent Daisy Krommenhoek

06 42 70 89 56 of [d.krommenhoek@voorwelzijn.nl](mailto:d.krommenhoek@voorwelzijn.nl)

**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](mailto: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:

Lieneke Vos – Buurtsportcoach Bouwlust en Vrederust

[Lieneke.vos@bewegenwerkt.nl](mailto:Lieneke.vos@bewegenwerkt.nl)

Pepijn van Zwieten – Buurtsportcoach Rustenburg en Oostbroek

[Pepijn.vanzwietendeblom@bewegenwerkt.nl](mailto:Pepijn.vanzwietendeblom@bewegenwerkt.nl)

Germaine Plaum – Buurtsportcoach Moerwijk en Morgenstond

[Germaine.plaum@bewegenwerkt.nl](mailto:Germaine.plaum@bewegenwerkt.nl)

David van Wilgenburg – Buurtsportcoach Stationsbuurt en Rivierenbuurt

[David.vanwilgenburg@bewegenwerkt.nl](mailto:David.vanwilgenburg@bewegenwerkt.nl)

Marian van Koesveld – Buurtsportcoach senioren Den Haag breed

[Marian.vankoesveld@bewegenwerkt.nl](mailto:Marian.vankoesveld@bewegenwerkt.nl)

Iris de Groot – Buurtsportcoach Transvaal

[Iris@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:Iris@buurtsportcoachdenhaag.nl)

Jay van Veelen – Buurtsportcoach Laak

[Jay@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:Jay@buurtsportcoachdenhaag.nl)

Martin Breas – Buurtsportcoach Schilderswijk

[Martin.breas@demussen.nl](mailto:Martin.breas@demussen.nl)

Isa van Rijswijk – Buurtsportcoach voor senioren Loosduinen

[Isa.vanrijswijk@bewegenwerkt.nl](mailto:Isa.vanrijswijk@bewegenwerkt.nl)

**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](mailto: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)](mailto:r.zonderop@sportiefplus.nl) of telefonisch via 06 34 39 03 07.

**De Mussen Buurtsportcoach Volwassenen**

Martin Braes

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

Hoefkade 602,

2526 CM Den Haag

[info@demussen.nl](mailto: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](tel:%0152411151)

[info@haaglandenbeweegt.nl](mailto: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](mailto: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>

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

**Buurthuis van de Toekomst - HVV Laakkwartier**

Jan van Beersstraat 69,

2523 JS Den Haag -

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](mailto:preventie@indigohaaglanden.nl)

<https://www.indigowest.nl/cursussen/cursus/-/liever-bewegen-dan-moe>

**Vitality Club in Benoordenhout**

Tijdens dit wekelijkse gratis beweeguurtje kunt u op een heel makkelijke manier met leeftijdsgenoten buiten lekker gaan bewegen en werkt u elke week aan uw conditie en gezondheid

Locatie: Hoofdingang Clingendael aan de Wassenaarseweg (veld aan uw linkerhand) iedere woensdag van 10.30-11.30 uur U kunt zich aanmelden bij Buurtsportcoach

Casy 06 22 62 04 42

[casy@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:casy@buurtsportcoachdenhaag.nl) of

Bij Ouderenconsulent

Daisy Krommenhoek 06 42 70 89 56

[d.krommenhoek@wijkz.nl](mailto:d.krommenhoek@wijkz.nl)

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61f

2547 GA Den Haag

T 070 205 23 60

Beweegactiviteiten voor jong en oud, onder begeleiding van Mooi Welzijn en van studenten van de opleiding Sport en Beweging.

**Wijkz - Centrum de Sprong Den Haag**

**Meer bewegen voor ouderen**

Paviljoensgracht 33

2512 BL Den Haag

Dinsdag 15-16 uur.

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

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

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

Heiloostraat 296

2547 KX Den Haag

T 070 308 48 30

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](mailto:c.andriessen@saffiergroep.nl) .

**BEWEGEN OP MUZIEK VOOR OUDEREN**

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

[wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl](mailto:wijkcentrummariahoeve@voorwelzijn.nl)

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

**BODY AND MIND**

Body and Mind omschrijft een trainingsmethode voor lichaam en geest. De oefeningen zorgen voor een evenwichtige ontwikkeling tussen alle spiergroepen. Door regelmatig te oefenen wordt de ademhaling, houding en evenwicht verbeterd en de buik- en rugspieren versterkt.

Contact: Martin de Jong

E [domeinsport@reakt.nl](mailto:domeinsport@reakt.nl)

Tel: 06 41 58 24 71

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

Ook op vrijdag o.b.v. Magda Gies Broesterhuizen

Body & Mind: 13.30 - 14.30 uur

Bij Reakt locatie Platinaweg 20,

2544 EZ Den Haag

**BOKSEN**

**Life Goals Den Haag en Omstreken**

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

Deelname is gratis maar wel aanmelding nodig

Donderdag 13-14 uur

Boks Vereniging Haagse Directe

Newtonstraat 8

2562 KR Den Haag

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

[jm.dejong@reakt.nl](mailto:jm.dejong@reakt.nl)

**CONDITIETRAINING**

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

[wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl](mailto:wijkcentrummariahoeve@voorwelzijn.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**

**Vanuit Buurt- en Kerkhuis De Paardenberg**

Paardenbergstraat 1,

2572 XH, ’s-Gravenhage,

T [070 318 16 60](tel:)

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 9.00-12.00 uur

Kosten Voor eigen rekening, Ooievaarspas geldig

E [info@stekdenhaag.nl](mailto:info@stekdenhaag.nl)

**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](mailto: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](mailto:secretaris@tcdetol.nl)

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

**Wijkcentrum Escampade**

Escamplaan 61f

2547 GA Den Haag

T 070 205 23 60

**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. Magda Gies Broesterhuizen

Fitness Instuif:

12.45 - 13.45

14.00 - 15.00

15.00 - 16.00

**Dinsdag**

o.b.v. Dennis van Druten

Fitness Instuif:

12.30 - 13.30

Circuittraining

13.45 - 14.45

**Donderdag**

o.b.v. Magda Gies Broesterhuizen

Fitness Instuif:

09.00 - 11.00

11.00 - 12.00 55 +

12.45 - 13.45

14.00 - 15.00

15.00 - 16.00

**Vrijdag**

o.b.v. Esther de Vos

Fitness Instuif:

08.30 - 09.30

09.30 - 10.30

**Fitness Instuif Filiaal**

**Elias Steinstraat 36**

**Terrein Monsterseweg van Parnassia**

**Maandag** (o.b.v. Jelle Postma)

09.00 - 11.30

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

09.00 - 11.00

**Woensdag** (o.b.v. Jelle Postma)

13.00 - 14.00

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

09.00 - 11.00  
  
**Vrijdag** (o.b.v. Jelle Postma) 09:00 – 10:00   
13:00 – 14:00

**Reakt, diverse locaties in Voorburg**

**Welkom zonder indicatie**

Heeft u een vraag? Neem dan contact op met

Erik Hofman: 06 20 05 21 20

[e.hofman@reakt.nl](mailto:e.hofman@reakt.nl) .

Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website: [www.reakt.nl](http://www.reakt.nl)

Sport rooster Voorburg:

Maandag:

10:00 – 11:00 uur: Bootcamp Geen QR nodig (Jacques perkstraat 3, Voorburg)

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

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

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

15:00 – 16:00 uur: Nordic Walk Geen QR nodig (Jacques Perkstraat 3, Voorburg) Woensdag:

10:00 – 11:00 uur: Bootcamp Geen QR nodig (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 Geen QR nodig (Jacques Perkstraat 3, Voorburg)

12:00 – 12:30 uur: Stoel gym/ Workout Geen QR nodig (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

Strippekaart 10x, €10,-

Begeleiding Fitness, donderdag 14-16u, Strippenkaart

**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](mailto:joanne.sengers@skpnet.nl)

**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](mailto: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/>

**Hardlooptraining bij Vadercentrum Adam**

Bij de hardlooptraining leert u uw conditie op te bouwen en te onderhouden. Meldt u aan bij het Vadercentrum. Meedoen kost €0,50 per keer.

Voor wie? Volwassenen

Wanneer? Maandag 18.00-19.30 uur

Kosten Eigen bijdrage

Jonckbloetplein 24,

2523 AR, ’s-Gravenhage,

T [070 205 24 10](tel:)

E [info@haagsevaders.nl](mailto:info@haagsevaders.nl)

W <http://haagsevaders.nl/>

**Life Goals Den Haag en Omstreken**

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

Deelname is gratis 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](mailto:jm.dejong@reakt.nl)

**JIUJITSU EN KUNGFU**

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

[wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl](mailto:wijkcentrummariahoeve@voorwelzijn.nl)

Willem 06 13 52 45 68, elke donderdag 19:30-21:30u, Gratis; elke vrijdag 11-13u, Gratis

**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](mailto: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/>

**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

T 06 22 58 39 10

[mandy.duyvestyn@demussen.nl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@haag88.nl)

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

**SPORT EN SPEL met begeleiding vanuit Reakt**

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 maar aanmelding wel nodig

Dinsdag 12:30-13:30 uur

HKV/ONS Eibernest

Steenwijklaan 16,

2541 RL Den Haag

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

[jm.dejong@reakt.nl](mailto:jm.dejong@reakt.nl)

**Reakt Voorburg**

Diverse sportmogelijkheden!!

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

Neem dan contact op met Erik Hofman 06 20 05 21 20 of mailen naar [e.hofman@reakt.nl](mailto:e.hofman@reakt.nl).

Voor meer informatie kunt u ook terecht op [www.reakt.nl](http://www.reakt.nl).

**Reakt Ypenburg**

Diverse sportmogelijkheden!!

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

Neem dan contact op met Erik Hofman 06 20 05 21 20 of mailen naar [e.hofman@reakt.nl](mailto:e.hofman@reakt.nl).

Of met Dennis van Druten: 06 20 52 56 17.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op [www.reakt.nl](http://www.reakt.nl) .

**Reakt Sporthal KCAP**

Nectarinestraat 10,

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

**Maandag**

Mangosport: 11.00 - 12.00

Volleybal: 15.00 - 16.00

Badminton: 16.00 - 17.00

**Woensdag**

Volleybal 16.00 - 17.30

**Donderdag**

Badminton: 14.15 - 15.30

**Donderdag**

Mangosport: 13.00 - 14.00

Mangosport = vrije invulling van sporten

**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](mailto:domeinsport@reakt.nl)

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

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

**Tafeltennis bij Centrum de Sprong Den Haag, Wijkz**

Paviljoensgracht 33

2512 BL Den Haag

Georganiseerd door Tennisclub 2002, 06 44 12 27 13

Donderdag 13-17 uur.

**TAI CHI**

**Saffiergroep**

Locatie Huize Royal

Rusthoekstraat 38,

2584 CV Den Haag

Elke donderdagmiddag van 16.30 tot 17.30 uur in de Reviuszaal

Aanmelden bij de receptie **T 070 416 21 00.**

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

[wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl](mailto:wijkcentrummariahoeve@voorwelzijn.nl)

Mw. Limbach 070 385 64 46, elke donderdag 13-16u, Gratis

**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

**Over 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](mailto:domeinsport@reakt.nl)

Tel: 06 41 58 24 71

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

Locatie: KCAP, De Uithof, De Rozenbottel

Notitie: Met indicatiestelling van de gemeente en activeringsbegeleider Reakt

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

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

**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](mailto: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.

**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](mailto: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**

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](mailto:jay@buurtsportcoachdenhaag.nl) . Of kom gewoon gezellig een keer langs op vrijdagmiddag!

**YOGA**

Zaterdag 10:30 – 11:30 uur

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

### Marie Heinenweg 3

2533 SX Den Haag

### [vtvdenhaag@vtvzhn.nl](mailto:vtvdenhaag@vtvzhn.nl)

Ischa Heins 06 42 79 65 93

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

Stervoorde Dr. H.J. van Mooklaan 1,

2286 BA Rijswijk

**Stervoorde:**Dinsdagavonden: 18.30-19.30 uur en 20.00 -21.15 uur  
**Stervoorde:**Donderdagavonden:19.00 – 20.00 uur.

**Meer informatie & aanmelden:**Carla Mahabier: T: 070 393 22 67 [whp.mahata@gmail.com](mailto: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](mailto:petralemans@ziggo.nl)

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

**SAC, De Regisseur**

Yogalessen

Jacob Pronkstraat 6, Scheveningen

Dora Rumenjak [d.rumenjak@stichtingantonconstandse.nl](mailto:d.rumenjak@stichtingantonconstandse.nl)

**WDC Mariahoeve**

Ivoorhorst 155

2592 TH Den Haag

070 205 24 50

[wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl](mailto:wijkcentrummariahoeve@voorwelzijn.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 naar [info@haagssteunsysteem.nl](mailto:info@haagssteunsysteem.nl) o.v.v. Sporten in Den Haag.