

Bewegen en sporten

Algemene informatie over sporten en locaties:

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

ANDERE OPTIES:

Delano Sport & Health

Jan Thijsenweg 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

070 325 48 39

[Zwembaden en voorzieningen - Den Haag](#)

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.

voorlichting@bewegenwerkt.nl

06 13 22 95 66 of 06 51 58 16 29

[Bewegen Werkt | Beweegprogramma](#)

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.vanzwieten@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

beweegloketdenhaag@unieksporten.nl

06 11 03 20 34

Sportcampus Zuiderpark

Meester P. Droogleever Fortuynweg 22

2533 SR Den Haag

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, zintuiglijke 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](#)

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 Beweeft

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 Beweeft 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.haaglandenbeweeft.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@haaglandenbeweeft.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

kombifit@eibernestkorfbal.nl

06 15 58 02 16/06 42 09 15 55

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 € 35,00 (prijsspeiling van 2024) 50% korting met geldige Ooievaarpas!!

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 vergoed vanuit het aanvullende pakket. Aanmelden via www.mentalrunning.nl

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 \(indigowest.nl\)](http://Liever%20bewegen%20dan%20moe%20Indigo%20(indigowest.nl))

Wijkcentrum Escampade

Escamplaan 61f

2547 GA Den Haag

070 205 23 60

Beweegactiviteiten voor ouderen.

Zie voor dagen en tijden: [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](#)

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

070 205 27 50

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

070 481 53 276

Buurthuisdeyp@gmail.com

[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

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

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

FIETSEN

Fietsschool Fietzersbond

<https://fietsdocenten.fietzersbond.nl/fietsdocenten/?fwpprovincie=zhl>

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

IWaves Foundation - fietslessen

Middenweg 149

2548 VE 's-Gravenhage

070 394 97 28

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,

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@vtvzhh.nl
Ischa Heins 06 42 79 65 93
Zaterdag in de even weken
[Fietsclub Den Haag - Wij zijn VTV](#)

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

toertochten@tcdetol.nl

06 24 26 96 80

<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

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

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

Terrein Monstersweg

Sportzaal CIB

Fenny ten Boschstraat 23

Woensdag (o.b.v. Jelle Postma)

Voetbal: 09.45 - 11.15

Vrijdag (o.b.v. Jelle Postma)

Badminton 15:00 –16:30 **Op inschrijving**

De kerk:

Monsterseweg 75

Woensdag (o.b.v. Shanna Zitman)

Bewegen op Muziek

15:00 – 16:00

Vrijdag (op inschrijving)

Zwemmen 10:00 – 11:00

Zwembad Forum Kwadraat

(Aanmelden bij Jelle Postma)

Filiaal: fitness instuif

Elias Steinstraat 36

Maandag (o.b.v. Esther de Vos)

09.00 – 11.00

Dinsdag (o.b.v. Peter Fraterman)

09.00 - 11.00

Woensdag (o.b.v. Shanna Zitman)

09.00 – 10.30

13.00 - 14.00

Donderdag (o.b.v. Pieter Fraterman)

09.00 - 11.00

13.00 - 14.00

Vrijdag (o.b.v. Jelle Postma)

16.30 - 17.30

Reakt sport bij verenigingen

Maandag (geen WMO nodig)

Oranje sport

Sporthal oranjeplein

Slicherstraat 11, 2515 GE Den Haag

Dinsdag (geen WMO nodig)

Fitness: 13.00 - 14.00

Sportcity (***inschrijving verplicht**)

Loosduinseweg 627, 2517 AK Den Haag.

Dinsdag

Voetbal: 15.30 - 16.30

Voetbalvereniging HvV RAS

Albardastraat 15, 2555 XP Den Haag

Dinsdag (geen WMO nodig)

Tennis & Tafeltennis 13.00 - 14.00

Sportvereniging Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag.

Woensdag (geen WMO nodig)

Padel 14.00 – 15.00

Padel vereniging DunaMar

Laan van Poot 353 A, 2566 DA Den Haag

Woensdag (geen WMO nodig)

Hardlopen: 16.00 - 17.00

Atletiekvereniging AV Sparta

Mr. P Drooglever Fortuynweg/Zuiderpark

Donderdag

Voetbal: 16.00 - 17.00

Voetbalvereniging HvV RAS

Albardastraat 15, 2555 XP Den Haag.

Donderdag (geen WMO nodig)

Boksen: 13.00 - 14.00

Boks vereniging Marris Gym

Mangaanstraat 50, 2544 DW Den Haag

Vrijdag (geen WMO nodig)

Fitness 12.30 – 13.30

Sportcity (***inschrijving verplicht**)

Waldorpstraat 11d 25221 CA Den Haag

Sporthal KCAP

Nectarinestraat 10

Terrein Albardastraat

Maandag

Mango instuif: 11.00 – 12.00

Badminton: 15.00 - 16.00

Volleybal: 16.00 - 17.00

Woensdag

Volleybal: 16.00 - 17.30

Donderdag

Mango Instuif: 13.00 – 14.00

Badminton: 14.15 - 15.30

Uitleg Sportactiviteiten

Tijdens de **Fitness Instuif** uren kun je gebruik maken van de fitnessruimte op de Platinaweg.

Gedurende deze uren is professionele sportbegeleiding aanwezig. Wil jij een stapje verder en mee naar **Sportcity**. Schrijf je in via Dennis van Druten of Esther de Vos. * **Inschrijving verplicht**.

Wil jij een keer **Zwemmen**, baantjes trekken, ontspannen of mee doen met de groepsles. Aanmelden bij Jelle Postma.

Wil je gaan starten met **Badminton, Volleybal en Voetbal** technisch beter worden, de spelregels leren kennen, samenwerken en nieuwe mensen leren kennen! Je kan op elk niveau direct instromen. Voetbal spelen we buiten, maar bij slecht weer spelen we in de zaal.

Wil jij kennis maken met sport. Bij **Mango instuif** bepaal je zelf wat je doet. Iets in de fitness of in de zaal. Je maakt zelf de keuze.

Wil je graag padel, tennis of tafeltennis spelen dan ben je welkom bij het Life Goals project **Padel, Tennis & Tafeltennis**. Deze activiteit is een gesubsidieerd sportproject i.s.m. de gemeente en sportverenigingen. Er is een sportbegeleider van **Reakt** aanwezig. Tafeltennis is alleen gedurende de winterperiode. In de zomer tennisen we buiten.

Op een leuke en uitdagende manier aan je uithoudingsvermogen en coördinatie werken, dan is **Boksen** wellicht iets voor jou? Wil je graag starten met **hardlopen** of heb je al ervaring maar wil je onder begeleiding lopen. Dan ben je van harte welkom. Bij **Oranjesport** sporten we in het centrum in de sportzaal, verschillende sporten komen terug. Deze activiteiten is een gesubsidieerd sportproject i.s.m. de gemeente en sportverenigingen. Er is een sportbegeleider van **Reakt** aanwezig.

Meer informatie

Facebook.com/reaktsportdenhaag

Instagram reakt_domeinsport

Martin de Jong

06-41582471

jm.dejong@reakt.nl

Dennis van Druten

06-20525617

d.vandruten@reakt.nl

Jelle Postma

06 12 02 90 39

j.postma@reakt.nl

Esther de Vos

06 23 56 58 32

e.devos@reakt.nl

Shanna Zitman

06 10 14 63 27

s.zitman2@reakt.nl

Milou ten Bosch

06 20 05 21 20

m.tenbosch@reakt.nl

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

Wijzke

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

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.

OC Morgenstond

1e Eeldepad 3a

2541 JG 's-Gravenhage

070 329 56 91

[OC Morgenstond - Home](#)

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

STOELGYM

[Activiteit - Haags Ontmoeten](#)

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

2548 CG, 's-Gravenhage.

[Bewegen - Haagse Senioren](#)

Woonzorgcentrum Dekkershoek Florence

Campanulastraat 6,

2555 DE, 's-Gravenhage

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](#) – 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

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

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

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/>

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-pagennr=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 zaaltnnis. 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 zaaltnnis in Sporthal Loosduinen (van 12.00 tot 13.30 uur). [Sportinstuif voor 55-plussers - Ooievaarspas](#)

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.

astridsmink@denhaag.nl

06 22 46 44 14

<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>

Sportbelang SGK

Voor sporters met een beperking
Wijndaelerduin 27
2554 BX 'S-GRAVENHAGE
Contactpersoon:
Mevrouw A.J. van Koningsbrugge
070 325 00 05
info@sportbelangsgk.nl
www.sportbelangsgk.nl

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 begeleidt je actief naar de volgende stap en participatie.
Contact: Martin de Jong (Reakt)
domeinsport@reakt.nl
06 41 58 24 71
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 13:00-14:00 uur
HKV/ONS Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

2. Padel

Woensdag 14.00- 15.00 uur
Dunamar, Laan van Poot 353 A, 2566 DA Den Haag

3. Hardlopen

Woensdag 16.00 - 17.00 uur
AV/Sparta, Mr. P. Drooglever Fortuynweg/Zuiderpark

4. Boksen

Donderdag 13.00 – 14.00
Marris Gym, Manganstraat 40 , 2544 DW Den Haag

5. Oranjeplein sport

Maandag 15.15-16.15
Sporthal Oranjeplein, Slicherstraat 11, 2515 GE Den Haag

6. Fitness bij Sportcity

Dinsdag 13.00 – 14.00
Loosduinseweg 627, 2517 AK Den Haag

Vrijdag 11.30 – 12.30
Holland Spoor, Waldorpstraat 11 D, 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

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
[Activiteiten-agenda-feb-2023.pdf \(antonconstandse.nl\)](#)
Met indicatie

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

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](#)

TAFELTENNIS

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

domeinsport@reakt.nl

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

jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

06 55 42 10 30

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

06 10 83 17 48 of 06 55 42 10 30

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)

jm.dejong@reakt.nl

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

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: 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

070 205 25 40

w.pietvink@wijkz.nl

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

Yoga: Elke woensdag, 19-20:30uur

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

Wandelen

Zie aparte lijst Wandelen – Haaglanden op [Activiteiten | Haags Steun Systeem](#)

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 biedt veel 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.