**Bewegen en sporten**

**Algemene informatie over sporten en locaties:**

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

**Sporten met een beperking**

Voor informatie van de Gemeente Den Haag over dit onderwerp zie [Sporten met een beperking - Den Haag](https://www.denhaag.nl/nl/sport/beweegloket-den-haag/)

**ANDERE OPTIES:**

**Delano Sport & Health**

[Contact - DelanoSport.NL](https://delanosport.nl/contact/)

<https://delanosport.nl/>

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.

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

**Gemeente Den Haag,**

**Zwembad Escamphof**

Therapeutisch zwembad voor mensen met een lichamelijke of meervoudige beperking.

[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 maandagochtend en 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 € 15,00 per maand voor 1x spellen per week.

Sporthal ’t Zandje,

Schimmelweg 202,

2524 XK Den Haag

Voor informatie kunt u contact opnemen met Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak, 06 25 16 03 00, jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

**BEWEGEN**

**Wijkcentrum Piet Vink**

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

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

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

**Bewegen werkt! / Buurtsportcoach**

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 13229566 of 0651581629

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

Contact buurtsportcoaches op diverse locaties in Den Haag: <https://buurtsportcoachdenhaag.nl/>

Werkzaam in welke wijken?

* Bouwlust en Vrederust
* Rustenburg en Oostbroek
* Moerwijk en Morgenstond
* Stationsbuurt en Rivierenbuurt
* Mariahoeve HH
* Transvaal
* Laak
* Schilderswijk
* Loosduinen
* Leidschenveen – Ypenburg

**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](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.

**Vitality Club (55+), diverse locaties in Den Haag**

Zie [Locaties](https://vitality-club.nl/locaties/)

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!

<https://vitality-club.nl/>

**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.

[Contact - Haaglanden Beweegt](https://www.haaglandenbeweegt.nl/contact/)

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

**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](https://www.haagskorfbal.nl/contact)

[www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit](http://www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit)
Notitie: Bekijk het programma-aanbod op de website

Kosten: via strippenkaart van € 35,00 (prijspeiling 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 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

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

<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](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

**Life Goals Reakt**

Life Goals Den Haag is een sportief traject van Reakt, in samenwerking met de gemeente Den Haag en verschillende Haagse sportverenigingen, waaronder boksen bij Marris Gym: <https://marrisgym.nl/>

<https://www.reakt.nl/dagactiviteiten-en-gezonder-leven/life-goals-den-haag>

* Je sport één keer in de week een uur. Dit doe je onder begeleiding van een professionele trainer van de vereniging.
* Je betaalt niks. Je kunt 1 keer in de week te sporten bij de verenigingen. Er kan een jaar lang gesport worden zonder dat er een indicatie nodig is.

**BUIKSPIEROEFENINGEN**

**Wijkcentrum Piet Vink**

<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 Fietsersbond**

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

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

**IWaves Foundation - fietslessen**

<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.

**Schets (Stichting)**

**Fietsen voor volwassenen in Laak**

* Iedereen kan leren fietsen… ook volwassenen! Op donderdagen is er van 9.30 tot 10.30uur fietsles voor volwassenen. De kosten zijn €20,00 voor 10 lessen inclusief gebruik fiets.
* Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met buurtsportcoach Laak Jay van Veelen 06 25 16 03 00.

Stichting Schets

Schimmelweg 200,

2524 XK Den Haag

[Flyers 2025 – Stichting Schets](https://www.stichtingschets.nl/activiteiten/flyers-2025/)

**Stek**

**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

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

[CONTACT - Wij zijn VTV](https://www.wijzijnvtv.nl/contact/)

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 – TC de Tol](https://www.tcdetol.nl/contact/)

<http://www.tcdetol.nl>

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

**FITNESS**

**High Sky Fitness**

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

Sportschool de Soza

<https://www.highskyfitness.nl/contact>

[High Sky Fitness](https://www.highskyfitness.nl/)

**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 Monsterseweg**

**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 sportbegeleidingaanwezig. 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 meedoen 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 bijhet 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 tennissen 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:

De sportmedewerker Milou ten Bosch: 06 20 05 21 20

m.tenbosch@reakt.nl
domeinsport@reakt.nl
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**

<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**

**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) .

**Wijkz**

**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

**OC Morgenstond**

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

[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.

**Stichting Schets**

**Ladies gym**

Elke dinsdag, 19-21:30u. Aanmelding verplicht via Whatsapp 06 83 48 10 71.

[Contact – Stichting Schets](https://www.stichtingschets.nl/contact/)

[Het jaar programma 2025 – Stichting Schets](https://www.stichtingschets.nl/activiteiten/)

**STOELGYM**

**Activiteitencentrum de Stiel,**

Stieltjesstraat 848A,

2521 TD Den Haag

Iedere woensdag kunt u in een gezellige sfeer meedoen aan stoelgym van 10.30 tot 11.30 uur.

De kosten voor de lessen bedragen €`0,00 per maand. Kom vrijblijvend langs voor een proefles en u kunt op ieder moment instromen.

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.

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

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

Woonzorgcentrum Dekkershoek Florence

<https://www.florence.nl/wonen/den-haag/woonzorgcentrum-dekkersduin>

**Schets** (Stichting)

**Plus fit,**

Elke woensdag, 10:30u – 11:30u

Kosten, €10,00 per maand

[Contact – Stichting Schets](https://www.stichtingschets.nl/contact/)

[Het jaar programma 2025 – Stichting Schets](https://www.stichtingschets.nl/activiteiten/)

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

[Woonzorgcentra van Saffier | Wonen met zorg in Den Haag](https://www.saffiergroep.nl/locations/woonzorgpark-swaenehove/) **–** Saffiergroep, Ouderen.

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

* + 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

Locatie: Vliethage 9.00-11.30

Locatie: Wijkcentrum De Wissel 9.30-11.30

Vraag naar de kosten!!

**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**

<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

<https://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

<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,

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.

<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!!

[Contact | marrisgym.nl](https://marrisgym.nl/contact/)

<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.

[Sporten met een beperking - Den Haag](https://www.denhaag.nl/nl/sport/beweegloket-den-haag/)

**Sportbelang SGK**

Voor sporters met een beperking

[Contact - SGK Sportbelang](https://www.sportbelangsgk.nl/nl/contact)

[www.sportbelangsgk.nl](http://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 [Contact – Haag88 Sportvereniging](https://www.haag88.nl/contact/)

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

**Yuwa Leefstijlclub**

[Contact — Yuwa Leefstijlclub](https://www.yuwa.nl/contact)
<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)

domeinsport@reakt.nl

06 41 58 24 71

[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 13:00-14:00 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 Gym, 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

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)](https://antonconstandse.nl/app/uploads/2023/03/Activiteiten-agenda-feb-2023.pdf)

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 NeverOut),

Laan van Poot 38,

2566 EC Den Haag

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.

[Streetsport: gratis sport voor Haagse jeugd - Den Haag](https://www.denhaag.nl/nl/sport/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](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.

[Buurtsportcoach Laak – Bewegen in Laak](https://laak.buurtsportcoachdenhaag.nl/)

[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

06 10 83 17 48 of 06 55 42 10 30
[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)

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](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: 070 393 22 67 whp.mahata@gmail.com

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

Leslocatie:
**Welzijnsgebouw De Ottoburg**

[Contact](https://www.petralemans.nl/contact/)

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

**Yoga**

**Wijkcentrum Piet Vink**

<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 [Aanbod per thema - Haagssteunsysteem](https://www.haagssteunsysteem.nl/praktische-informatie/sociale-kaart/aanbod-per-thema)

**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**

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

**Haag 88 Sportvereniging**

Onder deskundige leiding wordt er in de zwembaden van [Revalidatiecentrum Basalt](http://www.haag88.nl/zwemmen-basalt/)**,** Vrederustlaan 180, 2543 SW Den Haag en de [Escamphof](http://www.haag88.nl/zwemmen-escamphof/)**,** Escamplaan 57 in Den Haag oefeningen gedaan. De bodem van Basalt is beweegbaar en staat altijd zo hoog dat je kan staan en niet hoeft te kunnen zwemmen om mee te doen. De bodem van de Escamphof loopt schuin af, zodat er altijd een plek is waar je kan staan. Uiteraard mag je wel zwemmen als je dat kan. Er wordt geen zwemles gegeven.

[Contact – Haag88 Sportvereniging](https://www.haag88.nl/contact/)

[Haag88 Sportvereniging – Mensen met een lichamelijke of zintuiglijke beperking](https://www.haag88.nl/)

**Zwemschool De Golfslag Loosduinen, voor kinderen**

Op zoek naar leuke, maar doelgerichte zwemlessen voor uw kind(eren)? Zwemschool de Golfslag bevindt zich in Loosduinen en is een kleinschalige zwemschool met moderne lesmethodes met veel ruimte voor persoonlijke aandacht.

[Zwemschool de Golfslag | Kleinschalige en persoonlijke zwemschool in Loosduinen](https://zwemschooldegolfslag.nl/loosduinen.html#contactForm)

[Zwemschool de Golfslag | Kleinschalige en persoonlijke zwemschool in Loosduinen](https://zwemschooldegolfslag.nl/loosduinen.html)

**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.