

Wandelen en fit blijven in Den Haag

Onder begeleiding of in een groep:

Anton Constandse

Locatie De Regisseur

Jacob Pronkstraat 6

2584 BS Den Haag

070 358 75 43 of

06 31 13 64 35

Maandagmiddag wandelen Start 12.45-14.30u

Dinsdag, stevig wandelen 10.30-14.30u

Woensdag, stevig wandelen 12.30-15.00u

Met indicatie

Beweegcoach: Fit blijven en in contact komen. De beweegcoach is er voor iedereen met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte die op zoek is naar een passende sport of beweegactiviteit. <https://www.wijzijntv.nl/beweegcoach/>

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](#)

Elke donderdag, 10.00-12.00u wandelen en gezelligheid 50+

Jouw beweegmaatje: <http://www.jouwbeweegmaatje.nl/pages/algemeen/startpagina.php>

Via de Buurtsportcoaches: [Over de Buurtsportcoaches – Buurtsportcoach Sport&Gezondheid \(buurtsportcoachdenhaag.nl\)](#)

Reakt, Locatie De Rozenbottel

Avocadostraat 14

2552 HS Den Haag

088 357 58 34

Voor cliënten van De Rozenbottel

Aanmelden bij Gwen 06 82 96 67 03

1x per maand op maandagmiddag

Reakt sport, diverse locaties

Contactpersoon Martin de Jong

Domein sport

Afdeling Reakt Den Haag

Parnassia groep B.V.

Platinaweg 20

2544 EZ Den Haag

06 41582471

jm.dejong@reakt.nl

Wandelclub, Reakt locatie De Post

Wil je graag wat meer in beweging komen of vind je het leuk om te wandelen? Loop dan gezellig mee met onze wandelclub! We starten vanaf de locatie. Bij zeer slecht weer kan de wandelclub geannuleerd worden.

Joan Blasiusstraat 98/100,

2533 KP Moerwijk

088 357 51 20

Iedere dinsdag vanaf 13:30u.

Sportief plus. Vitaliteitsbegeleider Luka Snijders: 06 38 67 55 61 info@sportiefplus.nl .

Wandelen in Laak:

Iedere donderdag, 18.30-19.30 uur

Kosten Geen

Startpunt H.V.V. Laakkwartier

Jan van Beersstraat 69

2523 JS Den Haag

06 55 42 10 30 of via jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

De wandeling is van 18.30 tot 19.30 uur, we verzamelen vijf minuten (18.25 uur)

voor aanvang bij startpunt H.V.V. Laakkwartier (voor de tribune)

Wandelen in Morgenstond:

Dinsdagmiddag om 13.00 uur vanaf HSK Trefpunt "Ons Eibernet",

Steenwijklaan 16,

2541 RL Den Haag.

Zie <http://moerwijk.buurtsportcoachdenhaag.nl/gezond-natuur-wandelen/>

Meer informatie: www.gezondnatuurwandelen.nl

Wandelen met Woej vanuit Wijk- en Dienstcentrum De Plint, Leidschendam

Wandelclub

Prins Frederiklaan 7

2263 GZ Leidschendam

070-2054750

<https://www.woej.nl/nieuwsberichten/wandelen-met-woej-2/>

Verzamelen elke maandag om 10:45 uur. Vertrek om 11 uur met wie er aanwezig is!! Duur ongeveer een uur. De route is geheel rolstoel, - en rollatorvriendelijk en aanmelden is niet nodig. Wilt u meer informatie?

Wandelen vanuit De Mussen (Centrum Den Haag)

Project Go Go Den Haag Strippenkaart, De Mussen

Hoefkade 602, 2526 CM Den Haag, 070 388 87 00

<https://www.demussen.nl/nieuws/eerste-standswandeling-vanuit-de-mussen-een-succes/>

Maandag 9.30-10.30u

mirjam.abdulrazak@demussen.nl

Alle kanten

Speelzijde 8

2543 XZ Den Haag

Elke donderdag 13.00u

Buurtcentrum Bokkefort

Dr. H.E. van Gelderlaan 260-262

2552 KW Den Haag

Op woensdagochtend om 10.00 uur behalve de 3de woensdag.

Die Haghe

Wijndaelerweg 9

2554 BZ Den Haag.

Op de 3-de woensdagochtend van de maand om 10 uur (maandelijkse wandeling)

WHC

Zonnebloemstraat 159A

2565 RT Den Haag.

Vrijdagochtend om 10 uur

Rijswijk

Westhof

Julialaantje 38

2283 TB Rijswijk

Start op maandag om 13.30 uur. Eerste en derde maandag van de maand

Schroeder Buurthuis – Mindful Wandelen

Loosduinsekade 156,

2571 BV Den Haaag

Elke maandag van 15 u tot 16 u.

Aanmelden via gkock@schroeder.nl of 06 43 97 41 15

Algemeen aanbod gericht op wandelen in Den Haag:

Gezond Natuurwandelen: <https://www.gezondnatuurwandelen.nl/wandelen/vind-een-wandeling/>

Aan deze wandelingen van ongeveer een uur kan in principe iedereen zonder aan te melden deelnemen. Alle wandelaars en begeleiders wandelen op eigen risico. De stichting Gezond Natuur Wandelen is aangesloten bij de Nederlandse Wandelbond KWBN met onder andere een aansprakelijkheidsverzekering voor vrijwilligers. Er wordt in rustig tempo gelopen, zoveel mogelijk door het groen.

Het Beweegloket Zuiderpark,

De Sportcampus, Mr. P. Droogleeve Fortuynweg 22,

2533 SR Den Haag,

Soraya Samuels, 06 11 03 20 34,
beweegloketdenhaag@unieksporten.nl
www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/sport/beweegloket-den-haag.htm

Het IVN organiseert wandelingen in circa 20 natuurgebieden in en om Den Haag.
www.ivndenhaag.nl/

[Mooiste wandelingen & wandelroutes in de provincie Zuid-Holland \(frankwandelt.nl\)](http://www.frankwandelt.nl)

Wandelen met Open je hart: <https://www.openjehart.nu/den-haag/>
OpenJeHart is in Den Haag in opdracht van de gemeente actief in alle stadsdelen. Hieronder vind je de informatie over de wandelingen van OpenJeHart. Je kunt hier zonder aanmelding vooraf een aantal keren vrijblijvend aan meedoen. Gewoon om te kijken of OpenJeHart iets voor jou is. Naast wandelingen hebben we ook nog veel meer leuke activiteiten. Om hier aan deel te kunnen nemen is het eerste nodig dat je lid wordt. Maandag 14.00 – 15.00 uur, Vertrekpunt: Wijkcentrum Bezuidenhout, Coach: Marjan Brouwer/ Monique Pauwe <https://www.openjehart.nu/den-haag/>

[Den Haag - OpenJeHart](#) :

elke dinsdag van 13 tot 14.00 uur wandelen met een groep, vertrek vanuit restaurant Parkoers in het Zuiderpark; of Dinsdag 10.30 – 11.30 uur, Vertrekpunt: Restaurant Pex, Coach: Melvin Kalkman 088 787 89 88.

Wandelgroepen bij de Mussen, ook buurtsportcoaches:

[Eerste Standswandeling vanuit De Mussen een succes! • De Mussen](#)

Wandelnet Den Haag: <https://www.wandelnet.nl/den-haag>

De Sociale kaart van de Gemeente Den Haag biedt meerdere opties. Zie <https://socialekaartdenhaag.nl/landing/?search=wandelen&pilar=services>

Mail je aanvullingen/ veranderingen naar info@haagssteunsysteem.nl o.v.v. Wandelen in Haaglanden.