



Den Haag

2022 - 2023



SPORT- EN

BEWEEGWIJZER 50+

50+

VOORWOORD

“Beschouw het leven als fietsen. Om je evenwicht te bewaren, moet je in beweging blijven,” zei de wijze Albert Einstein al in de vorige eeuw. Daar ben ik het als liefhebber van sport natuurlijk volmondig mee eens.

Met trots presenteer ik u dan ook de Sport- en Beweegwijzer 50+. Een gids waarin het Haagse sport- en beweegaanbod is verzameld, speciaal voor de 50-plussers in Den Haag.

Naast de Sport- en Beweegwijzer 50+ heeft Den Haag ook de Buurtsportcoach speciaal voor 50-plussers. Bij deze professional kunt u terecht voor persoonlijk advies, bijvoorbeeld omdat u niet goed weet waar u kunt sporten en welke sport of beweegactiviteit bij u past. De Buurtsportcoach 50+ kunt u bereiken via casy@buurtsportcoachdenhaag.nl of telefonisch via: 06 22 62 04 42.

Het maakt uiteraard niet uit waaróm u sport of beweegt. Sporten is namelijk gezond, leuk én gezellig. Misschien bent u wel een prestatiegerichte sporter die op is zoek is naar een sport op competitief niveau. In de sport- en beweegwijzer staat kort en duidelijk welk sport- en beweegaanbod in welk stadsdeel te vinden is en of dit aanbod past bij uw wensen.

Als Haagse wethouder Sport ben ik supertrots op het Haagse sportbeleid. Want met dat beleid streven we ernaar dat iedereen kan meedoen en kan bewegen of sporten, in elke fase van zijn of haar leven. Daarom wens ik u onwjs veel succes bij het vinden van de sport- en beweegactiviteit waarvan u blij wordt! Ik hoop van harte dat de Sport- en Beweegwijzer 50+ een ideale gids is voor u.

Naast deze gedrukte uitgave is het aanbod ook online beschikbaar op de website www.gogo.denhaag.nl en op www.denhaag.nl/sport onder ‘Sportaanbod in Den Haag’, kopje ‘Sport voor ouderen’.

Hilbert Bredemeijer

wethouder Onderwijs, Sport en Buitenruimte



OPZET SPORT- EN BEWEEGWIJZER 50+

In deze sport- en bewegwijzer vindt u een overzicht van de sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers. De verschillende sporten staan op alfabetische volgorde. Ook ziet u op welke locatie u kunt sporten en op welke dagen en tijden.

In Beweging blijven: Leuk en Gezond!

In beweging blijven is goed voor de gezondheid en vooral leuk. U ontmoet mensen en beleeft plezier en gezelligheid met elkaar. Probeer eens één van de activiteiten uit deze gids. De meeste proeflessen zijn gratis. Wie weet krijgt u er een nieuwe hobby bij.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Wanneer er achter een activiteit (MBvO) staat, dan is deze activiteit aangepast aan de wensen en mogelijkheden van mensen die zich in een latere levensfase bevinden. Het MBvO werkt met speciaal opgeleide docenten.

Bewegen met korting van de Ooievaarspas

De Ooievaarspas biedt korting op allerlei activiteiten op het gebied van sport, cultuur, contributie, lidmaatschap en entree. De Ooievaarspas is voor inwoners van Den Haag, Leidschendam-Voorburg en Rijswijk met een laag inkomen. Met de pas betaalt u vaak de helft van de prijs. De activiteiten waarvoor u Ooievaarskorting kunt krijgen herkent u aan het volgende symbool **OP**.

Kijk voor de voorwaarden van de Ooievaarspas en het aanvragen hiervan op www.ooievaarspas.nl.





Gratis reizen

Heeft u de AOW-leeftijd bereikt en woont u in Den Haag? Dan kunt u met uw persoonlijke OV-chipkaart gratis reizen met het openbaar vervoer van HTM. Ideaal om op deze manier naar een sportaanbieder en/of vereniging te gaan.

Informeer eerst!

De gemeente probeert de sport- en bewegwijzer 50+ actueel te houden. Toch is het goed om contact op te nemen met de (sport)organisatie voordat u besluit om aan een activiteit mee te doen. U kunt vragen of bijvoorbeeld de tijden nog kloppen en of de activiteit geld kost.

Wilt u iets laten aanpassen?

Verandert er iets of heeft u aanvullingen? Geef het door aan de afdeling Sport-info-lijn van de gemeente Den Haag via sportinfolijn@denhaag.nl. Zet in de onderwerpregel 'Sport- en Bewegwijzer 50+'.

Vragen?

Heeft u vragen en/of opmerkingen over de sportmogelijkheden en voorzieningen in Den Haag? Dan kunt u terecht bij de afdeling Sport-info-lijn. Telefoonnummer: (070) 353 72 72
E-mail: sportinfolijn@denhaag.nl
www.denhaag.nl/sport.

VITAAL OP LATERE LEEFTIJD

Hoe hoger de leeftijd, hoe sneller het beweeggedrag afneemt. Dit terwijl voldoende sporten en bewegen, zeker op latere leeftijd, enorm van belang is om vitaal te blijven. Als u vitaal blijft behoudt u uw fysieke capaciteiten (het vermogen om mobiel te zijn, zoals lopen en opstaan), mobiliteit (het vermogen om te bewegen) en zelfredzaamheid (het vermogen om zelfstandig te functioneren). Ook helpt het u om fysiek en mentaal fit te blijven.

Tijdens het sporten en bewegen maakt uw lichaam de stof endorfine aan. Endorfine wordt ook wel het *gelukshormoon* genoemd. Dit hormoon zorgt voor een ontspannen en tevreden gevoel. Niet alleen tijdens het sporten en bewegen, maar ook in uw dagelijks leven.

Naast de fysieke en mentale voordelen die sporten en actief bewegen hebben, doet u ook (nieuwe) sociale contacten op. Samen sporten en bewegen is gezellig en zorgt voor saamhorigheid.

Kortom, kies en probeer sport- en beweegactiviteiten en houd u zelf vitaal!

Beweegrichtlijnen voor 50-plussers:

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen en fietsen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten uitvoeren in combinatie met balansoefeningen.
- Uiteraard is meer bewegen altijd goed!

INHOUD

VOORWOORD	2
OPZET SPORT- EN BEWEEGWIJZER 50*	3
VITAAL OP LATERE LEEFTIJD	5
AEROBICS	7
BADMINTON	11
BILJARTEN	14
BOWLEN	17
BRIDGE	18
BUITENFITNESS	24
DAMMEN	26
DANS/JAZZBALLET/LINEDANCE/STIJLDANS/WERELDDANS/ZITDANS	27
FIETSEN	35
FITNESS EN FYSIOFITNESS	36
GOLF	46
GYMNASTIEK	47
HARDLOPEN	62
HOCKEY	64
JEU DE BOULES	66
KLAVERJASSEN	68
KOERSBAL	73
MAHJONG	75
NORDIC WALKING	76
PILATES	79
ROEIEN EN KANOËN	81
SCHAKEN	82
SJOELEN	84
SPORT- EN SPELINSTUIF	87
TAFELTENNIS	93
TAI CHI/TAI CHI CHUAN/QIGONG	96
TENNIS	101
WANDELEN/SPORTIEF WANDELEN	104
WATERGYMNASTIEK/FIFTY FIT	111
YOGA/STOELYOGA	117

AEROBICS

Aerobics is een sportactiviteit die vaak op stimulerende muziek wordt gedaan. U traint hiermee uw kracht, flexibiliteit en coördinatie. Met aerobics verbetert u uw conditie en verbrandt u calorieën.

STADSDEEL ESCAMP

HKV/Ons Eibernest

Steenwijlaan 16, 2541 RL Den Haag

Informatie:

T 06 15 58 02 16 (Danny Dubbelaar)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Woensdag 08.45 - 09.45 uur (Step Aerobics)

STADSDEEL LAAK

Wijkcentrum de Wissel

Van Meursstraat 1A, 2524 XN Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 90

E-mail: wijkcentrumdewissel@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 09.30 - 11.30 uur

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Active Health Center Leidschenveen

Henri Faasdreef 226, 2492 JP Den Haag

Informatie:

T (070) 444 40 82

E-mail: info@ahcleidschenveen.nl

www.ahcleidschenveen.nl

Dinsdag en vrijdag 10.15 - 11.10 uur

Active Health Center Ypenburg

Kleveringweg 33, 2616 LZ Delft

Informatie:

T (015) 256 10 10

E-mail: info@ahcypenburg.nl

www.ahcypenburg.nl

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur

Donderdag 11.30 - 12.30 uur

STADSDEEL LOOSDUINEN

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Dinsdag 13.30 - 14.30 uur en 14.30 - 15.30 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

InTension Health Club Scheveningen

Marcelisstraat 200, 2586 RZ Den Haag

Informatie:

T (070) 331 88 11

E-mail: info@in-tension.nl

www.in-tension.nl

Vrijdag 09.15 - 10.15 uur

Wijk- en dienstencentrum het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 54 99

E-mail: trefpunt@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag 19.30 - 20.30 uur

STADSDEEL SEGBROEK

Buurt- en Wijkvereniging Jasmijn

2^e Braamstraat 11 (ingang nr. 6), 2563 HJ Den Haag

Informatie:

T 06 30 75 66 99 (secretaris)

E-mail: info@jasmijnvereniging.nl / secretaris@jasmijnvereniging.nl

www.jasmijnvereniging.nl

Donderdag 09.00 - 10.30 uur

Health & Sports Club Westduin

Laan van Poot 355A, 2566 DA Den Haag

Informatie:

T (070) 216 27 15

E-mail: info@hscw.nl

www.healthsportsclubwestduin.nl

Maandag en woensdag 19.15 - 20.45 uur



BADMINTON

Badminton heeft de spelvormen enkelspel en dubbelspel. Badminton wordt in een zaal gespeeld. Hierdoor hebben weersomstandigheden geen invloed op het spel. Materiaal is bij de activiteit aanwezig. Ook is er begeleiding, zodat u door middel van lessen toch een partijtje mee kunt spelen. Vooral mooi meegenomen als u de sport nog niet kent.

STADSDEEL ESCAMP

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

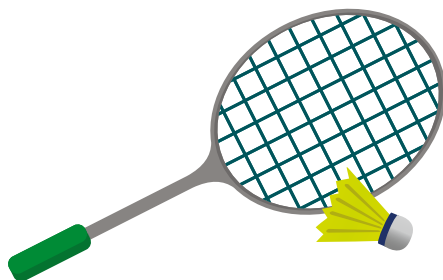
Informatie:

T 06 15 58 02 16 (Danny Dubbelaar)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit

Vrijdag 10.30 - 12.30 uur



Sportvereniging Haag88

Locatie: Basalt Den Haag - Vrederustlaan 180, 2543 SW Den Haag

Informatie:

T (070) 325 97 72 (Mw. T. van Leeuwen)

E-mail: info@haag88.nl

www.haag88.nl

Woensdag 20.00 - 22.00 uur

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 20.00 - 22.00 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Hart voor Sport **OP**

Locatie: Sportcentrum Mariahoeve - Het Kleine Loo 12, 2592 CE Den Haag

Informatie:

T 06 57 12 62 42 (Christel Houps)

E-mail: info@hartvoorsport.com

www.hartvoorsport.com

Maandag 10.00 - 11.00 uur

Veilig en verantwoord sporten voor mensen met hart en vaatziekten of aanverwante aandoeningen en 55-plussers.

Senioreninstuif Overbosch 55+ **OP**

Locatie: Sporthal Overbosch -

Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag

Informatie:

T 06 23 30 77 74 / 06 52 45 62 89

E-mail: secretaris@senioreninstuifoverbosch.nl

www.senioreninstuifoverbosch.nl

Donderdag 10.15 - 12.00 uur

STADSDEEL LAAK

Badmintonclub DKC **OP**

Locatie: Sporthal 't Zandje - Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

Informatie:

T 06 18 63 20 90

www.bcdkc.nl

Woensdag 09.30 - 11.30 uur (badmintoninstuif)

Badmintonclub 't Zandje 55+

Locatie: Sporthal 't Zandje - Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

Informatie:

T 06 55 42 10 30 (Jay van Veelen)

E-mail: jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Maandag en donderdag 10.00 - 12.00 uur

STADSDEEL LOOSDUINEN

Badmintonvereniging Onder Ons

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 51 61 97 93

E-mail: secretaris@bvonderons.nl

www.bvonderons.nl

Vrijdag 09.30 - 12.00 uur

Sport 55+ Loosduinen

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Donderdag 12.30 - 14.30 uur

Vereniging Trimgroep Houtwijk

Locatie: Koos Meindertsschool - A. Kortekaasplantsoen 125, 2552 JC Den Haag

Informatie:

T (070) 397 28 59 (Bob Meerstad)

E-mail: vthoutwijk@gmail.com

Dinsdag en donderdag 19.30 - 20.30 uur en 20.30 - 21.30 uur

BILJARTEN

Er zijn verschillende vormen van biljart. De meest bekende vorm is carambolebiljart. De andere populaire vormen zijn driebanden en snooker. Zoekt u naar een sociale en competitieve sport? Dan is biljart misschien wel iets voor u.

STADSDEEL ESCAMP

Biljartcentrum Samonda

Genemuidenstraat 208-210, 2545 NZ Den Haag

Informatie:

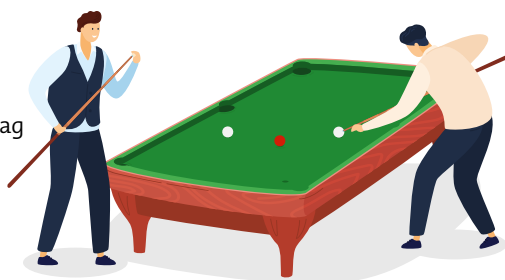
T (070) 388 55 75

E-mail: info@samondabiljartcentrum.nl

www.samondabiljartcentrum.nl

Maandag t/m vrijdag 11.00 - 23.00 uur

Zaterdag 11.00 - 17.00 uur



Biljartvereniging Samonda Die Haghe

Locatie: Biljartcentrum Samonda - Genemuidenstraat 208-210, 2545 NZ Den Haag

Informatie:

E-mail: samondadieaghe@hotmail.com

www.samondabiljartcentrum.nl

Dinsdag 18.00 - 24.00 uur (groot en klein biljart)

R.V.V.S. (Recreatie Vereniging Voor Senioren)

Locatie: Biljartcentrum Samonda - Genemuidenstraat 208-210, 2545 NZ Den Haag

Informatie:

E-mail: rwlindhout@gmail.com

www.samondabiljartcentrum.nl

Maandag t/m donderdag 11.00 - 17.00 uur (klein biljart)

Wijkvereniging Vrederust

Melis Stokelaan 2496W, 2541 GS Den Haag

Informatie:

T 06 28 16 51 16

E-mail: wv-vrederust@hotmail.com

Maandag, woensdag en vrijdag 12.30 - 16.30 uur (biljarten in clubverband)

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 12.00 uur en 13.00 - 16.00 uur (vrij biljarten)

WoonZorgPark Swaenhove

Heiloostraat 296, 2547 KX Den Haag

Informatie:

T 06 83 80 20 69

E-mail: c.andriessen@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Vrij biljarten op aanvraag

STADSDEEL LOOSDUINEN

Wijkcentrum de Henneberg

Tramstraat 15, 2551 TT Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 90

E-mail: wijkcentrumdehenneberg@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 19.00 - 22.30 uur (beginners)

Dinsdag 19.00 - 22.30 uur (gevorderden)

Woonzorgcentrum Houthaghe

Toon Dupuisstraat 10, 2552 SB Den Haag

Informatie:

T (070) 754 60 00

T 06 39 85 02 84 (Annie Vogelaar)

www.florence.nl

Dinsdag 13.00 - 15.30 uur

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Rennesstraat 8, 2551 GM Den Haag

Informatie:

T (070) 754 23 33

T 06 39 85 12 06 (Judith van Andel)

E-mail: judith.van.andel@florence.nl

www.florence.nl

Maandag 14.00 - 16.00 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Huize Royal/Royal Rustique

Rusthoekstraat 38, 2584 CV Den Haag

Informatie:

T (070) 416 21 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Dinsdag vanaf 10.30 uur

Wijk- en dienstencentrum het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 54 99

E-mail: trefpunt@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 08.00 - 12.00 uur (biljartclub) en 12.00 - 16.00 uur (vrij biljarten)

Dinsdag 08.00 - 11.00 uur (vrij biljarten) en 12.00 - 16.00 uur (biljartclub)

Woensdag 09.00 - 12.00 uur (vrij biljarten) en 12.00 - 16.00 uur (biljartclub)

Donderdag 09.30 - 16.00 uur (Biljartclub het Raakpunt)

Vrijdag 08.00 - 17.00 uur (vrij biljarten) en 09.00 - 12.00 uur (biljartclub)

BOWLEN

Bowlen is ontstaan uit het aloude kegelen. Het is een populaire recreatiesport onder jong en oud. De bowlingexploitant stelt alle benodigdheden beschikbaar. Wilt u in een ontspannen sfeer met leeftijdsgenoten een potje bowlen? Dan bent u bij onderstaande vereniging van harte welkom.

STADSDEEL LOOSDUINEN

SBO (Senioren Bowlen Ockenburgh)

Locatie: Ockenburgh Active Bowling - Wijndaelerduin 25, 2554 BX Den Haag

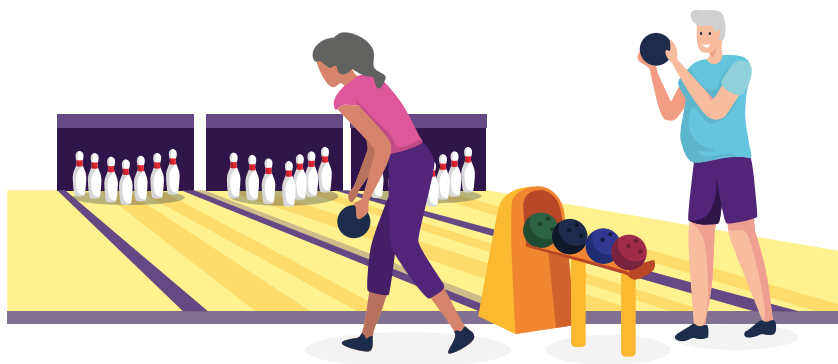
Informatie:

T 06 49 74 42 43 (Wim Haak)

E-mail: wimcfhaak@hetnet.nl

www.bowlingplus.nl

Donderdag 12.00 - 14.00 uur



BRIDGE

Bridge is een uitdagend kaartspel dat u overal kunt spelen. Het spel vereist concentratie, logisch denkvermogen en een goed geheugen. Daarnaast is een goede samenwerking met uw medespeler van groot belang om uw tegenstanders te kunnen verslaan. Bridgen houdt u mentaal fit. Binnen Den Haag zijn er veel verenigingen en ontmoetingscentra waar u terecht kunt om kennis te maken met deze sport. U kunt deelnemen aan partijtjes en wedstrijden.

STADSDEEL CENTRUM

Bridgesociëteit Blue Club

Noordeinde 10B, 2514 GH Den Haag

Informatie:

T 06 21 86 29 77 (Peter Eversteijn)

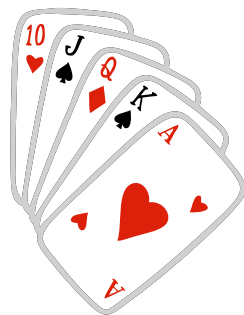
E-mail: info@blueclub.nl

www.blueclub.nl

Dinsdag 10.00 - 13.30 uur (drives) en 10.00 - 13.15 uur (oefenclub)

Vrijdag 10.00 - 13.00 uur (oefenclub) en 20.00 - 23.30 uur (drives)

Wij bieden ook cursussen aan. Zie de website voor een actueel overzicht.



Haags Ontmoeten Schroeder Loosduinsekade

Loosduinsekade 156, 2571 BV Den Haag

Informatie:

T (070) 707 11 25

E-mail: mbekker@schroeder.nl

www.haagsontmoeten.nl

Dinsdag 14.00 - 16.00 uur (kaartclub)

STADSDEEL ESCAMP

Bridgegroep Middenoord

Locatie: JBC De Goede Worp - Hengelolaan 1061, 2544 GH Den Haag

Informatie:

T 06 49 63 63 72 (W.G.J. Cornelis)

E-mail: secretaris@bridgegroepmiddenoord.nl

www.bridgegroepmiddenoord.nl

Vrijdag 12.45 - 16.15 uur

Wijkvereniging Vrederust

Melis Stokelaan 2496W, 2541 GS Den Haag

Informatie:

T 06 28 16 51 16

E-mail: wv-vrederust@hotmail.com

Dinsdag 13.00 - 15.00 uur (vrij bridgen)

Donderdag 19.30 - 22.00 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis de Landen

Isabellaland 259, 2591 SG Den Haag

Informatie:

T 06 12 65 02 46 (Mw. N. Scherpenzeel)

E-mail: n.scherpenzeel@ziggo.nl

Dinsdag 19.30 - 22.00 uur (kaartavond)

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 13.00 - 16.00 uur en 19.00 - 23.00 uur

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink

Laan van Hoornwijck 260, 2497 ED Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 40

T 06 38 07 77 33 (Nico van Geest)

E-mail: wijkcentrumpietvink@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 19.30 - 22.30 uur (Morgenweide kaartavond)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Bridgeclub Loosduinen

Locatie: Wijkcentrum Vruchtenbuurt - Albarstraat 60, 2555 XS Den Haag

Informatie:

E-mail: bcl3045@gmail.com

www.nbbclubsites.nl/club/3045

Maandag 19.30 - 22.30 uur

Bridgeclub VIVA-RPC

Locatie: De Haagse Dynamiek - Monseigneur Nolenslaan 9, 2555 XX Den Haag

Informatie:

T 06 27 207 93 (Hr. B. v.d. Veer)

E-mail: bjvdveer@ziggo.nl

<https://3015.bridge.nl>

Dinsdag 19.45 - 23.00 uur

Bridgeclub Walboduin

Locatie: Voormalig Clubhuis WINGS - Mozartlaan 195, 2555 JK Den Haag

Informatie:

www.walboduinbridge.nl

T 06 28 49 06 89 (Tilly van Prehn) - *Maandag 12.45 - 17.00 uur*

T 06 10 77 04 39 (Fred van der Veen) - *Maandag 19.30 - 23.00 uur*

T 06 29 08 20 45 (Martien Scheffer) - *Woensdag 13.00 - 17.00 uur*

T 06 15 23 25 93 (Wil Hoeffnagel) - *Donderdag 13.15 - 17.00 uur*

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Woensdag 13.00 - 16.00 uur

Woonzorgcentrum Duinhage

Savormin Lohmanlaan 202, 2566 AW Den Haag

Informatie:

T (070) 754 16 66

T 06 18 91 16 18 (Evelien Hakvoort)

E-mail: evelien.hakvoort@florence.nl

www.florence.nl

Dinsdag 14.00 - 16.00 uur (op afspraak)

WoonZorgPark Loosduinen

Willem III straat 36, 2552 BR Den Haag

Informatie:

T (070) 888 18 88

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Woensdag vanaf 19.00 uur (kaartclub)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag 12.45 - 16.00 uur

Woensdag 12.45 - 16.15 uur

Donderdag 09.30 - 12.30 uur

Wij bieden ook bridglessen aan. Zie de website voor een actueel overzicht.

Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Donderdag 19.00 - 23.30 uur

STADSDEEL SEGBROEK

Bridgeclub de Anemoon

Locatie: Wijkcentrum de Hyacint - Anemoonstraat 25, 2565 DD Den Haag

Informatie:

T (070) 369 51 30

E-mail: wijkberaad@dehyacint.nl

www.dehyacint.nl

Dinsdag 19.15 - 22.30 uur

Bridgeclub de Hyacint

Locatie: Wijkcentrum de Hyacint - Anemoonstraat 25, 2565 DD Den Haag

Informatie:

T (070) 363 43 94

E-mail: wijkberaad@dehyacint.nl

www.dehyacint.nl

Vrijdag 13.30 - 16.30 uur

Bridgeclub de Uitkomst

Locatie: Wijkcentrum Vruchtenbuurt - Albardastraat 60, 2555 XS Den Haag

Informatie:

T (070) 356 94 63 / 06 50 99 81 39 (secretaris)

E-mail: secretaris@bcdeuitkomst.nl

www.nbbclubsites.nl/club/3047

Donderdag 19.30 - 22.45 uur

Bridgevereniging HOC/Studiecentrum

Locatie: Kantine SVV Scheveningen - Laan van Poot 38C, 2566 EC Den Haag

Informatie:

T (079) 316 94 89 (secretaris)

E-mail: bestuur@hocstudiecentrum.nl

www.hocstudiecentrum.nl

Maandag vanaf 19.45 uur

Bridgeclub NBC-Thor

Locatie: Voormalig Clubhuis WINGS - Mozartlaan 195, 2555 JK Den Haag

Informatie:

T 06 49 32 13 99 (Anja Derlagen)

E-mail: anjaderlagen@gmail.com

www.3030.bridge.nl

Dinsdag 19.30 - 22.30 uur

Vrijdag 13.00 - 16.00 uur

Passageclub Begeleid Bridgen (PBB)

Locatie: Wijkcentrum Vruchtenbuurt - Albardastraat 60, 2555 XS Den Haag

Informatie:

T 06 81 84 13 20 (Bill Swaager)

E-mail: bridge@bswaager.nl

www.bswaager.nl/bridge

19.30 - 22.45 uur (start september 2022)

Beginnende bridgers worden begeleid en voorbereid om te gaan bridgen op een bridgeclub.

Wijkcentrum Vruchtenbuurt

Albardastraat 60, 2555 XS Den Haag

Informatie:

T 06 81 84 13 20 (Bill Swaager)

E-mail: bill@bswaager.nl

www.bswaager.nl/bridge

Maandag, woensdag en donderdag

13.00 - 16.15 uur

BUITENFITNESS

Op de verschillende fitplaatsen in Den Haag kunt u in de buitenlucht op fitnessstoestellen werken aan uw conditie. Er zijn fitplaatsen in Escamp, Haagse Hout, Laak en Scheveningen.

STADSDEEL ESCAMP

Escampcarré

Escampaan 63-65, 2547 GB

Zuiderpark

Henriette Roland Holstweg (niet toegankelijk voor auto's)

Ingangen:

Vreeswijkstraat (Anna Poladweg, linksaf Henriette Roland Holstweg)

Veluweplein (rechtsaf Mr. P. Droogleever Fortuynweg)

Soestdijkseplein (Marie Jungiusweg, linksaf Henriette Roland Holstweg)

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Bosjes van Sanen

Ingang Ruychrocklaan

Wijkpark de Horst

STADSDEEL LAAK

Fitpark Janssonius

Janssoniusstraat (achterzijde HVV Laakkwartier)

Ketelveld

Ketelstraat (ingang naast de school)

Openbare buitenfitnessplaats Ledeganckplein

Ledeganckplein (voor Wijkcentrum de Wissel)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Fitplaats Duindorp

Vlielandsestraat (ingang naast de flat)

Hart Beach Surfschool

Strandweg 3B, 2586 JK



DAMMEN

Dammen heeft haar oorsprong te danken aan het bordspel Alquerque. Dammen houdt u mentaal fit en helpt u om uw sociale kring te vergroten. Wat uw niveau ook is, beginner of gevorderd, u kunt altijd bij een damclub terecht.

STADSDEEL ESCAMP

Damclub Den Haag **OP**

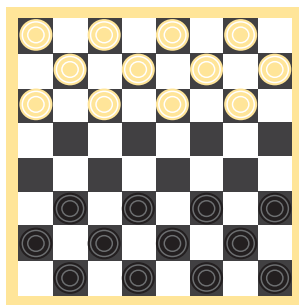
Locatie: Kameleon - Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T (070) 329 04 53

www.damclubdenhaag.nl

Dinsdag 19.45 - 23.00 uur



Damclub de Hofstad Dammers **OP**

Locatie: Ontmoetingscentrum Morgenstond - 1^e Eeldepad 3A, 2541 JG Den Haag

Informatie:

T 06 37 73 44 48 (voorzitter)

E-mail: jaapvanhal@casema.nl

www.hofstaddammers.nl

Donderdag vanaf 19.00 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Damclub Scheveningen **OP**

Locatie: Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis - Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie en aanmelden:

T 06 29 46 87 40 (Gerda)

E-mail: dcscheveningen@gmail.com

www.damclubscheveningen.nl

Maandag vanaf 19.45 uur

DANS/JAZZBALLET/LINEDANCE/STIJLDANS/ WERELDDANS/ZITDANS

Dans is de benaming voor de beweging van het lichaam op muziek. Er bestaan veel verschillende dansstijlen. Bij de onderstaande organisaties kunt u terecht voor jazzballet, linedance, stijldans, werelddans en zitdans. Naast de mentale en fysieke voordelen heeft dansen ook een positief effect op uw creatieve en sociale eigenschappen.

STADSDEEL CENTRUM

Wijk- en dienstencentrum de Heldenhoek

Elandstraat 88, 2513 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 205 22 79

www.oud.zeeheldenkwartier.com/adres/heldenhoek

Woensdag 12.00 - 12.45 uur (country linedance)

STADSDEEL ESCAMP

Danshuis Nitsanim

Genemuidenstraat 208A, 2545 NZ Den Haag

Informatie:

T (070) 366 21 66

E-mail: info@nitsanim.nl

www.nitsanim.nl

Maandag 19.45 - 21.45 uur (Israëliische dans) (alle leeftijden)

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur (internationale dans) (alle leeftijden)

Woensdag 20.00 - 22.00 uur (specialisatiecursussen)

Donderdag 20.00 - 22.00 uur (internationale dans) (gevorderde dansers alle leeftijden)

Vrijdag 20.00 - 22.00 uur (om de 2 weken) (Bulgaarse dans)

Zaterdag 10.00 - 12.00 uur (om de 2 weken) (senioren instuif)

Zie de website voor meer informatie.

Florence Salsa Studio

Locatie: Gulden Huis - Steenhouwersgaarde 1, 2542 AA Den Haag

Informatie:

T (070) 413 10 00

E-mail: liever-actief@florence.nl

www.florence.nl

Maandag 15.00 - 16.00 uur (salsa)

Go For It

Locatie: Danshuis Nitsanim - Genemuidenstraat 208A, 2545 NZ Den Haag

Informatie:

T 06 18 63 20 90

Maandag 13.00 - 15.30 uur (linedance beginners plus)

Vrijdag 13.00 - 14.30 uur (linedance gevorderd)

Go For It

Locatie: Kameleon - Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T 06 18 63 20 90

Dinsdag 09.45 - 11.00 uur (werelddans), 11.15 - 12.30 uur (linedance MBvO gevorderd)

en 12.45 - 14.00 uur (linedance MBvO half gevorderd)

Woensdag 20.00 - 22.15 uur (linedance gevorderd)

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

Informatie:

T 06 15 58 02 16 (Danny Dubbelaar)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur (jazzballet)

Vrijdag 11.30 - 12.30 uur (linedance)

Ontmoetingscentrum Morgenstond

1^e Eeldepad 3A, 2541 JG Den Haag

Informatie:

T (070) 329 56 91

E-mail: ocmorgenstond@gmail.com

www.ocmorgenstond.nl

Woensdag 09.45 - 10.45 uur en 11.15 - 12.15 uur (country linedance)

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl

www.wijkz.nl

*Dinsdag 09.45 - 11.00 uur (internationale dans), 11.15 - 12.30 uur (country linedance),
12.45 - 14.00 uur (country linedance) en 20.00 - 22.00 uur (folklore)*

Donderdag 09.00 - 10.00 uur (country linedance) en 19.30 - 22.30 uur (spoor linedance)

Vrijdag 10.00 - 11.30 uur (dansmix)

Wijkvereniging Vrederust

Melis Stokelaan 2496^W, 2541 GS Den Haag

Informatie:

T 06 28 16 51 16

E-mail: wv-vrederust@hotmail.com

Dinsdag 14.30 - 16.00 uur (dansmix)

WoonZorgPark Swaenesteyn

Nieuwendamlaan 1, 2547 JG Den Haag

Informatie:

T (070) 448 70 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Zaterdag 13.30 uur (zitdans)

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis van de Toekomst@hdm

Theo Mann-Bouwmeesterlaan 205, 2597 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 324 13 53

E-mail: buurthuis@hdmonline.nl

www.hdmonline.nl

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur (linedance)

Senioreninstuif Overbosch 55+

Locatie: Sporthal Overbosch - Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag

Informatie:

T 06 23 30 77 74 / 06 52 45 62 89

E-mail: secretaris@senioreninstuifoverbosch.nl

www.senioreninstuifoverbosch.nl

Donderdag 10.15 - 12.00 uur (werelddans/linedance)

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink

Laan van Hoornwijck 260, 2497 ED Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 40

T 06 45 43 26 60 (Peter Brouwer)

E-mail: wijkcentrumpietvink@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 19.00 - 21.30 uur (stijldans)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Centrum Bokkefort

Doctor H. E. van Gelderlaan 260, 2552 KW Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 20

Vrijdag 09.45 - 11.00 uur (country linedance/internationale dans)

Centrum de Geest

Georges Bizetstraat 25, 2551 ZC Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 70

T 06 18 31 73 98 (Patricia)

E-mail: w.reijs@wijkz.nl

Dinsdag en donderdag 09.45 - 11.15 uur (jazzballet)

Country Line Dance stichting The Indian Outlaws

Locatie: HVV Ras - Albardastraat 15, 2555 XP Den Haag

Informatie:

E-mail: info@theindianoutlaws.nl

theindianoutlaws@gmail.com

www.theindianoutlaws.nl

Dinsdag 20.00 - 20.45 uur en 21.00 - 21.45 uur (linedance beginners/gevorderden)

Woensdag 19.00 - 19.30 uur (linedance beginners), 19.30 - 19.45 uur, 20.00 - 20.45 uur en 21.00 - 21.45 uur (linedance beginners/gevorderden)

Sport 55+ Loosduinen

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Donderdag 14.00 - 14.30 uur (linedance)

Sportief Plus

Locatie: Popradar Den Haag - Burgemeester Hovylaan 12, 2552 AW Den Haag

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.sportiefplus.nl

Vrijdag 15.30 - 16.30 uur (Granny HipHop Crew)

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Maandag 14.45 - 15.45 uur (dans)

Dinsdag 19.30 - 23.00 uur (linedance half gevorderd/gevorderd)

Woonzorgcentrum Duinhage

Savornin Lohmanlaan 202, 2566 AW Den Haag

Informatie:

T (070) 754 16 66

T 06 18 91 16 18 (Evelien Hakvoort)

E-mail: evelien.hakvoort@florence.nl

www.florence.nl

Op afspraak (zitdans)

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Rennesstraat 8, 2551 GM Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 754 23 33

T 06 39 85 12 06 (Judith van Andel)

E-mail: judith.van.andel@florence.nl

www.florence.nl

Vrijdag 14.30 - 15.30 uur (Hip Hop)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 16.00 - 17.30 uur (Afrikaanse dans)

Donderdag 09.45 - 10.45 uur (werelddans MBvO) en 11.00 - 12.15 uur (linedance)

Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 11.00-12.30 uur (country linedance) en 19.30-20.30 uur (zumba)

Dinsdag 20.00-21.00 uur (Afrikaanse dans)

*Woensdag 10.00-11.00 uur (country linedance), 11.00-12.00 uur (country linedance)
en 19.30-20.30 uur (zumba)*

Wijk- en dienstencentrum

het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 54 99

E-mail: trefpunt@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 20.00-22.00 uur (modern linedance)

STADSDEEL SEGBROEK

Brigitte Country Club (BCC)

Locatie: Wijkcentrum Vruchtenbuurt - Albardastraat 60, 2555 XS Den Haag

Informatie:

T (070) 396 23 23

T 06 13 20 77 76 (Brigitte Kitzer)

E-mail: brigittekitzer@hotmail.com

Woensdag 18.30-19.30 uur (linedance beginners) en 19.30-22.00 uur (linedance gevorderden)

Vrijdag 09.30-11.30 uur (linedance beginners)

Buurt- en Wijkvereniging Jasmijn

2^e Braamstraat 11 (ingang nr. 6), 2563 HJ Den Haag

Informatie:

T 06 30 75 66 99 (secretaris)

E-mail: info@jasmijnvereniging.nl / secretaris@jasmijnvereniging.nl

www.jasmijnvereniging.nl

Dinsdag 10.15 uur (linedance)

Donderdag 19.00 - 22.00 uur (stijldans)

Danspark

Locatie: Studio De Dutch Don't Dance Division - De Gheijnstraat 51, 2562 NL Den Haag

Informatie:

T 06 41 51 81 91

E-mail: mirit@danspark.org

www.danspark.org

Zaterdag 15.30 - 16.30 uur (zitdansen)

Danslessen voor mensen met een chronische beperking o.a. Parkinson, MS, Reuma of niet aangeboren hersenletsel. Partner of familielid kunnen ook meedansen.

Wijkcentrum de Regenvalk

Regentesseplein 148, 2562 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 26 60

E-mail: wijkcentrumderegenvalk@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 10.30 - 11.30 uur (linedance)



FIETSEN

Den Haag heeft als doel om een échte fietsstad te worden. In en buiten de gemeente liggen uitstekende fietspaden en fietsroutes waar u deze typisch Hollandse sport kunt beoefenen. Fietsen kan individueel of in clubverband. Bij de onderstaande adressen kunt u informatie inwinnen.

STADSDEEL ESCAMP

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

T 06 39 43 79 41 (Els Hooning)

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl / e.hooning@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Vrijdag 10.00 - 14.30 uur (om de vrijdag van april t/m oktober)



STADSDEEL LOOSDUINEN

Fietsclub Loosduinen

Locatie: Wijkcentrum de Henneberg - Tramstraat 15, 2551 TT Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 90

E-mail: wijkcentrumdehenneberg@wijkz.nl

www.wijkz.nl

In de periode van april t/m september 2x per maand een fietstocht.

FITNESS EN FYSIOFITNESS

Fitness is gericht op het verbeteren van uw conditie, vetverbranding en kracht. Het eigen lichaam kan als weestand dienen, maar vaak wordt er gebruik gemaakt van fitnessapparaten. Fitness kan u zelfstandig doen, onder begeleiding van een professional en/of in groepsverband. In Den Haag zijn er verschillende centra die programma's aanbieden speciaal voor 50-plussers.

FYSIOFITNESS

Verschillende organisaties en praktijken bieden fitness aan gericht op uw klachten en/of aandoeningen. Dit gebeurt onder leiding van een fysiotherapeut/professional.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis Mandelaplein

Mandelaplein 1, 2572 HT Den Haag

Informatie:

T (070) 380 54 74

E-mail: info@mandelaplein.nl

www.mandelaplein.nl

Maandag 10.30 - 11.30 uur (senioren fitness)

Dinsdag 09.00 - 11.00 uur (Lady fit)

Donderdag 09.00 - 11.00 uur (Lady fit) en 10.00 - 11.00 uur (senioren fitness)

Buurthuis de Mussen

Hoefkade 602, 2526 CM Den Haag

Informatie:

T (070) 388 87 00

E-mail: info@demussen.nl

www.demussen.nl

*Maandag en vrijdag 09.15 - 10.15 uur (vrouwen), 10.15 - 11.15 uur (vrouwen),
15.00 - 16.00 uur (mannen) en 16.00 - 17.00 uur (mannen)*

Dinsdag 09.15 - 10.15 uur (Balance fit), 10.15 - 11.15 uur en 15.00 - 16.00 uur

Woensdag 09.15 - 10.15 uur en 10.15 - 11.15 uur (vrouwen)

Wijkcentrum de Burcht

Stortenbekerstraat 201, 2525 SE Den Haag

Informatie:

T (070) 205 22 50

E-mail: wijkcentrumdeburcht@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 13.00 - 15.00 uur (fitness mannen)

STADSDEEL ESCAMP

Hart Zwem Revalidatie Groep

Locatie: Haga Ziekenhuis - Els Borst-Eilersplein 275, 2545 AA Den Haag

Informatie:

E-mail: info@hzrg.nl / hzrg@kpnmail.nl (Cees Wortman)

Maandag, dinsdag en donderdag 19.00 - 20.00 uur

Kameleon

Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T (070) 329 04 53

E-mail: info@isvkameleon.nl

www.isvkameleon.nl

Maandag t/m vrijdag 09.30 - 17.30 uur

Woensdag 19.00 - 21.00 uur

Zondag 10.00 - 12.00 uur

Mulder Sport

Loevesteinlaan 885, 2533 BW Den Haag

Informatie:

T (070) 367 68 70

E-mail: sportenzwemschool@muldersport.nl

www.muldersport.nl

Zie www.muldersport.nl/lesrooster voor meer informatie.

Sportvereniging Haag88

Locatie: Basalt Den Haag - Vrederustlaan 180, 2543 SW Den Haag

Informatie:

T (070) 325 98 22 (Hr. J. van Asten)

E-mail: info@haag88.nl

www.haag88.nl

Maandag 18.30 - 20.30 uur

Sportvereniging Haag88

Locatie: Gymzaal OBS De Drentse Hoek - Oosterhesselenstraat 586, 2545 SL Den Haag

Informatie:

T (0174) 295 289 (Hr. J. van der Snoek)

E-mail: info@haag88.nl

www.haag88.nl

Woensdag 14.30 - 15.30 uur

Sport voor mensen die hersenletsel hebben doorgemaakt.

Wijkcentrum Escampade

Escampalaan 61F, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 60

E-mail: escampade@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 12.30 - 13.30 uur (sociale sportschool)

Wijkcentrum Moerwijk

Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 70

E-mail: wijkcentrummoerwijk@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Woensdag 11.30 - 12.30 uur (Fitness ROC) en 20.15 - 21.15 uur (mannen fitness)

Vrijdag 11.00 - 12.00 uur (Fitness ROC)

Yuwa Leefstijlclub

Kortestede 2C, 2543 VK Den Haag

Informatie:

T (070) 367 17 50

E-mail: info@yuwa.nl

www.yuwa.nl

Maandag t/m zaterdag (individueel en kleine groepen)

Maak een afspraak voor een persoonlijk adviesgesprek.

STADSDEEL HAAGSE HOUT

De Algemene Haagse Harttrimvereniging

Locatie: Gezondheidscentrum Hubertusduin - Bronovolaan 3, 2597 AX Den Haag

Informatie:

T 06 51 05 15 41 (Hans Riebroek)

T 06 19 91 90 07 (Manja Sjardin)

E-mail: info@haagseharttrimvereniging.nl

www.haagseharttrimvereniging.nl

Maandag 19.00 - 20.15 uur en 20.15 - 21.30 uur (fitness)

Dinsdag 09.15 - 10.30 uur, 10.30 - 11.45 uur en 20.15 - 21.30 uur (fitness)

Woensdag 19.30 - 20.45 uur (fitness)

Vrijdag 09.15 - 10.30 uur, 10.30 - 11.45 uur, 11.45 - 13.00 uur en 17.30 - 18.45 uur (fitness)

Zaterdag 09.00 - 10.15 uur en 10.15 - 11.30 uur (fitness)

Feel Fit

Locatie: Tennispark W.W. - Van Hogenhoucklaan 35, 2596 TA Den Haag

Informatie:

T 06 53 68 55 47 (Magda Oord)

E-mail: magdaoord@kpnmail.nl

www.feelfitdenhaag.nl

Zie www.feelfitdenhaag.nl/lesrooster voor meer informatie.

Hart voor Sport

Locatie: Sportcentrum Mariahoeve - Het Kleine Loo 12, 2592 CE Den Haag

Informatie:

T 06 57 12 62 42 (Christel Houps)

E-mail: info@hartvoorsport.com

www.hartvoorsport.com

Maandag 09.30 - 12.30 uur

Woensdag 09.00 - 11.00 uur

Donderdag 10.00 - 12.15 uur

Veilig en verantwoord sporten voor mensen met hart- en vaatziekten of aanverwante aandoeningen en 55-plussers.

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Active Health Center Leidschenveen

Henri Faasdreef 226, 2492 JP Den Haag

Informatie:

T (070) 444 40 82

E-mail: info@ahcleidschenveen.nl

www.ahcleidschenveen.nl

Dinsdag 10.15 - 11.15 uur

Active Health Center Ypenburg

Kleveringweg 33, 2616 LZ Delft

Informatie:

T (015) 256 10 10

E-mail: info@ahcypenburg.nl

www.ahcypenburg.nl

Dinsdag 11.30 - 12.30 uur

Donderdag 10.30 - 11.30 uur

Sport Accent

Kiekendiefstraat 35, 2496 RP Den Haag

Informatie:

T (015) 285 27 69

E-mail: info@sportaccent.nl

www.sportaccent.nl

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur (Fitplus)

Wijkcentrum Piet Vink

Laan van Hoornwijck 260, 2497 ED Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 40

T (070) 415 32 34 (Shantie Jangbahadoorsing) (50⁺)

T 06 55 99 78 48 (Malta Ramkisoen) (55⁺)

E-mail: wijkcentrumpietvink@wijkz.nl

www.wijkz.nl

*Maandag 09.00 - 11.00 uur, 13.30 - 15.00 uur, 16.00 - 18.30 uur (open inloop)
en 18.30 - 19.30 uur*

Dinsdag 09.00 - 11.00 uur, 13.15 - 15.15 uur (vrouwen), 16.30 - 19.30 uur (open inloop)

Woensdag 12.00 - 14.00 uur (50⁺), 14.00 - 16.00 uur en 16.00 - 18.30 uur (open inloop)

Donderdag 09.00 - 11.00 uur (vrouwen), 13.30 - 15.00 uur en 16.00 - 19.00 uur (open inloop)

Vrijdag 09.00 - 11.00 uur (55⁺), 11.00 - 13.00 uur (50⁺) en 13.00 - 16.00 (open inloop)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Slender You Salon - praktijk voor bewegingstherapie

Laan van Meerdervoort 1803, 2555 BX Den Haag

Informatie:

T (070) 323 53 41

E-mail: info@slenderyounerland.nl

www.slenderyounerland.nl

Neem contact op voor meer informatie.

Beweegprogramma's met bewegingsapparatuur en -banken voor ouderen met alle vormen van wensen en/of klachten.

Woonzorgcentrum Houthaghe

Toon Dupuisstraat 10, 2552 SB Den Haag

Informatie:

T (070) 754 60 00

T 06 39 85 02 84 (Annie Vogelaar)

www.florence.nl

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Fysiotherapie Rem & Legel

Zwaardstraat 16, 2584 TX Den Haag

Informatie:

T (070) 352 46 28

E-mail: info@remlegel.nl

www.remlegel.nl

Neem contact op voor meer informatie (fysiofitness).

InTension Health Club Scheveningen

Marcelisstraat 200, 2586 RZ Den Haag

Informatie:

T (070) 331 88 11

E-mail: info@in-tension.nl

www.in-tension.nl

Maandag en vrijdag 11.00 - 12.00 uur

Dinsdag en donderdag 11.30 - 12.30 uur (55-fit voor dames)

Respect Zorggroep Scheveningen

Scheveningseweg 76, 2517 KZ Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 306 91 83

E-mail: fysiotherapie@respectzorggroep.nl

www.respectzorggroep.nl

Twee keer per week in groepsvorm onder begeleiding van een beweegagoog.

Seniorfit gericht om zelfstandig wonende senioren door middel van training te stimuleren om conditie, spierkracht, houding en balans te verbeteren. Neem contact op voor meer informatie.

SmartFit

Locatie: Praktijk Belgisch Park - Stevinstraat 142, 2587 ES Den Haag

Informatie:

T (070) 354 06 81

E-mail: info@belgischpark.nl

www.belgischpark.nl

Maandag t/m vrijdag 07.30 - 12.00 uur

Maandag, woensdag en vrijdag 15.00 - 18.00 uur

Dinsdag en donderdag 15.00 - 20.00 uur

Zaterdag 08.30 - 12.00 uur

Wijk- en dienstencentrum de Mallemok

Westduinweg 38D, 2583 EH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 06 90

E-mail: balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 07.00 - 12.00 uur (heren)

Woensdag 10.00 - 12.00 uur (dames) en 11.00 - 12.00 (heren)

Donderdag 13.30 - 15.30 uur (dames) en 18.00 - 21.00 uur (dames)

Vrijdag 13.00 - 16.00 uur (dames)

STADSDEEL SEGBROEK

Fitness Segbroek

Locatie: Wijkcentrum 't Lindenkwadrant - 2^e Braamstraat 6, 2563 HK Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 80

E-mail: wijkcentrumlindenkwadrant@wijkz.nl / p.nijboer@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Neem contact op voor meer informatie.

Buurtbewoners kunnen in overleg met sportkracht Peter Nijboer een tijd afspreken om fitness instructies te krijgen.

Fitness Unique

Kruisbessenstraat 8, 2564 VC Den Haag

Informatie:

T (070) 368 65 25

E-mail: info@fitnessunique.nl

www.fitnessunique.nl

Zie de website voor meer informatie.

Health & Sports Club Westduin

Laan van Poot 355A, 2566 DA Den Haag

Informatie:

T (070) 216 27 15

Email: info@hscw.nl

www.healthsportsclubwestduin.nl

Maandag t/m vrijdag 08.30 - 18.00 uur (doorlopend fitnessprogramma voor 50+)

Zaterdag en zondag 09.30 - 13.00 uur (doorlopend fitnessprogramma voor 50+)

Seniorenfitness

Locatie: Hagukumi Dojo - Mient 277, 2564 KM Den Haag

Informatie:

T 06 37 30 36 47 (A. v.d. Toorn)

E-mail: seniorenfitness@outlook.com

Dinsdag en vrijdag 09.30 - 10.30 uur en 10.30 - 11.30 uur



GOLF

Golf is een populaire sport onder 50-plussers. Naast het sociale aspect is golf goed voor uw balans, spierfunctie en spierkracht. Veel golfverenigingen bieden de mogelijkheid om beginnerslessen, gevorderde lessen, trainingen en cursussen te volgen. Dus wat uw behoefte ook is, de verenigingen bieden het aan.

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Haagse Golfvereniging Leeuwenbergh

Elzenlaan 31, 2495 AZ Den Haag

Informatie:

T (070) 399 10 96

E-mail: introductiecommissie@leeuwenbergh.nl / caddiemaster@leeuwenbergh.nl

www.leeuwenbergh.nl

Zie voor meer Informatie:

www.leeuwenberghgolfacademy.nl

De Golf Academy biedt kennismakingslessen en lespakketten voor zowel beginners als gevorderde golfers.



STADSDEEL LOOSDUINEN

Golf Ockenburgh

Wijndaelerweg 125, 2554 CA Den Haag

Informatie:

T (070) 325 89 04

www.golfockenburgh.nl

Zie www.golfockenburgh.nl/golfschool-ockenburgh voor meer informatie.

De Ockenburgh Golf Academy biedt beginnerslessen, lessen baanpermissie, handicaptraining en clinics.

GYMNASTIEK

Bij gymnastiek staat het plezier voorop en er wordt gewerkt met allerlei materialen en muziek. U werkt aan uw beweeglijkheid, ontspanning, coördinatie, uithoudingsvermogen en vaardigheid.

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBvO)

MBvO-activiteiten zijn speciaal gericht op 55-plussers. Docenten die hier speciaal voor zijn opgeleid bieden de activiteiten aan. Zij passen de inhoud van de lessen aan op de mogelijkheden en wensen van de deelnemers. Naast de beweegactiviteiten is er voor u ook ruimte om nieuwe mensen te leren kennen. Het sociale aspect is belangrijk bij MBvO.

VITALITY CLUB

De Vitality Club brengt 50+ bij elkaar. Samen met buurtbewoners kunt u bewegen onder begeleiding van een buurtsportcoach. Daarvoor of daarna kunt u altijd onder het genot van een drankje samen zijn. Zie www.vitality-club.nl voor meer informatie.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis Mandelaplein

Mandelaplein 1, 2572 HT Den Haag

Informatie:

T (070) 380 54 74

E-mail: info@mandelaplein.nl

www.mandelaplein.nl

Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag 17.30 - 18.30 uur (Lady's Gym)

Dinsdag en woensdag 09.00 - 10.00 uur (Lady's Gym)

Buurthuis van de Toekomst het Klokhuis

Celebesstraat 4, 2585 TJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 35 11

T (070) 384 13 81 / 06 24 56 10 26 (Zeher Erog]u)

E-mail: stichtinghetklokhuis@live.nl

www.stichtinghetklokhuis.nl

Maandag 09.30-10.15 uur, 10.30-11.15 uur en 11.30-12.15 uur (MBvO)

Buurthuis van de Toekomst de Kronkel

Westeinde 425, 2512 KD Den Haag

Informatie:

T (070) 205 30 80

E-mail: berichtenbus@buurthuisdekronkel.nl

www.buurthuisdekronkel.nl

Woensdag 13.30-14.15 uur (MBvO)

Buurthuis van de Toekomst de Sprong

Paviljoensgracht 33, 2512 BL Den Haag

Informatie:

T (070) 205 22 20

E-mail: berichtenbus@buurthuisdesprong.nl

www.buurthuisdesprong.nl

Dinsdag 15.00-16.00 uur (MBvO)

Haags Ontmoeten O3

Zaanstraat 25, 2515 TM Den Haag

Informatie:

T 06 36 20 79 33

E-mail: irene.van.der.jagt@florence.nl

www.haagsontmoeten.nl

Woensdag en vrijdag 13.00-17.00 uur

Haags Ontmoeten het Schakelpunt

Burgemeester Patijnlaan 1900, 2585 CB Den Haag

Informatie:

T (070) 754 13 02

E-mail: elseponsen@gmail.com

www.haagsontmoeten.nl

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur (bewegen op de stoel)

Haags Ontmoeten Schroeder Loosduinsekade

Loosduinsekade 156, 2571 BV Den Haag

Informatie:

T (070) 707 11 25

E-mail: mbekker@schroeder.nl

www.haagsontmoeten.nl

Donderdag 15.00 - 15.30 uur (Senior Gym)

Haags Ontmoeten Transvaal

Natalstraat 20, 2572 AZ Den Haag

Informatie:

T (070) 756 29 01

E-mail: klantenservice@wzh.nl

www.haagsontmoeten.nl

Vrijdag 15.00 - 17.00 uur

Vitality Club Rivierenbuurt

Locatie: Buurtcentrum O3 - Zaanstraat 25, 2515 TM Den Haag

Informatie:

T 06 22 62 04 42 (Casy el Bouhmani)

E-mail: casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Maandag 10.30 - 11.30 uur

Wijk- en dienstencentrum de Heldenhoek

Elandstraat 88, 2513 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 205 22 79

www.oud.zeeheldenkwartier.com/adres/heldenhoek

Maandag 12.30 - 13.15 uur (MBvO)

Woensdag 19.00 - 20.00 uur (zumba)

Vrijdag 09.00 - 09.45 uur en 10.15 - 11.00 uur (MBvO)

STADSDEEL ESCAMP

Gymnastiekvereniging Donar

Renswoudelaan 47, 2546 XE Den Haag

Informatie:

T 06 11 11 37 51

E-mail: info@donargym.nl

www.donargym.nl

Zie www.donargym.nl/page/50plusgymenconditie voor meer informatie.

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

Informatie:

T 06 15 58 02 16 (Danny Dubbelaar)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

Vrijdag 10.30 - 12.30 uur

Kameleon

Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T (070) 329 04 53

E-mail: info@isvkameleon.nl

www.isvkameleon.nl

Maandag t/m vrijdag 09.30 - 17.30 uur

Woensdag 11.00 - 12.00 uur (senioren)

Ontmoetingscentrum Morgenstond

1^e Eeldepad 3A, 2541 JG Den Haag

Informatie:

T (070) 329 56 91

E-mail: ocmorgenstond@gmail.com

www.ocmorgenstond.nl

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur (MBvO)

Donderdag 10.30 - 14.00 uur (MBvO) (meerdere groepen)

Ontmoetingscentrum

WZH Hoge Veld

Laan van Wateringse Veld 222, 2548 CG Den Haag

Informatie:

T (070) 756 28 06

E-mail: mverbaan@wzh.nl

www.wzh.nl

Maandag 10.00 - 11.00 uur

Donderdag 14.00 - 15.00 uur

Sporthal Hoge Veld

Panamaplein 30, 2548 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 60

E-mail: r.vanderlinden@wijkz.nl

Vrijdag 10.00 - 10.45 uur

Vitality Club Bouwlust

Locatie: Wijkcentrum Bouwlust - Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T 06 22 62 04 42 (Casy el Bouhmani)

E-mail: casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur

Vitality Club Moerwijk

Locatie: S.C.S.V. De Ster - Brinckerinckstraat 71, 2531 VE Den Haag

Informatie:

T 06 22 62 04 42 (Casy el Bouhmani)

E-mail: casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl / r.vanderlinden@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 09.00 - 10.00 uur (vrouwen sport), 10.30 - 11.30 uur en

14.15 - 15.15 uur (Senior Actief)

Donderdag 10.45 - 11.45 uur en 12.00 - 13.00 uur (Senior Actief)

Wijkcentrum Escampade

Escamplaan 61F, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 60

E-mail: escampade@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Woensdag 09.30 - 11.00 uur (zumba) en 13.30 - 14.30 uur (gym voor ouderen)

Donderdag 19.30 - 20.30 uur (zumba)

Wijkcentrum Moerwijk

Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 70

E-mail: wijkcentrummoerwijk@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 09.30 - 10.30 uur (damesgym), 12.00 - 12.45 uur (MBvO) en 19.00 - 20.15 uur

Dinsdag 09.00 - 10.00 uur (damesgym), 10.15 - 11.00 uur (MBvO) en

19.30 - 20.30 uur (zumba)

Woensdag 09.00 - 10.00 uur (damesgym), 10.15 - 11.00 uur (MBvO) en

19.00 - 20.00 uur (zumba)

Donderdag 09.00 - 10.00 uur (damesgym)

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis de Landen

Isabellaland 259, 2591 SG Den Haag

Informatie:

T 06 12 65 02 46 (Mw. N. Scherpenzeel)

E-mail: n.scherpenzeel@ziggo.nl

Donderdag 16.15 - 17.00 uur (ouderengym)

Buurthuis van de Toekomst@hdm

Theo Mann-Bouwmeesterlaan 205, 2597 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 324 13 53

E-mail: buurthuis@hdmonline.nl

www.hdmonline.nl

Maandag 10.00 - 11.00 uur

Woensdag 11.00 - 12.00 uur en 12.00 - 13.00 uur

Hart voor Sport

Locatie: Sportcentrum Mariahoeve - Het Kleine Loo 12, 2592 CE Den Haag

Informatie:

T 06 57 12 62 42 (Christel Houps)

E-mail: info@hartvoorsport.com

www.hartvoorsport.com

Maandag 09.30 - 12.30 uur

Woensdag 09.00 - 11.00 uur

Donderdag 10.00 - 12.15 uur

Veilig en verantwoord sporten voor mensen met hart- en vaatziekten of aanverwante aandoeningen en 55-plussers.

Maison Gaspard de Coligny

Theo-Mann Bouwmeesterlaan 10, 2597 GW Den Haag

Informatie:

T (070) 374 72 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Donderdag 10.15 - 11.00 uur (bewegen met plezier)

Senioreninstuif Overbosch 55+

Locatie: Sporthal Overbosch - Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag

Informatie:

T 06 23 30 77 74

T 06 52 45 62 89

E-mail: secretaris@senioreninstuifoverbosch.nl

www.senioreninstuifoverbosch.nl

Donderdag 10.15 - 12.00 uur

Vitality Club Benoordenhout

Locatie: Hoofdingang Clingendael

Informatie:

T 06 22 62 04 42 (Casy el Bouhmani)

E-mail: casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Woensdag 10.30 - 11.30 uur

Vitality Club Bezuidenhout

Locatie: Van Goghpark - Laurens Reaelstraat, 2595 XK Den Haag

Informatie:

T 06 22 62 04 42 (Casy el Bouhmani)

E-mail: casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Maandag 10.30 - 11.30 uur

Wijkcentrum Bezuidenhout-West

Jan van Riebeekplein 90, 2595 WS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 50

E-mail: j.vandijk@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 12.30 - 13.30 uur (MBvO)

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 09.30 - 10.30 uur (conditietraining) en 13.30 - 15.30 uur (Blijf Fit)

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur (Blijf Fit) en 11.00 - 12.00 uur (Blijf Fit - zittend op een stoel)

Woensdag 10.30 - 11.30 uur (MBvO)

Donderdag 09.30 - 11.30 uur (gym) en 19.30 - 20.30 uur (conditietraining)

Buurtsportcoaches Sport en Gezondheid

Locatie: HVV Laakkwartier - Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag

Informatie:

T 06 55 42 10 30 (Jay van Veelen)

E-mail: jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Maandag 14.00 - 15.15 uur (MBvO)

Dinsdag 10.45 - 11.45 uur en 14.00 - 15.00 uur (BeweeFit)

Wijkcentrum Cromvlietplein

Cromvlietplein 120, 2516 KV Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 80

E-mail: wijkcentrumcromvlietplein@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 09.30 - 10.30 uur

Wijkcentrum de Wissel

Van Meursstraat 1A, 2524 XN Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 90

E-mail: wijkcentrumdewissel@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 14.00 - 15.00 uur en 15.00 - 16.00 uur (MBvO)



STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink

Laan van Hoornwijck 260, 2497 ED Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 40

T 06 40 71 35 54 (Irene Hessing)

E-mail: wijkcentrumpietvink@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 09.00 - 11.00 uur (Morgenweide damesgym)

Woensdag 19.00 - 20.00 uur (Morgenweide damesgym)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Centrum de Geest

Georges Bizetstraat 25, 2551 ZC Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 70

T 06 37 19 83 85 (Astrid Schneiders)

E-mail: w.reijs@wijkz.nl

Vrijdag 11.00 - 12.00 uur en 12.00 - 13.00 uur

Easybic's Gymclub

Locatie: Wijkcentrum de Henneberg - Tramstraat 15, 2551 TT Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 90

T (015) 364 71 81 (Mw. C. v.d. Niet)

E-mail: corrievanderniet@hetnet.nl

www.wijkz.nl

Vrijdag 11.30 - 12.30 uur en 13.00 - 14.00 uur

Easybic's Gymclub

Locatie: Wijkcentrum de Wiekslag - Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

T (015) 364 71 81 (Mw. C. v.d. Niet)

E-mail: corrievanderniet@hetnet.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 12.30 - 13.30 uur en 13.45 - 14.45 uur

Sport 55+ Loosduinen

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Donderdag 13.15 - 14.00 uur

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Dinsdag 09.15 - 10.00 uur en 10.15 - 11.00 uur (MBvO)

Donderdag 13.30 - 14.15 uur en 14.30 - 15.15 uur (MBvO)

Woonzorgcentrum Duinhage

Savornin Lohmanlaan 202, 2566 AW Den Haag

Informatie:

T (070) 754 16 66

T 06 18 91 16 18 (Evelien Hakvoort)

E-mail: evelien.hakvoort@florence.nl

www.florence.nl

Maandag 14.30 - 15.30 uur (op afspraak)

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Rennesstraat 8, 2551 GM Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 754 23 33

T 06 39 85 12 06 (Judith van Andel)

E-mail: judith.van.andel@florence.nl

www.florence.nl

Maandag en donderdag 10.00-11.00 uur (seniorengymclub)

Dinsdag 15.00-16.00 uur (seniorengymclub)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Huize Royal/Royal Rustique

Rusthoekstraat 38, 2584 CV Den Haag

Informatie:

T (070) 416 21 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Dinsdag 10.30 uur (Fit en Fun)

Woensdag 15.30 uur (gymnastiek)

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Donderdag 13.30-14.45 uur (stoelgym)

Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag 11.30 - 12.30 uur (MBvO)

Woensdag 12.30 - 13.30 uur (MBvO)

Donderdag 11.30 - 12.30 uur en 12.30 - 13.30 uur (MBvO)

Wijk- en dienstencentrum het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 54 99

E-mail: trefpunt@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag 09.15 - 10.00 uur (stoelgym), 10.15 - 11.00 uur (Easy Body) en

11.15 - 12.00 uur (Body Fit)

STADSDEEL SEGBROEK

Bosbeskapel

Bosbesstraat 5, 2564 PA Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 80

E-mail: p.nijboer@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 10.30 - 11.30 uur en 11.30 - 12.30 uur (MBvO)

Buurt- en Wijkvereniging Jasmijn

2^e Braamstraat 11 (ingang nr. 6), 2563 HJ Den Haag

Informatie:

T 06 30 75 66 99 (secretaris)

E-mail: info@jasmijnvereniging.nl / secretaris@jasmijnvereniging.nl

www.jasmijnvereniging.nl

Donderdag 09.00 - 10.30 uur

Buurtcentrum Onder de Bolster

Kastanjestraat 2, 2565 NA Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 80

E-mail: p.nijboer@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 14.00 - 15.00 uur (MBvO)

Health & Sports Club Westduin

Laan van Poot 355A, 2566 DA Den Haag

Informatie:

T (070) 216 27 15

E-mail: info@hscw.nl

www.healthsportsclubwestduin.nl

Maandag, woensdag en vrijdag 11.00 uur (conditietraining)

Dinsdag en donderdag 10.00 uur (conditietraining)

Wijkcentrum 't Lindenkwadrant

2^e Braamstraat 6, 2563 HK Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 80

E-mail: wijkcentrumlindenkwadrant@wijkz.nl / p.nijboer@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 12.00 - 13.00 uur (MBvO)

Woensdag 09.15 - 10.15 uur, 10.15 - 11.15 uur, 11.30 - 12.15 uur en 12.30 - 13.15 uur (MBvO)

Donderdag 10.00 - 11.00 uur, 11.00 - 12.00 uur en 13.00 - 14.00 uur (MBvO)

Wijkcentrum de Regenvalk

Regentesseplein 148, 2562 EN Den Haag

Informatie:

T (070) 205 26 60

E-mail: wijkcentrumderegenvalk@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Vrijdag 11.30 - 12.00 uur (gym voor senioren)

HARDLOPEN

Hardlopen is een vorm van atletiek. Het valt onder de categorie duursporten. Bekende vormen zijn duurloop, joggen en trimmen. Krijg met deze sport op een sociale manier uw conditie op peil.

STADSDEEL ESCAMP

AV Sparta

Locatie: Zuiderpark - Mr. P. Droogleever Fortuynweg, 2533 SP Den Haag

Informatie:

T (070) 388 91 32

E-mail: info@avsparta.nl

www.avsparta.nl

Maandag, woensdag en vrijdag 09.30 - 11.00 uur (loopgroepen)

Dinsdag en donderdag 19.00 - 20.30 uur (loopgroepen)

*Zaterdag 09.00 - 10.30 uur (verzamelen bij De Haagse Beek) en
09.30 - 11.00 uur (loopgroepen)*

STADSDEEL SEGBROEK

Haag Atletiek

Laan van Poot 353A, 2566 DA Den Haag

Informatie:

T (070) 368 19 19

E-mail: secHaag@gmail.com

www.haagatletiek.nl

Maandag en woensdag 19.00 uur (wegatletiek/recreatief hardlopen)

Dinsdag 10.30 uur (recreatief hardlopen)

Vrijdag 10.00 uur en 19.00 uur (recreatief hardlopen)

Zaterdag 09.30 uur (wegatletiek)

Zondag 10.00 uur (recreatief hardlopen)

Trimclub Laan van Poot

Locatie: Sportpark Laan van Poot t.o. Buizerdlaan

Informatie:

T (070) 323 97 69 (René van Schie)

www.detrिमclub.nl

Dinsdag 17.00 - 19.00 uur (trimmen)

Zaterdag 09.00 - 11.00 uur (trimmen)



HOCKEY

De hockeysport richt zich nu ook op 50-plussers. Met de nieuwe vormen fithockey en Walking Hockey kunt u meedoen, met of zonder ervaring.

FITHOCKEY

Fithockey is de nieuwe buitensport voor senioren. Het is een veilige sport om in beweging te blijven. Fithockey wordt in de buitenlucht op een kunstgrasveld gespeeld. Voor en na de training heeft u tijd om in het clubhuis wat te drinken en bij te praten.

WALKING HOCKEY

Walking Hockey is een aangepaste spelvorm voor hockey. Als u niet meer goed kunt of wilt rennen is dit de ideale sport voor u. Walking Hockey is een gezonde manier om deze sport te blijven uitoefenen. Daarnaast is de kans dat u een blessure oploopt klein.

STADSDEEL ESCAMP

Hockeyclub Wateringse Veld

Leyweg 1630, 2548 AE Den Haag

Informatie:

T (070) 221 00 12

T 06 53 87 18 51 (Mieke Mouwen)

E-mail: fithockey@hcwv.nl

www.hcwv.nl

Maandag 10.00 - 11.00 uur (Fithockey)

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis van de Toekomst@hdm

Theo Mann-Bouwmeesterlaan 205, 2597 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 324 13 53

E-mail: buurthuis@hdmonline.nl

www.hdmonline.nl

Vrijdag 11.00 - 12.00 uur (Walking Hockey)

STADSDEEL LAAK

Sportvereniging Haag88

Locatie: Sporthal De Altis - De Bruyn Kopsstraat 1, 2288 EC Rijswijk

Informatie:

T (070) 393 37 36 (Thea Smit)

E-mail: info@haag88.nl

www.haag88.nl

Rolstoelhockey



JEU DE BOULES

Jeu de boules is de benaming voor alle spellen die met metalen ballen worden gespeeld. Het is een populaire sport onder 50-plussers. Jeu de Boules is laagdrempelig omdat het geen hoge prestatie van u vraagt op het gebied van coördinatie, kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen. Daarnaast is het een sociale sport, waarbij u nieuwe mensen kunt ontmoeten.

STADSDEEL ESCAMP

JBC De Goede Worp **OP**

Hengelolaan 1061, 2544 GH Den Haag

Informatie:

T (070) 367 76 65

E-mail: bouleclub@degoedeworp.nl

www.degoedeworp.nl

Dinsdag 09.00 - 12.00 uur en 19.00 - 23.00 uur

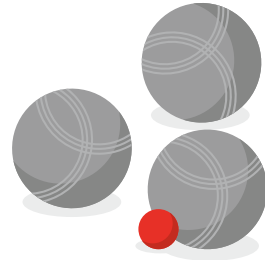
Woensdag 13.00 - 17.00 uur

Donderdag 19.00 - 23.00 uur

Zondag 13.00 - 17.00 uur

Zomerseizoen 1 april t/m 30 september (buiten)

Winterseizoen 1 oktober t/m 31 maart (binnen)



STADSDEEL LOOSDUINEN

Jeu de Boules club

Altijd Voor Waarts

Locatie: t.o. ingang flat Mozartduin - Mozartlaan 203 t/m 245, 2555 JD Den Haag

Informatie:

T 06 14 90 84 78 (secretaris)

E-mail: info@altijdvoorwaarts.nl

www.altijdvoorwaarts.nl

Maandag en vrijdag 10.00 - 12.00 uur

Maandag t/m vrijdag en zondag vanaf 13.15 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Scheveningse Jeu de Boules Vereniging B-3

Locatie: Grenzend aan Sporthal de Blinkerd - Seinpoststraat 150, 2586 HC Den Haag

Informatie:

E-mail: info@jdb-b3.nl

www.scheveningsejeudeboulesver-b3.nl

Woensdag 10.00 - 12.00 uur (tijdens de wintertijd 10.30 - 12.30 uur)

Zaterdag 10.00 - 12.00 uur (tijdens de wintertijd 10.30 - 12.30 uur)

Zondag 13.00 - 15.00 uur

We spelen zoveel mogelijk buiten, alleen bij erg slecht weer spelen we (het hele jaar door) op de binnenbanen in Sporthal de Blinkerd.

STADSDEEL SEGBROEK

De Pioniers

Locatie: Achter de kantine van Haag Atletiek - ingang Laan van Poot t.o. Buizerdlaan

Informatie:

T (070) 346 34 79 (secretaris)

E-mail: depioniers.denhaag@gmail.com

www.depioniers-denhaag.nl

Maandag en woensdag 09.30 - 12.00 uur

Vrijdag 13.30 - 16.00 uur

KLAVERJASSEN

Klaverjassen is een populair kaartspel. Vier personen spelen het spel in twee paren. Samen met uw medespeler moet u proberen van het andere paar te winnen. Dit zorgt voor het sociale aspect. Daarnaast leunt het spel op uw concentratievermogen, waardoor het u mentaal fit houdt.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis Mandelaplein

Mandelaplein 1, 2572 HT Den Haag

Informatie:

T (070) 380 54 74

E-mail: info@mandelaplein.nl

www.mandelaplein.nl

Woensdag 13.30 - 16.00 uur (Shanti Transvaal)

Haags Ontmoeten Schroeder Loosduinsekade

Loosduinsekade 156, 2571 BV Den Haag

Informatie:

T (070) 707 11 25

E-mail: mbekker@schroeder.nl

www.haagsontmoeten.nl

Dinsdag 14.00 - 16.00 uur (kaartclub)

Haags Ontmoeten Transvaal

Natalstraat 20, 2572 AZ Den Haag

Informatie:

T (070) 756 29 01

E-mail: klantenservice@wzh.nl

www.haagsontmoeten.nl

Maandag t/m zondag 15.00 - 17.30 uur (kaarten)

STADSDEEL ESCAMP

Ontmoetingscentrum Morgenstond

1^e Eeldepad 3A, 2541 JG Den Haag

Informatie:

T (070) 329 56 91

E-mail: ocmorgenstond@gmail.com

www.ocmorgenstond.nl

Dinsdag 20.00 - 23.00 uur

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Vrijdag 19.30 - 22.30 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis de Landen

Isabellaland 259, 2591 SG Den Haag

Informatie:

T 06 12 65 02 46 (Mw. N. Scherpenzeel)

E-mail: n.scherpenzeel@ziggo.nl

Dinsdag 19.30 - 22.00 uur (kaartavond)

Wijkcentrum Bezuidenhout

Johannes Camphuijsstraat 25, 2593 CH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 60

www.wijkz.nl

Woensdag 12.45 - 16.00 uur (Klavertroef)

Vrijdag 19.30 - 22.30 uur (Klaverjasvereniging Louden)

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink

Laan van Hoornwijck 260, 2497 ED Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 40

T 06 38 07 77 33 (Nico van Geest)

E-mail: wijkcentrumpietvink@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 19.30 - 22.30 uur (Morgenweide kaartavond)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Klaverjasvereniging de Geest

Locatie: Centrum de Geest - Georges Bizetstraat 25, 2551 ZC Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 70

T 06 21 95 86 91

E-mail: w.reijs@wijkz.nl

Maandag 20.00 - 23.00 uur

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Maandag, dinsdag en donderdag 19.30 - 23.00 uur

Woonzorgcentrum Houthaghe

Toon Dupuisstraat 10, 2552 SB Den Haag

Informatie:

T (070) 754 60 00

T 06 39 85 02 84 (Annie Vogelaar)

www.florence.nl

Woensdag 13.45 - 15.30 uur

WoonZorgPark Loosduinen

Willem III straat 36, 2552 BR Den Haag

Informatie:

T (070) 888 18 88

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Woensdag vanaf 19.00 uur (kaartclub)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Huize Royal/Royal Rustique

Rusthoekstraat 38, 2584 CV Den Haag

Informatie:

T (070) 416 21 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Dinsdag vanaf 10.30 uur

Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Vrijdag 14.00 - 16.00 uur

Wijk- en dienstencentrum het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 54 99

E-mail: trefpunt@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag t/m vrijdag 09.00-12.00 uur (vrije inloop)

Woensdag 19.30 - 22.00 uur (klaverjassen)

Buurt- en Wijkvereniging Jasmijn

2^e Braamstraat 11 (ingang nr. 6), 2563 HJ Den Haag

Informatie:

T 06 30 75 66 99 (secretaris)

E-mail: info@jasmijnvereniging.nl / secretaris@jasmijnvereniging.nl

www.jasmijnvereniging.nl

Dinsdag 13.30 uur



KOERSBAL

Koersbal, ook wel Bowls genoemd, is een sport die vooral binnen wordt gespeeld. Koersbal lijkt op jeu de boules en is zeer populair onder ouderen. Het vereist geen zware inspanning en gezelligheid is een belangrijk onderdeel.

STADSDEEL ESCAMP

Kameleon

Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T (070) 329 04 53

E-mail: info@isvkameleon.nl

www.isvkameleon.nl

Maandag 13.30-15.30 uur

Wijkvereniging Vrederust

Melis Stokelaan 2496W, 2541 GS Den Haag

Informatie:

T 06 28 16 51 16

E-mail: wv-vrederust@hotmail.com

Vrijdag 14.00-16.00 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis van de Toekomst@hdm

Theo Mann-Bouwmeesterlaan 205, 2597 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 324 13 53

E-mail: buurthuis@hdmonline.nl

www.hdmonline.nl

Maandag 11.00-12.00 uur

Woonzorgcentrum Duinhage

Savornin Lohmanlaan 202, 2566 AW Den Haag

informatie:

T (070) 754 16 66

T 06 18 91 16 18 (Evelien Hakvoort)

E-mail: evelien.hakvoort@florence.nl

www.florence.nl

Op afspraak

WoonZorgPark Loosduinen

Willem III straat 36, 2552 BR Den Haag

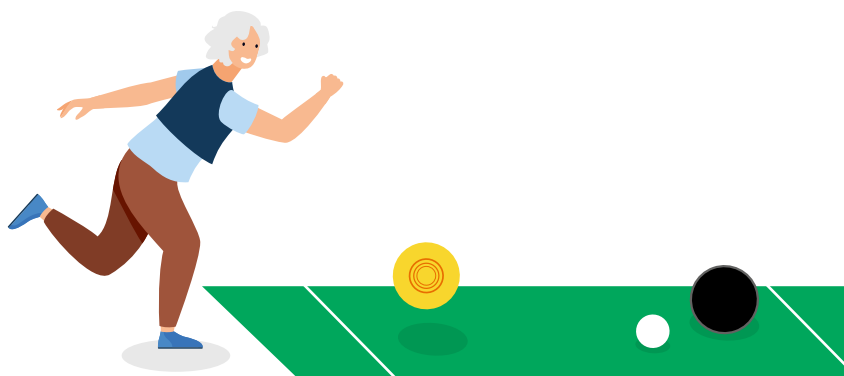
informatie:

T (070) 888 18 88

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Dinsdag vanaf 14.00 uur (iedere 3^e dinsdag van de maand)



MAHJONG

Mahjong is een Chinees gezelschapsspel dat ook wel de moeder van alle spelen wordt genoemd. Het spel daagt uw brein uit om strategisch te denken en uw geheugen actief in te zetten.

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Vrijdag 09.45 - 12.30 uur (oneven weken)



STADSDEEL SEGBROEK

Haagse Kringen

Locatie Kantine HKC ALO - Evert Wijtemaweg 6, 2565 AA Den Haag

Informatie:

T (084) 869 33 69

E-mail: secretaris@mahjongdenhaag.nl

www.mahjongdenhaag.nl

Woensdag vanaf 19.30 uur

NORDIC WALKING

Nordic Walking is ideaal als u een effectieve sport zoekt die uw gewrichten ontziet en geschikt is voor elk fitheidsniveau. Bij Nordic Walking maakt u gebruik van stokken (poles) die uw gewrichten voor 30% ontlasten. Bij een goede techniek gebruikt u 90% van uw spieren.

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Clingendael Run & Walk

Locatie: Haagse Rugby Club (HRC) - Theo Mann Bouwmeesterlaan 800, 2597 HM Den Haag

Informatie:

L. Oorschot (secretaris)

E-mail: Info@clingendaelrunandwalk.nl

www.clingendaelrunandwalk.nl

Maandag en woensdag 18.30 - 19.45 uur (drie groepen (snel, gewoon en starters))

Zaterdag 09.15 - 10.30 uur (drie groepen (snel, gewoon en starters))

Nordic Walking achter de duinen

Locatie: Marlot - hoek Hofzichtlaan/Hoogwerflaan

Informatie:

T 06 41 35 93 64 (Els Stam)

E-mail: mail@elsstam.nl

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

Maandag 12.00 - 13.00 uur (beginnerscursus (start elk kwartaal)) en

14.00 - 15.15 uur (training)

Nordic Walking achter de duinen 

Locatie: draaimolen op Deltaplein/boulevard, 2554 EJ Den Haag (zomer)

Locatie: Haagsche Beek - Machiel Vrijenhoeklaan 175, 2555 NA Den Haag (winter)

Informatie:

T 06 41 35 93 64 (Els Stam)

E-mail: mail@elsstam.nl

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

Vrijdag 09.30 - 10.45 uur (training (meerdere trainingsgroepen)) (parkeerplaats)

Vrijdag 11.15 - 12.00 uur (rustige training (meerdere trainingsgroepen)) (Pluk!)

Vrijdag 13.15 - 14.15 uur (beginnerscursus (start elk kwartaal)) (parkeerplaats)

Vrijdag 13.15 - 14.30 uur (Cognitieve Fitness (wandelen met cognitieve spelletjes)) (parkeerplaats)

Nordic Walking achter de duinen 

Locatie: Parkeerplaats Buitenplaats Ockenburgh - Monsterseweg 2, 2553 RL Den Haag

Locatie: Pluk! Den Haag - Loosduinse Hoofdstraat 1184A, 2552 AL Den Haag

Informatie:

T 06 41 35 93 64 (Els Stam)

E-mail: mail@elsstam.nl

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

Vrijdag 09.30 - 10.45 uur training (meerdere trainingsgroepen) (parkeerplaats)

Vrijdag 11.15 - 12.00 uur rustige training (meerdere trainingsgroepen) (Pluk!)

Vrijdag 13.15 - 14.15 uur beginnerscursus (start elk kwartaal) (parkeerplaats)

Vrijdag 13.15 - 14.30 uur Cognitieve Fitness (wandelen met cognitieve spelletjes) (parkeerplaats)

Nordic Walking Sportvereniging Loosduinen **OP**

Madesteinweg 17, 2553 EC Den Haag

Informatie:

T (070) 397 89 20

T 06 41 13 01 01 (Mariëlle de Jong)

E-mail: secretaris@svloosduinen.nl

www.svloosduinen.com/nordic-walking

Vrijdag 09.45 - 10.45 uur en 11.00 - 12.00 uur

Beginners en gevorderden kunnen wekelijks instromen.

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Nordic Walking achter de duinen **OP**

Locatie: De Boshut - Badhuisweg 150, 2587 CE Den Haag

Informatie:

T 06 41 35 93 64 (Els Stam)

E-mail: mail@elsstam.nl

www.nordicwalkingachterdeduinen.nl

Woensdag 09.30 - 10.45 uur (training (meerdere trainingsgroepen))

Woensdag 11.15 - 12.00 uur (rustige training)

Woensdag 13.00 - 14.00 uur (beginnerscursus (start elk kwartaal))



PILATES

Pilates is een trainingsmethode waarbij u uw hele lichaam gebruikt. Met de bijzondere rek- en strekoefeningen werkt u aan uw houding, evenwicht en ademhaling. Bij pilates ligt de focus op het lichaam en de geest.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis de Mussen **OP**

Hoefkade 602, 2526 CM Den Haag

Informatie:

T (070) 388 87 00

E-mail: info@demussen.nl

www.demussen.nl

Woensdag en donderdag 09.15 - 10.15 uur

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Active Health Center Leidschenveen

Henri Faasdreef 226, 2492 JP Den Haag

Informatie:

T (070) 444 40 82

E-mail: info@ahcleidschenveen.nl

www.ahcleidschenveen.nl

Maandag 10.15 - 11.15 uur

Donderdag 10.15 - 11.00 uur



Active Health Center Ypenburg

Kleveringweg 33, 2616 LZ Delft

Informatie:

T (015) 256 10 10

E-mail: info@ahcdenhaag.nl

www.ahcypenburg.nl

Maandag 09.15 - 10.15 uur

Donderdag 10.15 - 11.15 uur

Wijkcentrum Piet Vink

Laan van Hoornwijck 260, 2497 ED Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 40

T (070) 780 37 34 (B. Smits)

E-mail: wijkcentrumpietvink@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 19.30 - 20.30 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

InTension Health Club Scheveningen

Marcelisstraat 200, 2586 RZ Den Haag

Informatie:

T (070) 331 88 11

E-mail: info@in-tension.nl

www.in-tension.nl

Dinsdag en donderdag 09.15 - 10.15 uur

ROEIEN EN KANOËN

Roeien en kanoën zijn twee verschillende watersport vormen. Zowel in de zomer als in de winter kunt u deze sporten beoefenen. Uiteraard moet het dan niet stormen of vriezen. De roei- en kanobeweging is een gezonde beweging waarbij u het hele lichaam gebruikt.

STADSDEEL ESCAMP



Kanovereniging de Windhappers

Nieuweweg 75, 2544 NG Den Haag (te bereiken via het parkeerterrein van de Uithof)

Informatie:

T 06 43 48 47 89 (Hr. J.J.M. van der Toorn)

E-mail: ledenadministratie@windhappers.nl

www.windhappers.nl

Woensdag 19.00 uur (route varen in kajaks en Canadese kano's)

Vrijdag 10.00 uur (route varen in kajaks)

Zondag 08.30 uur

Routes in het Westland en Midden Delfland, Madestein, Ockenburgh en Loosduinen.

STADSDEEL LAAK

Roeivereniging de Laak

Binckhorstlaan 285, 2516 BC Den Haag

Informatie:

T (070) 385 96 67

E-mail: info@rvdelaak.nl

www.rvdelaak.nl

Neem contact op voor meer informatie.

SCHAKEN

Schaken is een strategisch bordspel. Het spel daagt uw brein uit en u houdt het op die manier fit. Elke zet kan namelijk consequenties hebben. Beginners of gevorderden kunnen bij een schaakclub terecht. Iedereen is welkom. Kom langs, doe mee en ontmoet nieuwe mensen.

STADSDEEL ESCAMP

Haagse Schaak Vereniging (HSV) **OP**

Locatie: Wijkvereniging Zuiderpark - Escamplaan 55, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T (070) 325 95 63

E-mail: voorzitter@schakenbijhsv.nl

www.schakenbijhsv.nl

Maandag 19.00 - 24.00 uur

STADSDEEL LOOSDUINEN

SV Haeghe Ooievaar **OP**

Locatie: Wijkcentrum de Wiekslag - Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 397 83 90

E-mail: bestuur@haegheooievaar.nl

www.haeghe-ooievaar.nl

Woensdag vanaf 18.30 uur



STADSDEEL SCHEVENINGEN

Residentie Schaakclub Belgisch Park

Locatie: Souterrain van de Ichtuskerk - Duinkerkestraat 11, 2587 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 306 09 18 (secretaris)

E-mail: info@rsc-bp.nl

www.rsc-bp.nl

Maandag 20.00 - 23.30 uur

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Donderdag 10.30 - 13.00 uur

STADSDEEL SEGBROEK

Schaakcombinatie HTV

Locatie: Bosbeskapel - Bosbesstraat 5, 2564 PA Den Haag

Informatie:

T (070) 368 97 96

E-mail: secretaris@schaakcombinatiehtv.nl

www.schaakcombinatiehtv.nl

Donderdag vanaf 20.00 uur

Wijkberaad de Hyacint

Locatie: Wijkcentrum de Hyacint - Anemoonstraat 25, 2565 DD Den Haag

Informatie:

T (070) 360 37 25

T 06 24 64 37 07 (Arjen Brouwer)

E-mail: wijkberaad@dehyacint.nl

www.dehyacint.nl

Maandag 09.45 - 13.00 uur

SJOELEN

Sjoelen is een oer-Hollands gezelschapsspel. Samen met andere sjoelliefhebbers kunt u tegen elkaar een potje sjoelen bij onderstaande organisaties. Naast het plezier wat de sport u geeft, heeft u hierdoor ook de mogelijkheid nieuwe mensen te ontmoeten.

STADSDEEL ESCAMP

Kameleon OP

Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T (070) 329 04 53

E-mail: info@isvkameleon.nl

www.isvkameleon.nl

Maandag 19.30 - 22.00 uur



Wijkvereniging Vrederust OP

Melis Stokelaan 2496W, 2541 GS Den Haag

Informatie:

T 06 28 16 51 16

E-mail: wv-vrederust@hotmail.com

Vrijdag 14.00 - 16.00 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 19.30 - 22.30 uur

STADSDEEL LOOSDUINEN

Sport 55+ Loosduinen **OP**

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Donderdag 12.30 - 14.30 uur

Wijkcentrum de Henneberg

Tramstraat 15, 2551 TT Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 90

E-mail: wijkcentrumdehenneberg@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag en woensdag 19.00 - 22.30 uur

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Dinsdag 19.30 - 23.00 uur

Woonzorgcentrum Duinhage

Savornin Lohmanlaan 202, 2566 AW Den Haag

Informatie:

T (070) 754 16 66

T 06 18 91 16 18 (Evelien Hakvoort)

E-mail: evelien.hakvoort@florence.nl

www.florence.nl

Op afspraak

Woonzorgcentrum Houthaghe

Toon Dupuisstraat 10, 2552 SB Den Haag

Informatie:

T (070) 754 60 00

T 06 39 85 02 84 (Annie Vogelaar)

www.florence.nl

Woensdag 13.45 - 15.30 uur

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Rennesstraat 8, 2551 GM Den Haag

Informatie:

T (070) 754 23 33

T 06 39 85 12 06 (Judith van Andel)

E-mail: judith.van.andel@florence.nl

www.florence.nl

Maandag 14.00 - 16.00 uur

WoonZorgPark Loosduinen

Willem III straat 36, 2552 BR Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 888 18 88

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Maandag vanaf 14.00 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Vrijdag 14.00 - 16.00 uur (iedere 2^e vrijdag van de maand)

SPORT- EN SPELINSTUIF

Wekelijks vinden er in de verschillende sporthallen en sportcentra activiteiten plaats. Hier kunt u vrijblijvend aan meedoen. Van zaalsport tot buitensport en van balsporten naar sport en spel. Er is voor ieder wat wils.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis Mandelaplein

Mandelaplein 1, 2572 HT Den Haag

Informatie:

T (070) 380 54 74

E-mail: info@mandelaplein.nl

www.mandelaplein.nl

Maandag en donderdag 18.00 - 19.00 uur

Zaterdag 17.00 - 21.00 uur



STADSDEEL ESCAMP

Go For It

Locatie: Kameleon - Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag

Informatie:

T 06 18 63 20 90

Donderdag 10.45 - 11.45 uur

(Senior actief)

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

Informatie:

T 06 15 58 02 16 (Danny Dubbelaar)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit

Donderdag 10.30 - 11.30 uur (grasveld)

Zaterdag 09.30 - 10.30 uur (grasveld of kunstgrasveld periode mei t/m oktober)

Senioren Fit

Locatie: SV Erasmus - Erasmusweg 1200, 2542 RV Den Haag

Informatie:

E-mail: sylvana.denboer@swsdh.nl

www.swsdh.nl/senioren

Woensdag o.a. intensieve bootcamps, tennis, handbal en andere balsporten.

Sportief Plus

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.denhaagblijftstaan.nl

Den Haag blijft staan

Zie de website of neem contact op voor meer informatie.

WoonZorgPark Swaenhove

Heiloostraat 296, 2547 KX Den Haag

Informatie en aanmelden:

T 06 83 80 20 69

E-mail: c.andriessen@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Woensdag 10.30 - 11.30 uur (Swingo)

Ontmoet buurtgenoten en geniet van muziek uit uw jonge jaren bij Swingo. Bij deze swingende bingo worden er korte muziekfragmenten afgespeeld uit uw jonge jaren.

Herken het liedje en zing en/of dans lekker mee.

De Algemene Haagse Harttrimvereniging **OP**

Locatie: Gezondheidscentrum Hubertusduin - Bronovolaan 3, 2597 AX Den Haag

Informatie:

T 06 51 05 15 41 (Hans Riebroek)

T 06 19 91 90 07 (Manja Sjardin)

E-mail: info@haagseharttrimvereniging.nl

www.haagseharttrimvereniging.nl

*Maandag 17.15 - 18.15 uur (zaalsport), 18.15 - 19.15 uur (zaalsport) en
19.15 - 20.15 uur (sport en spel)*

Dinsdag 20.00 - 21.30 uur (zaalsport volleybal)

Donderdag 17.45 - 18.45 uur (zaalsport volleybal)

Hart voor Sport **OP**

Locatie: Sportcentrum Mariahoeve - Het Kleine Loo 12, 2592 CE Den Haag

Informatie:

T 06 57 12 62 42 (Christel Houps)

E-mail: info@hartvoorsport.com

www.hartvoorsport.com

Maandag 09.30 - 12.30 uur

Woensdag 09.00 - 11.00 uur

Donderdag 10.00 - 12.15 uur

Veilig en verantwoord sporten voor mensen met hart- en vaatziekten of aanverwante aandoeningen en 55-plussers.

Optifit Bezuidenhout **OP**

Locatie: GKV (korfbalveld) - Bezuidenhoutseweg 360, 2594 BE Den Haag

Informatie:

T 06 37 19 83 85 (Astrid Schneiders)

E-mail: astrid@optizijn.nl

www.optizijn.nl

Maandag 15.30 - 16.40 uur (50% gymoefeningen en 50% sport en spel)

Optifit Bezuidenhout

Locatie: Nutsschool Bezuidenhout - Merkusstraat 19, 2593 TL Den Haag

Informatie:

T 06 37 19 83 85 (Astrid Schneiders)

E-mail: astrid@optizijn.nl

www.optizijn.nl

Maandag 19.00 - 20.10 uur (50% gymoefeningen en 50% sport en spel)

Sportief Plus

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.denhaagblijftstaan.nl

Den Haag blijft staan

Zie de website of neem contact op voor meer informatie.

Wijkcentrum Bezuidenhout-West

Jan van Riebeekplein 90, 2595 WS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 50

www.wijkz.nl

Neem contact op voor meer informatie.

STADSDEEL LAAK

Sportief Plus

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.denhaagblijftstaan.nl

Den Haag blijft staan

Zie de website of neem contact op voor meer informatie.

STADSDEEL LOOSDUINEN

Club 55+ Sportief

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T (070) 320 01 75

E-mail: 55plussportief@gmail.com

www.tennisparkovervoorde.nl/club-55-sportief

Maandag 09.30 - 11.00 uur (september t/m juni)

Hart Zwem Revalidatie Groep

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

E-mail: info@hzrg.nl / hzrg@kpnmail.nl (Cees Wortman)

Donderdag 16.30 - 17.30 uur

Sport 55+ Loosduinen

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Donderdag 12.30 - 14.30 uur

Sportief Plus

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.denhaagblijftstaan.nl

Den Haag blijft staan

Zie de website of neem contact op voor meer informatie.

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Sportief Plus

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.denhaagblijftstaan.nl

Den Haag blijft staan

Zie de website of neem contact op voor meer informatie.

STADSDEEL SEGBROEK

Senioren Fit (HKV Achilles)

Pomonaplein 71, 2564 XT Den Haag

Informatie:

E-mail: seniorenfit@hkvachilles.net

Dinsdag 10.00 - 11.00 (buiten veld HKV Achilles)

Woensdag 20.00 - 21.00 uur (buiten veld HKV Achilles)

Senioren FIT (TV Breekpunt)

Teijlerstraat 126, 2562 RZ Den Haag

Informatie:

E-mail: secretariaat@tvbreekpunt.nl

www.tvbreekpunt.nl

Senioren FIT en 55+ bootcamp

Sportief Plus

Informatie:

T 06 53 60 99 56 (Axel Quist)

E-mail: info@sportiefplus.nl

www.denhaagblijftstaan.nl

Den Haag blijft staan

Zie de website of neem contact op voor meer informatie.

TAFELTENNIS

Tafeltennis, ook wel pingpong, is een populaire sport die u op veel plekken kunt beoefenen. Ook in verschillende wijkcentra en verenigingen kunt u tafeltennissen. Naast dat het u lichamelijk in beweging brengt, daagt de sport ook uw brein uit.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis van de Toekomst de Sprong

Paviljoensgracht 33, 2512 BL Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 205 22 20

T 06 44 12 27 13 (Leo Notenboom)

E-mail: berichtenbus@buurthuisdesprong.nl

www.buurthuisdesprong.nl

Donderdag 13.00 - 15.00 uur

STADSDEEL ESCAMP

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

Informatie:

T 06 15 58 02 16 (Danny Dubbelaar)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/kombifit

Vrijdag 10.30 - 12.30 uur

HTTV-070

Zuidlarenstraat 8, 2545 VX Den Haag

Informatie:

T (070) 366 77 70

E-mail: htt-070@htt-070.nl

www.httv-070.nl

Dinsdag 14.00 - 16.00 uur

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Senioreninstuif Overbosch 55+

Locatie: Sporthal Overbosch - Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag

Informatie:

T 06 23 30 77 74

T 06 52 45 62 89

E-mail: secretaris@senioreninstuifoverbosch.nl

www.senioreninstuifoverbosch.nl

Donderdag 10.15 - 12.00 uur

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 13.30 - 16.30 uur

STADSDEEL LOOSDUINEN

Sport 55+ Loosduinen

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Donderdag 12.30 - 14.30 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Vrijdag 13.15 - 16.00 uur

Wijk- en dienstencentrum de Mallemok

Westduinweg 38D, 2583 EH Den Haag

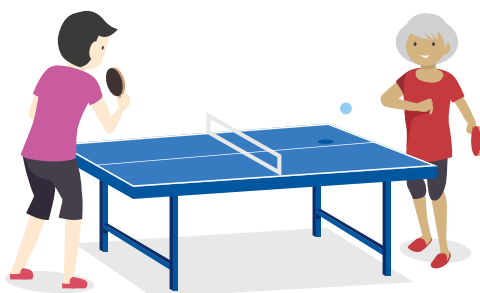
Informatie:

T (070) 338 06 90

E-mail: balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag, donderdag en vrijdag 09.00 - 12.00 uur



TAI CHI/TAI CHI CHUAN/QIGONG

Tai Chi is een Chinese vechtkunst en staat ook wel bekend als mindful bewegen. Tai Chi is een bewegings- en energieleer waardoor uw lichaam en geest in balans komen. Door de combinatie van oefeningen is Tai Chi geschikt om het valrisico te verkleinen. Tai Chi kunt u, ongeacht leeftijd of gezondheidsproblemen, altijd beoefenen.

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan is de vechtsport vorm van Tai Chi. De vertaling van dit woord is de ultieme vuist. Binnen deze vorm kunt u de vechthandeling zelf ervaren.

QIGONG

Qigong en Tai Chi lijken erg op elkaar. Het grote verschil is dat u bij Qigong verschillende bewegingen in herhalende vorm uitvoert. Bij Tai Chi voert u verschillende houdingen en vormen achter elkaar uit.

STADSDEEL ESCAMP

Ontmoetingscentrum WZH Hoge Veld

Laan van Wateringse Veld 222, 2548 CG Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 756 28 06

E-mail: mverbaan@wzh.nl

www.wzh.nl

Dinsdag 10.00 - 11.15 uur (Tai Chi)



Tai Chi (Taijiquan) en Qigong voor 50-plussers

Locatie: CW Houtwijk - Albert Schweitzerlaan 2 t/m 68, 2552 PK Den Haag

Informatie:

T 06 51 68 26 78 (Laoren)

E-mail: info@taichi50plus.nl

www.taichi50plus.nl

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur

Taijiquan en Qigongschool Mrs. Yin & Mr. Yang

Locatie: Gymzaal Basisschool de Jonge Wereld - Den Helderstraat 250, 2547 ST Den Haag

Informatie:

T 06 18 03 03 69 (Nel van Biezen)

E-mail: nel.van.biezen@ziggo.nl

www.yinyang-taichi.nl

Zaterdag 10.00 - 11.00 uur (half gevorderden) en 11.00 - 12.00 uur (gevorderden)

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 19.30 - 20.45 uur (Tai Chi)

Donderdag 14.00 - 15.15 uur (Qigong)

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Buurthuis van de Toekomst@hdm

Theo Mann-Bouwmeesterlaan 205, 2597 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 324 13 53

E-mail: buurthuis@hdmonline.nl

www.hdmonline.nl

Vrijdag 09.45 - 10.45 uur

Dayan Qigong oftewel Qigong van de Wilde Gans

Locatie: Park Clingendael

Informatie:

T 06 41 92 40 47 (Jane Sie)

E-mail: wildegansqigong@gmail.com

www.dayanqigong.eu

Zondag 14.00 - 16.00 uur (bij mooi weer van mei t/m november)

Tai Chi (Taijiquan) en Qigong voor 50-plussers

Locatie: Wijkcentrum Bezuidenhout-West - Jan van Riebeekplein 90, 2595 WS Den Haag

Informatie:

T 06 51 68 26 78 (Laoren)

E-mail: info@taichi50plus.nl

www.taichi50plus.nl

Zaterdag 10.00 - 11.00 uur

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 16.30 - 17.30 uur (Qigong)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Centrum de Geest

Georges Bizetstraat 25, 2551 ZC Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 70

T 06 12 94 59 82 (Sophie La Brijn)

E-mail: sophie.la.brijn@gmail.com

www.bailong.nl

Dinsdag 19.00 - 21.00 uur

Wijkcentrum de Wiekslag

Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

www.wijkz.nl

Woensdag 19.30 - 20.30 uur

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Huize Royal/Royal Rustique

Rusthoekstraat 38, 2584 CV Den Haag

Informatie:

T (070) 416 21 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Donderdag 16.30 uur

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 18.00 - 19.00 en 19.00 - 20.30 uur (Tai Chi)

Dinsdag 17.30 - 18.30 uur (Tai Chi)

Wijk- en dienstencentrum het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 15.30 - 16.30 uur (Tai Chi)

Wijk- en dienstencentrum de Mallemok

Westduinweg 38D, 2583 EH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 06 90

E-mail: balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur (Qigong)

Wijk- en dienstencentrum het Trefpunt **OP**

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 54 99

E-mail: trefpunt@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Woensdag en donderdag 10.00 - 12.00 uur (Tai Chi Chuan)

STADSDEEL SEGBROEK

Healing TaiChi

Locatie: Bergkerk - Daal en Bergselaan 50A, 2565 AE Den Haag

Informatie:

T 06 24 75 25 57 (Ben Lochtenbergh)

E-mail: b.lochtenbergh@gmail.com

www.healingtaichi.nl

Maandag 09.00 - 09.25 uur (Qigong gevorderden), 09.30 - 10.15 uur (Tai Chi gevorderden),

10.30 - 11.15 uur (beginners), 11.30 - 12.00 uur (Tai Chi gevorderden)

Dinsdag 18.00 - 18.45 uur (beginners) en 19.00 - 19.45 uur (gevorderden)

Donderdag 09.00 - 09.45 uur (beginners), 10.00 - 10.25 uur (Qigong gevorderden),

10.30 - 11.15 uur (Tai Chi gevorderden) en 11.30 - 12.00 uur (Tai Chi gevorderden)

Vrijdag 14.00 - 14.45 uur (beginners), 15.00 - 15.25 uur (Tai Chi gevorderden)

en 15.30 - 15.55 uur (Qigong gevorderden)

TENNIS

Tennis is een balsport en kent de spelvormen enkelspel en dubbelspel. Tennis speelt u buiten of in de zaal. Het is een recreatieve sport die u tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. Bij een groot deel van de activiteiten is er begeleiding aanwezig. Zo kunt u zichzelf blijven verbeteren en partijtjes spelen.

STADSDEEL ESCAMP

Club 55+ Sportief

Locatie: Tennispark Overvoorde - Van Vredenburgweg 168B, 2285 SE Rijswijk

Informatie:

T 06 17 38 93 72 (Thea Wingelaar)

E-mail: th.wingelaar@casema.nl

www.tennisparkovervoorde.nl/club-55-sportief

Maandag t/m zondag (vrij tennissen)

Dinsdag en vrijdag 09.00 - 13.00 uur (55+ club)

HKV/Ons Eibernest

Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag

Informatie:

T 06 42 09 15 55 (Joost v.d. Berg)

E-mail: kombifit@eibernestkorfbal.nl

www.haagskorfbal.nl/index.php/tennis/senioren

Woensdag 18.00 - 20.00 uur (kunstgrasveld)

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur (kunstgrasveld)

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Senioreninstuif Overbosch 55+

Locatie: Sporthal Overbosch - Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag

Informatie:

T 06 23 30 77 74/06 52 45 62 89

E-mail: secretaris@senioreninstuifoverbosch.nl

www.senioreninstuifoverbosch.nl

Donderdag 10.15 - 12.00 uur

Tennispark W.W.

Van Hogenhoucklaan 35, 2596 TA Den Haag

Informatie:

T (070) 324 69 10

E-mail: info@tennisclubww.nl

www.tennisclubww.nl

Maandag t/m vrijdag 09.00 - 23.00 uur

Zaterdag 09.00 - 19.00 uur

Zondag 09.00 - 18.00 uur



STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Sportcentrum Leeuwenbergh

Lindelaan 7, 2495 BA Den Haag

Informatie:

T (070) 399 94 00

E-mail: info@sportcentrumleeuwenbergh.nl

www.sportcentrumleeuwenbergh.nl

Zie de website voor meer informatie over onder andere 50+ Tennis.

STADSDEEL LOOSDUINEN

Club 55+ Sportief

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T (070) 320 01 75 (Harry Bogers)

E-mail: 55plussportief@gmail.com

www.tennisparkovervoorde.nl/club-55-sportief

Vrijdag 13.30 - 15.30 uur (Dynamic tennis) (oktober t/m maart)

Sport 55+ Loosduinen

Locatie: Sporthal Loosduinen - Groen van Prinstererlaan 500, 2555 HZ Den Haag

Informatie:

T 06 13 61 65 18 (Toke Schoon)

E-mail: akommer@ziggo.nl

Maandag 12.30 - 13.30 uur (zaaltennis oktober t/m maart)

Donderdag 12.30 - 14.30 uur (september t/m april)

STADSDEEL SEGBROEK

Tennisvereniging Beaucoup

Locatie: Tennispark Hanenburg - Daal en Bergselaan 3, 2565 AB Den Haag

Informatie:

T 06 28 12 69 70

E-mail: amwpronk@hotmail.com / tennisshop@hanenburg.nl

www.hanenburg.nl

Zie de website voor de openingstijden.

Tennisvereniging Breekpunt

Teijlerstraat 126, 2562 RZ Den Haag

Informatie en aanmelden:

E-mail: secretariaat@tvbreekpunt.nl

www.tvbreekpunt.nl

Dinsdagochtend tennisles voor 50+

WANDELEN/SPORTIEF WANDELEN

Wandelen in groepsverband biedt gezelligheid. Zo kunt u contacten leggen, blijft u fit en doet u nieuwe energie op. Natuurlijk kunt u genieten van de prachtige natuur in Den Haag en omgeving. Sportief wandelen is ook wandelen in groepsverband, alleen ligt het tempo hoger.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis de Mussen

Hoefkade 602, 2526 CM Den Haag

Informatie:

T (070) 388 87 00

E-mail: info@demussen.nl

www.demussen.nl

Maandag 13.00 - 14.30 uur (op afspraak)

Donderdag 09.15 - 10.15 uur (op afspraak)

Gezond Natuur Wandelen

Locatie: Noeroel Moskee - Scheepersstraat 188, 2572 AP Den Haag

Informatie:

E-mail: marielle@gezondnatuurwandelen.nl

www.gezondnatuurwandelen.nl

Dinsdag 10.00 uur (vrouwenwandeling)

Woensdag 10.30 uur (mannenwandeling)

Haags Ontmoeten Schroeder Loosduinsekade

Loosduinsekade 156, 2571 BV Den Haag

Informatie:

T (070) 707 11 25

E-mail: mbekker@schroeder.nl

www.haagsontmoeten.nl

Vrijdag 13.00 - 16.00 uur

STADSDEEL ESCAMP

Gezond Natuur Wandelen

Locatie: HKV/Ons Eibernest - Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag (dinsdag)

Locatie: Alle Kanten - Speelzijde 8, 2543 XZ Den Haag (donderdag)

Informatie:

E-mail: marielle@gezondnatuurwandelen.nl

www.gezondnatuurwandelen.nl

Dinsdag en donderdag 13.00 uur

Wandelgroep de Witte

Locatie: Parkeers - Marie Heinenweg 3, 2533 SX Den Haag (donderdag)

Locatie: Gouden Wok Zuiderpark - Mr. P. Droogleever Fortuynweg 69, 2533 SP Den Haag (zaterdag)

Informatie:

T 06 12 63 15 13

E-mail: miekejansse@gmail.com

Donderdag en zaterdag 10.00 uur

Wijkcentrum Escampade

Escampaan 61F, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 60

E-mail: escampade@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur (sportief wandelen)

Clingendael Run & Walk

Locatie: Haagse Rugby Club (HRC) - Theo Mann Bouwmeesterlaan 800, 2597 HM Den Haag

Informatie:

E-mail: Info@clingendaelrunandwalk.nl

www.clingendaelrunandwalk.nl

Maandag en woensdag 18.30 - 19.45 uur (drie groepen (snel, gewoon en starters))

Zaterdag 09.15 - 10.30 uur (drie groepen (snel, gewoon en starters))

The Hague Road Runners

Groenendaal 11, 2244 BK Wassenaar

Informatie:

T (070) 328 10 25

E-mail: secretariaat@hagueroadrunners.nl

www.hagueroadrunners.nl

Woensdag 18.45 uur (sportief wandelen) (wandeling van circa 9-10 km)

Zaterdag 09.00 uur (sportief wandelen) (wandeling van circa 10-12 km)

Optifit Bezuidenhout

Locatie: Haagse Bos

Informatie:

T 06 37 19 83 85 (Astrid Schneiders)

E-mail: astrid@optizijn.nl

www.optizijn.nl

Zaterdag 10.00 - 11.15 uur

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 13.15-14.15 uur (dames)

Vrijdag 09.30-11.30 uur (dames)

Buurtsportcoaches Sport en Gezondheid

Locatie: HVV Laakkwartier - Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag

Informatie:

T 06 55 42 10 30 (Jay van Veelen)

E-mail: jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Donderdag 18.30 - 19.30 uur (wandelen)

Vrijdag 15.00 - 16.00 uur (wandervoetbal)

Wijkcentrum Cromvlietplein

Cromvlietplein 120, 2516 KV Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 80

E-mail: wijkcentrumcromvlietplein@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 10.00 - 11.00 uur

Wijkcentrum de Wissel

Van Meursstraat 1A, 2524 XN Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 90

E-mail: wijkcentrumdewissel@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Donderdag 09.30 - 11.30 uur (wandelen voor dames) en 10.00 - 11.00 uur (wandeling)

Gezond Natuur Wandelen

Locatie: Centrum Bokkefort - Doctor H.E. van Gelderlaan 260, 2552 KW Den Haag
(woensdag)

Locatie: Buurtkamer Notenduurt - Walnootstraat 181, 2555 XL Den Haag (vrijdag)

Informatie:

E-mail: marielle@gezondnatuurwandelen.nl

www.gezondnatuurwandelen.nl

Woensdag en vrijdag 10.00 uur

Woonzorgcentrum Duinhage

Savornin Lohmanlaan 202, 2566 AW Den Haag

Informatie:

T (070) 754 16 66

T 06 18 91 16 18 (Evelien Hakvoort)

E-mail: evelien.hakvoort@florence.nl

www.florence.nl

Op afspraak

Woonzorgcentrum Houthaghe

Toon Dupuisstraat 10, 2552 SB Den Haag

Informatie:

T (070) 754 60 00

T 06 39 85 02 84 (Annie Vogelaar)

www.florence.nl

Dinsdag 10.00 - 11.15 uur

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Renesstraat 8, 2551 GM Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 754 23 33

T 06 39 85 12 06 (Judith van Andel)

E-mail: judith.van.andel@florence.nl

www.florence.nl

Maandag 14.00-16.00 uur (rolstoelwandelclub) (1^e en 3^e maandag van de maand)

Dinsdag 10.00-12.00 uur (rolstoelwandelclub)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Wijk- en dienstencentrum de Mallemok

Westduinweg 38D, 2583 EH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 06 90

E-mail: balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 10.30-12.00 uur

STADSDEEL SEGBROEK

Gezond Natuur Wandelen

Locatie: WHC - Zonnebloemstraat 159A, 2565 RT Den Haag

Informatie:

E-mail: marielle@gezondnatuurwandelen.nl

www.gezondnatuurwandelen.nl

Vrijdag 10.00 uur (oneven weken)

Haag Atletiek **OP**

Laan van Poot 353A, 2566 DA Den Haag

Informatie:

T (070) 368 19 19

E-mail: secHaag@gmail.com

www.haagatletiek.nl

Maandag en woensdag 19.00 - 20.30 uur (sportief wandelen)

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur (sportief wandelen)

Vrijdag 09.00 - 11.00 uur en 10.00 - 11.30 uur (sportief wandelen)



WATERGYMNASTIEK/FIFTY FIT

Het bewegen in water geeft een gevoel van gewichtloosheid. Wanneer u kampt met lichamelijke beperkingen/kwalen, stijven spieren, spanningen of andere pijnklachten zijn de zwemactiviteiten fijn voor u. Natuurlijk kunt u ook meedoen met de onderstaande activiteiten als u geen klachten heeft. In verschillende zwembaden kunt u, in extra verwarmd water, meedoen aan onder andere watergymnastiek en Fifty Fit.

WATERGYMNASTIEK

Watergymnastiek, ook wel aquarobics, is de watervariant van aerobics. In het water brengt u uw lichaam, vaak op stimulerende muziek, in beweging. Hierdoor verbetert u uw conditie. De bewegingen zijn afgestemd op de werking van het water.

FIFTY FIT

Fifty Fit is een plezierige vorm van beweging in het water. In een ontspannen sfeer werkt u aan uw heupen, schouders en wervels. Fifty Fit is speciaal voor 50-plussers. Ook als u niet kunt zwemmen, kunt u meedoen.

STADSDEEL ESCAMP

Aquayoga

Locatie: Zwembad Escamphof - Escamplaan 57, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T 06 37 30 36 47

E-mail: aquayogadenhaag@outlook.com

Donderdag 18.55 - 19.55 uur (aquayoga)

Kameleon **OP**

Locatie: Zwembad Escamphof - Escamplaan 57, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T 06 23 12 94 40

E-mail: info@isvkameleon.nl

www.isvkameleon.nl

Maandag 11.00 - 14.00 uur

Dinsdag 11.00 - 14.00 uur (13.00 - 14.00 uur voor dames)

Woensdag 14.15 - 16.15 uur

Donderdag 08.30 - 09.30 uur en 20.00 - 22.00 uur

Vrijdag 14.30 - 15.30 uur en 18.30 - 20.30 uur

Zaterdag 14.30 - 15.30 uur

Mulder Sport

Loevesteinlaan 885, 2533 BW Den Haag

Informatie:

T (070) 367 68 70

E-mail: sportenzwemschool@muldersport.nl

www.muldersport.nl

Zie www.muldersport.nl/lesrooster voor meer informatie.

SML Zwemmen **OP**

Locatie: Zwembad de Escamphof - Escamplaan 57, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T (070) 325 48 39

T 06 37 61 39 82 (Henny van Graafeiland)

www.smlzwemmen.nl

Dinsdag 19.15 - 20.15 uur (MBvO-Fifty Fit)

Vrijdag 08.30 - 09.15 uur en 09.15 - 10.00 uur (MBvO-Fifty Fit)



Sportvereniging Haag88

Locatie: Zwembad Escamphof - Escamplaan 57, 2547 GA Den Haag

Informatie:

E-mail: info@haag88.nl

www.haag88.nl

T (070) 365 96 27 (Mw. J. Kerpestein) - *Maandag 19.00-20.00 uur*

T (070) 345 95 32 (Mw. M. van der Hoeven) - *Donderdag 09.30-10.15 uur en 11.00-11.45 uur*

T (070) 365 96 27 (Mw. J. Kerpestein) - *Donderdag 16.30-17.15 uur*

T 06 18 40 50 60 (Mw. C. Groen) - *Donderdag 17.15-18.00 uur*

Sportvereniging Haag88

Locatie: Basalt Den Haag - Vrederustlaan 180, 2543 SW Den Haag

Informatie:

E-mail: info@haag88.nl

www.haag88.nl

T 06 10 12 34 71 (Mr. M. Rietveld) - *Woensdag 18.00-20.00 uur (speciaal voor mensen met een beenamputatie)*

T (070) 393 37 36 (Mw. T. Smit) - *Woensdag 19.00-21.00 uur*

T 06 83 16 15 36 (Mw. S. Wennink) - *Donderdag 18.00-21.00 uur (speciaal voor mensen met obesitas)*

T 06 14 50 44 51 (Mr. J. Dekkers) - *Donderdag 19.00-20.00 uur (Project Beweeg Mee voor mensen met overgewicht)*

Zwemvereniging CWP

Locatie: Zwembad de Escamphof - Escamplaan 57, 2547 GA Den Haag

T (070) 325 48 39

Informatie en aanmelden:

E-mail: info@cwpu.nl

www.cwpu.nl

Woensdag 08.00-08.30 uur (MBvO), 08.30-09.15 uur (zwemles alleen voor vrouwen), 09.15-10.00 uur (zwemles alleen voor vrouwen) en 10.00-14.00 uur (MBvO-lessen van 30 minuten)

Zwemvereniging CWP

Locatie: Zwembad het Zuiderpark - Mr. P. Droogleever Fortuynweg 59, 2533 SP Den Haag
T (070) 367 94 63

Informatie:

E-mail: info@cwpuu

www.cwpuu

Maandag 19.15 - 20.00 uur

Zwembad het Zuiderpark

Mr. P. Droogleever Fortuynweg 59, 2533 SP Den Haag
T (070) 367 94 63

Informatie:

Gemeente Den Haag, Dienst OCW, Zwembaden Postbus 12651, 2500 DP Den Haag
T (070) 353 72 72 (sport-info-lijn)

E-mail: sportinfo@denhaag.nl

www.denhaag.nl/zwemmen

Maandag 08.30 - 09.00 uur (Fifty Fit)

*Woensdag 08.45 - 09.15 uur, 09.30 - 10.00 uur, 10.15 - 10.45 uur en
11.00 - 11.30 uur (Fifty Fit)*

STADSDEEL HAAGSE HOUT

Zwembad Overbosch

Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag
T (070) 347 46 92

Informatie:

Gemeente Den Haag, Dienst OCW, Zwembaden Postbus 12651, 2500 DP Den Haag
T (070) 353 72 72 (sport-info-lijn)

E-mail: sportinfo@denhaag.nl

www.denhaag.nl/zwemmen

Dinsdag 10.25 - 10.55 uur (Fifty Fit)

*Donderdag 09.45 - 10.45 uur, 10.30 - 11.00 uur, 11.15 - 11.45 uur, 13.30 - 14.00 uur en
14.15 - 14.45 uur (Fifty Fit)*

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Active Health Center Leidschenveen

Henri Faasdreef 226, 2492 JP Den Haag

Informatie:

T (070) 444 40 82

E-mail: info@ahcleidschenveen.nl

www.ahcdenhaag.nl

Maandag, dinsdag en donderdag 10.15 - 11.00 uur en 19.45 - 20.30 uur (AquaFit)

Woensdag 19.45-20.30 uur (AquaFit)

Vrijdag 10.15 - 11.00 uur (AquaFit)

Zondag 09.30 - 10.15 uur (AquaFit)

Hart Zwem Revalidatie Groep

Locatie: Zwembad Forum Kwadraat - De Vliegerlaan 2-4, 2273 BV Voorburg

Informatie:

E-mail: info@hzrg.nl / hzrg@kpnmail.nl (Cees Wortman)

Dinsdag 14.00 - 15.00 uur

Woensdag 17.00 - 18.00 uur

Zwembad het Hofbad

Ypenburgse Boslaan 30, 2496 ZA Den Haag

T (015) 310 83 96

Informatie:

Gemeente Den Haag, Dienst OCW, Zwembaden, Postbus 12651, 2500 DP Den Haag

T (070) 353 72 72 (sport-info-lijn)

E-mail: sportinfolijn@denhaag.nl

www.denhaag.nl/zwemmen

Maandag 13.30 - 14.00 uur (Fifty Fit)

Woensdag 09.15 - 09.45 uur, 10.00-10.30 uur, 10.45 - 11.15 uur en

11.30 - 12.00 uur (Fifty Fit)

STADSDEEL LOOSDUINEN

Zwembad de Waterthor

Thorbeckelaan 350, 2564 BZ Den Haag

T (070) 323 51 41

Informatie:

Gemeente Den Haag, Dienst OCW, Zwembaden, Postbus 12651, 2500 DP Den Haag

T (070) 353 72 72 (sport-info-lijn)

E-mail: sportinfo@denhaag.nl

www.denhaag.nl/zwemmen

Dinsdag, donderdag en vrijdag 14.45 - 15.15 uur en 15.20 - 15.50 uur (Fifty Fit)

Woensdag 12.00 - 12.30 uur (Fifty Fit)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

Zwembad de Blinkerd

Seinpoststraat 150, 2586 HC Den Haag

T (070) 352 12 22

Informatie:

Gemeente Den Haag, Dienst OCW, Zwembaden, Postbus 12651, 2500 DP Den Haag

T (070) 353 72 72 (sport-info-lijn)

E-mail: sportinfo@denhaag.nl

www.denhaag.nl/zwemmen

Dinsdag 14.30 - 15.00 uur en 15.00 - 15.30 uur (Fifty Fit)

Zwemvereniging CWP

Locatie: Zwembad de Blinkerd - Seinpoststraat 150, 2586 HC Den Haag

T (070) 352 12 22

Informatie:

E-mail: info@cwv.nl

www.cwp.nu

Donderdag 19.15 - 20.00 uur

YOGA/STOELYOGA

Yoga heeft als doel om uw lichaam en geest met elkaar te verbinden en in balans te brengen. Door verschillende oefeningen en houdingen brengt u uw lichaam tot ontspanning en vergroot u uw concentratie en innerlijke rust.

STOELYOGA

Stoelyoga is een toegankelijke vorm van yoga die wordt beoefend met een stoel. Sommige oefeningen moet u zittend uitvoeren en (indien mogelijk) bij staande oefeningen gebruikt u de stoel als ondersteuning. Bij stoelyoga hoeft u geen complexe oefeningen uit te voeren, waardoor u altijd aan deze vorm kunt meedoen.

STADSDEEL CENTRUM

Buurthuis Mandelaplein

Mandelaplein 1, 2572 HT Den Haag

Informatie:

T (070) 380 54 74

E-mail: info@mandelaplein.nl

www.mandelaplein.nl

Woensdag 19.00 - 21.00 uur

Buurthuis de Mussen

Hoefkade 602, 2526 CM Den Haag

Informatie:

T (070) 388 87 00

E-mail: info@demussen.nl

www.demussen.nl

Maandag 09.15 - 10.15 uur (yoga fit)

Dinsdag 10.15 - 11.15 uur en 11.15 - 12.15 uur (vrouwen)

Woensdag 10.15 - 11.15 uur (basics voor vrouwen)

Vrijdag 11.15 - 12.15 uur (vrouwen)

Haags Ontmoeten Rivierenbuurt

Christoffel Plantijnstraat 3, 2515 TZ Den Haag

Informatie:

T 06 82 01 02 06

E-mail: dv.rivierenbuurt@hwwzorg.nl

www.haagsontmoeten.nl

Dinsdag 15.30 uur (stoelyoga)

Haags Ontmoeten Schroeder Loosduinsekade

Loosduinsekade 156, 2571 BV Den Haag

Informatie:

T (070) 707 11 25

E-mail: mbekker@schroeder.nl

www.haagsontmoeten.nl

Maandag 16.00 - 17.00 uur (stoelyoga)

Wijk- en dienstencentrum de Heldenhoek

Elandstraat 88, 2513 GV Den Haag

Informatie:

T (070) 205 22 79

www.oud.zeeheldenkwartier.com/adres/heldenhoek

Donderdag 10.00 - 11.00 uur (stoelyoga)

Wijkcentrum de Burcht

Stortenbekerstraat 201, 2525 SE Den Haag

Informatie:

T (070) 205 22 50

E-mail: wijkcentrumdeburcht@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Woensdag 18.30 - 19.30 uur

STADSDEEL ESCAMP

Aquayoga

Locatie: Zwembad Escamphof - Escamplaan 57, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T 06 37 30 36 47

E-mail: aquayogadenhaag@outlook.com

Donderdag 18.55 - 19.55 uur (aquayoga)

Wijkcentrum Bouwlust

Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 20

E-mail: wijkcentrumbouwlust@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 09.30 - 10.30 uur (yoga) en 11.00 - 12.00 uur (stoelyoga)

Woensdag 19.30 - 20.30 uur (yoga)

Donderdag 09.30 - 10.35 uur en 10.35 - 11.40 uur (yoga)

Wijkcentrum Escampade

Escamplaan 61F, 2547 GA Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 60

E-mail: escampade@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Vrijdag 10.00 - 11.15 uur (yoga dance)

Wijkcentrum Moerwijk

Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 70

E-mail: wijkcentrummoerwijk@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Vrijdag 09.00 - 10.15 uur

Wijkvereniging Vrederust

Melis Stokelaan 2496W, 2541 GS Den Haag

Informatie:

T 06 28 16 51 16

E-mail: wv-vrederust@hotmail.com

Woensdag 19.30 - 20.45 uur

Donderdag 09.30 - 11.00 uur

Yogastudio de Cirkel van Bhavana

Wognumstraat 126A, 2547 TS Den Haag

Informatie:

T (070) 215 49 12

E-mail: marijkev.dertas@gmail.com

www.decirkelvanbhavana.nl

*Maandag 09.00 - 10.15 uur (algemeen), 10.45 - 12.00 uur (RT les), 17.15 - 18.30 uur (RT les)
en 19.00 - 20.15 uur (algemeen)*

Dinsdag 11.00 - 12.15 uur (RT les)

Woensdag 09.00 - 10.15 uur (algemeen) en 10.45 - 12.00 uur (RT les)

Donderdag 11.00 - 12.15 uur (RT les) en 19.00 - 20.15 uur (algemeen)

Iyengar Yoga Den Haag, Benoordenhout

Locatie: De Rode Olifant - Zuid Hollandlaan 7, 2596 AL Den Haag

Informatie:

T 06 30 27 51 12

E-mail: info@yogavanpoll.nl

www.yogavanpoll.nl

Maandag, dinsdag en woensdag 09.30 - 11.00 uur (55⁺)

Vrijdag 09.00 - 10.30 uur (55⁺)

Maison Gaspard de Coligny

Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10, 2597 GW Den Haag

Informatie:

T (070) 374 72 00

E-mail: info@saffiergroep.nl

www.saffiergroep.nl

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur (stoelyoga)

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, 2592 TH Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 50

E-mail: wijkcentrummariahoeve@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Maandag 09.45 - 10.45 uur (mediatieve yoga), 11.00 - 12.00 uur (stoelyoga)

en 19.30 - 20.30 uur (yoga)

STADSDEEL LAAK

Wijkcentrum de Wissel

Van Meursstraat 1A, 2524 XN Den Haag

Informatie:

T (070) 205 23 90

E-mail: wijkcentrumdewissel@wijkz.nl

www.wijkz.nl

Dinsdag 18.30 - 20.00 uur

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

STADSDEEL LEIDSCHENVEEN-YPENBURG

Active Health Center Leidenschenveen

Henri Faasdreef 226, 2492 JP Den Haag

Informatie:

T (070) 444 40 82

E-mail: info@ahcleidschenveen.nl

www.ahcdenhaag.nl

Woensdag 10.15 - 11.15 uur

Donderdag 21.00 - 22.00 uur

Zaterdag 11.15 - 12.15 uur

Active Health Center Ypenburg

Kleveringweg 33, 2616 LZ Delft

Informatie:

T (015) 256 10 10

E-mail: info@ahcypenburg.nl

www.ahcdenhaag.nl

Dinsdag 19.00 - 20.00 uur

Woensdag 09.15 - 10.15 uur

Centrum de Geest

Georges Bizetstraat 25, 2551 ZC Den Haag

Informatie:

T (070) 205 24 70

T 06 30 06 04 90

E-mail: reeshmi@gmail.com

Woensdag 09.00 - 10.15 uur en 10.30 - 11.45 uur

Namasté Yoga

Locatie: Yogastudio - Oude Haagweg 279A, 2552 EP Den Haag

Informatie:

T 06 44 20 70 50 (Jeanette van Ree)

E-mail: info@denhaagyoga.com

www.denhaagyoga.com

Maandag 09.15 - 10.30 uur (stoelyoga), 11.00 - 12.15 uur (senioren yoga)

en 19.00 - 20.15 uur (mindfulness en yoga)

Woensdag 11.00 - 12.15 uur (senioren yoga)

Namasté Yoga

Locatie: Villa Ockenburgh - Monsterseweg 4, 2553 RL Den Haag

Informatie:

T 06 44 20 70 50 (Jeanette van Ree)

E-mail: info@denhaagyoga.com

www.denhaagyoga.com

Woensdag 09.15 - 10.30 uur en 11.00 - 12.15 uur

Namasté Yoga

Locatie: Wijkcentrum de Wiekslag - Molenbrink 68, 2553 GR Den Haag

Informatie:

T (070) 205 25 80

T 06 44 20 70 50 (Jeanette van Ree)

E-mail: info@denhaagyoga.com

www.denhaagyoga.com/seniorenyoga

Donderdag 09.30 - 10.45 uur

Woonzorgcentrum Wijndaelercentrum

Catharina van Rennesstraat 8, 2551 GM Den Haag

Informatie en aanmelden:

T (070) 754 23 33

T 06 39 85 12 06 (Judith van Andel)

E-mail: judith.van.andel@florence.nl

www.florence.nl

10.00 - 11.00 uur (Yogain)

STADSDEEL SCHEVENINGEN

InTension Health Club Scheveningen

Marcelisstraat 200, 2586 RZ Den Haag

Informatie:

T (070) 331 88 11

E-mail: info@in-tension.nl

www.in-tension.nl

Zie de website voor meer informatie.

Wijk- en dienstencentrum het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

Informatie:

T (070) 350 06 94

E-mail: balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Dinsdag 19.30 - 20.30 uur en 20.45 - 21.45 uur

Donderdag 19.30 - 20.45 uur

Vrijdag 10.00 - 11.15 uur en 11.30 - 12.45 uur

**Wijk- en dienstencentrum
het Kalhuis**

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

Informatie:

T (070) 306 99 00

E-mail: kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 10.00-10.45 uur (Yin Yoga)

Woensdag 09.00-09.45 uur (Bodyshape & stretch) en 10.00-11.00 uur (Meditatie cirkel)

Vrijdag 10.30-11.30 uur (Yin Yoga) en 11.00-12.00 uur (Bodyshape & stretch)

Wijk- en dienstencentrum de Malle Mok

Westduinweg 38D, 2583 EH Den Haag

Informatie:

T (070) 338 06 90

E-mail: balie.malle Mok@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Maandag 09.00-10.15 uur en 10.30-11.45 uur

STADSDEEL SEGBROEK

Health & Sports Club Westduin

Laan van Poot 355A, 2566 DA Den Haag

Informatie:

T (070) 216 27 15

E-mail: info@hscw.nl

www.healthsportsclubwestduin.nl

Maandag 20.45-21.30 uur

Zondag 10.00-11.15 uur

Wijkberaad de Hyacint

Locatie: Wijkcentrum de Hyacint - Anemoonstraat 25, 2565 DD Den Haag

Informatie:

T (070) 360 37 25

T 06 51 90 02 40 (Marja Kappetein)

E-mail: yogybear@ziggo.nl

www.dehyacint.nl

Maandag 18.30-19.45 uur, 19.45-21.00 uur en 21.00-22.15 uur

Woensdag 09.00-10.15 uur en 10.15-11.30 uur

Donderdag 13.30-14.45 uur en 15.00-16.45 uur

Vrijdag 09.00-10.15 uur



Colofon

Dit is een uitgave van
Gemeente Den Haag

Productie
Dienst Bedrijfsvoering

Mei 2022