



Den Haag

MOOI!
verbindt mensenwww.moerwijk.buurtsportcoachdenhaag.nl

Beste bewoners van Moerwijk en Morgenstond!

Hierbij een overzicht van beweegactiviteiten die plaatsvinden in de wijken Moerwijk, Morgenstond, Rustenburg, Bouwlust en Leyenburg. Voor vragen kunt u contact opnemen met buurtsportcoach Maarten Boot, tel: 06-13229566 of via emailadres: maarten@buurtsportcoachdenhaag.nl

Moerwijk						
Dag	Soort beweegactiviteit	Omschrijving	Doelgroep	Leeftijd	Prijs	Locatie
Maandag						
12:00 -12:45	Meer Bewegen voor Ouderen	Gym voor 55+ onder begeleiding van een gediplomeerd beweegdocent	gemengd	55+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
12:30 - 13:30	Sportief wandelen	Wandelen onder begeleiding van gediplomeerde trainers op je eigen niveau	gemengd	Volwassenen	€ 12,50 pm/ Ooievaarspas € 6,25 (**)	AV Sparta, Mr. P. Droogleeuwer Fortuynweg 59, 2533 SP Den Haag
14.00 – 15.00	After Fysio	Sporten/bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.	Gemengd	Volwassenen	€7,50 per keer, er wordt gewerkt met een stempelkaart	Mijn Fysio & Adviespunt, Rhijnvis Feithlaan 12, 2533 GE Den Haag
19:00 - 20:15	Zumbafitness Dance	Dans op muziek onder begeleiding van een gediplomeerd instructrice	vrouwen	Volwassenen	€ 15,50 p.m. (1 keer per week) € 18,50 p.m. (meerdere keren per week). Eenmalig € 7,50 inschrijfgeld. Ooievaarspas n.v.t. (*)	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
13:00 – 13.45	SwimSlim	Zwemaanbod voor mensen met overgewicht men hoeft zich niet van te voren aan te melden)	gemengd	Volwassenen	€ 5,20 per keer (met Ooievaarspas 50% korting)	Zwembad het Zuiderpark
Dinsdag						
12.30 - 14.30	Line Dance	Dans	gemengd	Volwassenen		St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
17.45 - 18.45	Bharat Natjam	Indiase dans	gemengd	Volwassenen		St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
12.30 – 13.30	Dynamic tennis	Tennis	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
17.30 – 18.30	After Fysio	Sporten/bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.	gemengd	Volwassenen	€7,50 per keer, er wordt gewerkt met een stempelkaart	Mijn Fysio & Adviespunt, Rhijnvis Feithlaan 12, 2533 GE Den Haag
19:00 - 20:15	Zumbafitness Dance	Dans op muziek onder begeleiding van een gediplomeerd instructrice	vrouwen	Volwassenen	€ 15,50 p.m. (1 keer per week) € 18,50 p.m. (meerdere keren per week). Eenmalig € 7,50 inschrijfgeld. Ooievaarspas n.v.t. (*)	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
18.30 – 19.30	Dynamic tennis	Dynamic tennis / badminton in de sporthal	gemengd	Volwassenen	Strippenkaart 10 keer voor € 30/ Ooievaarspas € 15,-	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag



Den Haag

MOOI!
verbindt mensenwww.moerwijk.buurt sportcoachdenhaag.nl

Dag	Soort beweegactiviteit	Omschrijving	Man/Vr	Leeftijd	Prijs	Locatie
Woensdag						
09:00 - 10:00	Fitness/Bodyump	Fitness en bodyumplessen onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligster	vrouwen	Volwassenen	€ 5,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
10.30 – 11.30	Fitness	Onder begeleiding studenten ROC opleiding leefstijl	gemengd	Volwassenen	gratis	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
18:00 – 19:00	Kombifit tennis	Buitentennis op het kunstgrasveld onder begeleiding van gediplomeerde begeleiders	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
19:00-20:15	Zumbafitness Dance	Dans op muziek onder begeleiding van een gediplomeerd instructrice	vrouwen	Volwassenen	€ 15,50 pm (Één keer per week) € 18,50 pm (meerdere keren per week). Eenmalig € 7,50 inschrijfgeld. Ooievaarspas n.v.t.	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
20:15 – 21:15	Fitness	Fitnessoefeningen cardio en kracht	gemengd	Volwassenen	7x voor 10 euro	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
Donderdag						
13:30 – 14:30	Wandelen	Wandelen naar en in het Zuiderpark (bij droog weer, vooraf opgeven)	gemengd	Volwassenen		Moerwijks Trefpunt, Pieter Langendijkstraat 77, 2533 TG Den Haag
Vrijdag						
09:00 – 10:15	Yoga	Yoga voor jong en oud, man en vrouw onder begeleiding van gediplomeerde yogadocent	gemengd	Volwassenen	Eerste 3 maanden € 10,-, daarna € 12,- per maand	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
10.00 – 11.30	Nordic Walking	Nordic Walking in verschillende groepen, waarbij ieder op zijn of haar eigen niveau kan mee doen	Gemengd	50+	€10,- per jaar, Begintraining: €60,- Opfrisles: €5,-	Startpunt: Restaurant Parkoers, Zuiderpark, Marie Heinenweg 3.
10.30 - 12.30	Badminton en tafeltennis	Badminton en tafeltennis	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
10:30 - 11:30	Sportief wandelen	Wandelen onder begeleiding van gediplomeerde trainers op je eigen niveau	gemengd	Volwassenen	€ 12,50 pm/ Ooievaarspas € 6,25pm (*)	AV Sparta, Mr. P. Droogleever Fortuynweg 59, 2533 SP Den Haag
10.30 – 12.30	Gym en dans	Gym (1 uur) gevolgd door (1 uur) dans	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
10:00 - 11:00 + 11.00 - 12.00	Kombifit tennis	Buitentennis op het kunstgrasveld onder begeleiding van gediplomeerde begeleiders	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
10:30 – 12:30	Zuidhaghe 55+	Zuidhaghe 55+ senioren sport met verschillend beweegaanbod	gemengd	Volwassenen	Strippenkaart 10 keer voor € 30,- / Ooievaarspas €15,-	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag



Den Haag

MOOI!
verbindt mensenwww.moerwijk.buurt sportcoachdenhaag.nl

12:30 - 13:30	Kombifit	Verschillende wisselende activiteiten onder begeleiding van gediplomeerde begeleiders	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
Dag	Soort beweegactiviteit	Omschrijving	Man/Vr	Leeftijd	Prijs	Locatie
15.00 – 16.00	After Fysio	Sporten/bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.	Gemengd	Volwassenen	€7,50 per keer, er wordt gewerkt met een stempelkaart	Mijn Fysio & Adviespunt, Rhijnvis Feithlaan 12, 2533 GE Den Haag
Zaterdag						
09:30 - 10:30	Kombifit zomerperiode	Verschillende wisselende activiteiten op het kunstgrasveld onder begeleiding van gediplomeerde begeleiders	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
Zondag						
09:30 - 10:30	Kombifit winterperiode	Verschillende wisselende activiteiten in de sporthal onder begeleiding van gediplomeerde begeleiders	gemengd	Volwassenen	€ 16,60 pm/ Ooievaarspas € 8,30 pm	HKV/Ons Eibernest, Steenwijklaan 16, 2541 RL Den Haag
13:00 – 14:00	Fitness/Bodypump	Fitness en bodypumplessen onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligster	vrouwen	Volwassenen	€ 5,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.	St. Mooi!, Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51, 2533 SG Den Haag
Morgenstond						
Maandag						
10.00 – 11.00	40+ gymnastiek	Sport en spel	gemengd	40+	€ 70,25 per cursusjaar, sept t/m juni	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
20.00 – 21.00	Judo	Vechtsport/zelfverdediging			€ 51,- per kwartaal, 20 euro inschrijfgeld. Ooievaarspas 50% korting (inschrijfgeld blijft 20 euro)	
Dinsdag						
10:00 -12:15	Meer Bewegen voor Ouderen	Gym voor 55+ onder begeleiding van een gediplomeerd beweegdocent	gemengd	55+	€ 8,- pm/Ooievaarspas € 4,- pm	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
19.30 - 21.30	Pole fitness	Paaldansen				Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
Woensdag						
09.00 – 10.15	Volksdansen	Dans		55+	n.b.	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
10.30 – 11.30	Country-Line	Dans		55+	n.b.	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
11.45 - 12.45	Country / Linedance	Dans	gemengd		€ 83,75 per cursusjaar periode sept t/m juni	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
20.00 – 21.00	Pole fitness	Paaldansen			n.b.	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad



Den Haag



www.moerwijk.buurt sportcoachdenhaag.nl

Dag	Soort beweegactiviteit	Omschrijving	Man/Vr	Leeftijd	Prijs	Locatie
Donderdag						
10:30 -14:00	Meer Bewegen voor Ouderen	Gym voor 55+ onder begeleiding van een gediplomeerd beweegdocent	gemengd	55+	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
(10.30-11.15, 11.30-12.15 en 13.00-13.45)						
20.00 – 21.00	Taekwondo	Vechtsport/zelfverdediging			€ 51,- per kwartaal, 20 euro inschrijfgeld. Ooievaarspas 50% korting (inschrijfgeld blijft 20 euro)	Pachtersdreef
Vrijdag						
14:00 – 15:00	Maatje meer	Beweegles voor vrouwen met een maatje meer	vrouwen		70 euro per jaar	Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
Zaterdag						
volgens rooster		Pole fitness	Paaldansen			Ontmoetingscentrum Morgenstond, 1 ^e Eeldepad
Wijkcentrum Escampade / Rustenburg						
Maandag						
08.30 – 10.00	Fitness	Fitness voor vrouwen		Vrouwen	10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
10.00 – 11.30						
11.30 – 12.00						
12.00 – 13.00	Fitness	Fitness zonder instructie		Gemengd	10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
13.30 – 14.30	Huisvrouwengym	Gym voor huisvrouwen		Vrouwen	€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
14.45 – 16.00	Yoga				€ 19,50 pm/ Ooievaarspas € 12,50 pm	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
18.00 – 19.00	Bewegen op muziek				1x p/w € 8,- pm, 2x p/w € 15,- pm, 3x p/w € 20,- pm	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
Dinsdag						
08.30 – 10.00	Fitness	Fitness zonder instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
Woensdag						
08.30 – 10.00	Fitness	Fitness met instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
10.00 – 11.30						
11.30 – 12.00						
12.00 – 13.00						
13.00 – 14.00						
14.00 – 15.00						
09.30 – 10.30	Bewegen op muziek				1x p/w € 8,- pm, 2x p/w € 15,- pm, 3x p/w € 20,- pm	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag



Den Haag

MOOI!
verbindt mensenwww.moerwijk.buurt sportcoachdenhaag.nl

10.45 – 11.45	Zumba	Dans			€ 8,- pm/ Ooievaarspas € 4,- pm	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
12.00 – 13.00	Zumba	Dans			€ 8,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
Dag	Soort beweegactiviteit	Omschrijving	Man/Vr	Leeftijd	Prijs	Locatie
Woensdag						
15.00 – 15.30	Fitness	Fitness zonder instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
Donderdag						
08.30 – 10.00	Fitness	Fitness zonder instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
10.00 – 11.30	Fitness	Fitness met instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
12.00 – 13.00	Fitness	Fitness zonder instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
18.00 – 19.00	Bewegen op muziek				1x p/w € 8,- pm, 2x p/w € 15,- pm, 3x p/w € 20,- pm	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
Vrijdag						
09.15 – 10.15	Zumba	Dans			€ 8,- pm/ Ooievaarspas n.v.t.	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
08.30 – 10.00	Fitness	Fitness voor vrouwen	Vrouwen		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
10.00 – 11.30						
11.30 – 12.00						
12.00 – 13.00	Fitness	Fitness zonder instructie	Gemengd		10 rittenkaart = €10,-	St. Mooi! Wijkcentrum Escampade, Escamplaan 61F, 2547GA Den Haag
Bouwlust						
Maandag						
10.30 – 11.30	Senior Actief	Beweegactiviteiten voor 55+	Gemengd	55+	€ 9,- pm/ Ooievaarspas € 4,50 pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
14.15 – 15.15						
19.20 – 20.10	Fitness	Fitness met moderne fitness apparatuur. Verschillende cardio apparaten en krachtonderdelen.	Gemengd			HAAG 88, Sophia Revalidatie, Vrederustlaan 180, Den Haag
Dinsdag						
09.00 – 10.00	Meer Bewegen voor Ouderen	Gym voor 55+ onder begeleiding van een gediplomeerd beweegdocent	Gemengd	55+	€ 8,- pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
09.45 – 11.00	Internationale dans	Dans	Gemengd	18+	€ 10,- pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
11.15 – 12.30	Coutry line dansen	Dans	Gemengd	18+	€ 10,- pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag



Den Haag

MOOI!
verbindt mensenwww.moerwijk.buurt sportcoachdenhaag.nl

20.00 – 22.00	Internationale Folklore dans	Dans	Gemengd	18+	€ 12,50 pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
Woensdag						
09.00 – 12.00	Volleybal	Volleybal voor dames 18+	Vrouwen	18+	€ 9,- pm/ Ooievaarspas € 4,50 pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
Dag	Soort beweegactiviteit	Omschrijving	Man/Vr	Leeftijd	Prijs	Locatie
Donderdag						
09.00 – 10.00	Coutry line dansen	Dans	Gemengd	18+	€ 10,- pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
09.30 – 10.35	Yoga		Gemengd	18+	€ 25,- pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
10.35 – 11.40				60+	€ 25,- pm	
10.45 – 11.45	Senior Actief	Beweegactiviteiten voor 55+	Gemengd	55+	€ 12,- pm	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
12.00 – 13.00						
20.00 – 22.00	Badminton	Badminton voor 21+	Gemengd	21+	€ 2,- per keer	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
	Zwemmen	Laagdrempelig zwemaanbod voor mensen met overgewicht. Onder deskundige begeleiding kunt u bewegen in extra warm water.	Gemengd			HAAG88
Vrijdag						
10.00 – 11.30	Dansmix	Dans voor 55+	Gemengd	55+	Gratis	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
10.00 – 14.30	Fietsclub	Om de week fietsclub voor 55+ (apr – okt)	Gemengd	55+	€ 2,- per seizoen	Wijkcentrum Bouwlust, Eekhoornrade 215, 2544 VS Den Haag
Leyenburg						
Woensdag						
10.00 – 11.00	Tennis 50+	Seniorenfit: tennislessen door een gediplomeerd tennisleraar	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%	KV Die Haghe, Kunstgrasveld, Baambruggestraat 10
17.00 – 18.00	Seniorenfit	Gevarieerd sportaanbod op ieder niveau	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%	KV Die Haghe, Gymzalen, Baambruggestraat 8
Vrijdag						
10.00 – 11.00	Tennis 50+	Seniorenfit: tennislessen door een gediplomeerd tennisleraar	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%	KV Die Haghe, Kunstgrasveld, Baambruggestraat 8
Zaterdag						



Den Haag



MOOI!
verbindt mensen



www.moerwijk.buurt sportcoachdenhaag.nl

09.00 – 10.00	Seniorenfit	Gevarieerd sportaanbod op ieder niveau	Gemengd	50+	1x p/w = €16,- p.m. 2x p/w = €24,- p.m. 3x p/w = €32,- p.m. Ooievaarspas 50%	KV Die Haghe, Gymzalen Baambruggestraat 8
10.00 – 11.00						
(*) De eerste 4 keer kunt u gratis meedoen.						