

Sport Folder Reakt Den Haag



Reakt ^{PG}

Werken aan je toekomst

Over Reakt

Bij Reakt kun je terecht als je te maken hebt met psychische problematiek en/of een verslavingsachtergrond. Reakt begeleidt je actief naar de volgende stap en participatie.

Bouwsteen een gezonder leven

Herstellen door leefstijltraining en bewegen

Hoe helpt Reakt?

Meer energie en zelfvertrouwen: een gezondere leefstijl kan veel voor je doen. Zeker als je te maken hebt met psychische problemen of verslavingsproblematiek. Aandacht voor je lichaam is net zo belangrijk als aandacht voor je geest. Daarom biedt Reakt begeleiding bij het bewegen en geven we cursussen in voeding en leefstijl.

Je zult zien dat bewegen bij Reakt je helpt bij het opbouwen van sociale contacten, samenwerken en bijvoorbeeld het omgaan met tegenslag. Er is voor elk wat wils: je kunt bewegen in teamverband of individueel fitnessen. We geven advies over de juiste intensiteit van bewegen, voeding en de rust die je nodig hebt. We kunnen je begeleiden naar een sportvereniging in jou buurt; zo bouw je ook sociale contacten op.

In verband met het Corona virus handhaven wij de basisregels van het RIVM:

***Blijf thuis als je verkouden bent.
Laat je snel testen bij klachten.
Wij houden rekenig met elkaar en nemen 1,5 meter afstand.
Handen wassen en reinigen met alcohol.***

Fitness

Platinaweg 20

2544 EZ Den Haag

Maximaal 8 cliënten per tijdsblok

Maandag

o.b.v. Magda Gies Broesterhuizen
Fitness Instuif:
12.45 - 13.45
14.00 - 15.00
15.00 - 16.00

Dinsdag

o.b.v. Dennis van Druuten
Fitness Instuif:
12.30 - 13.30
Circuittraining
13.45 - 14.45

Donderdag

o.b.v. Magda Gies Broesterhuizen
Fitness Instuif :
09.00 - 11.00
11.00 - 12.00 55 +
12.45 - 13.45
14.00 - 15.00
15.00 - 16.00

Vrijdag

o.b.v. Esther de Vos
Fitness Instuif:
08.30 - 09.30
09.30 - 10.30

Vrijdag

o.b.v. Magda Gies Broesterhuizen
Body & Mind: 13.30 - 14.30

(cliënten met alleen een inloop financiering kunnen ook 1 keer per week gebruik maken van de fitness instuif)

- Sportkleding verplicht
- Schone sportschoenen verplicht
- Handdoek verplicht
- Bij al onze activiteiten geldt een inschrijving vooraf, zodat wij rekening kunnen houden met de aantallen.***

Sporthal KCAP

Nectarinestraat 10/
Terrein Albardastraat

Maandag

Mangosport: 11.00 - 12.00
Volleybal: 15.00 - 16.00
Badminton: 16.00 - 17.00

Woensdag

Volleybal 16.00 - 17.30

Donderdag

Badminton: 14.15 - 15.30

Donderdag

Mangosport: 13.00 - 14.00

Mangosport = vrije invulling van sporten

Fitness Instuif Filiaal

Elias Steinstraat 36
Terrein Monsterseweg

Maandag (o.b.v. Jelle Postma)

09.00 - 11.30

Dinsdag (o.b.v. Pieter Fraterman)

09.00 - 11.00

Woensdag (o.b.v. Jelle Postma)

13.00 - 14.00

Donderdag (o.b.v. Pieter Fraterman)

09.00 - 11.00

Vrijdag (o.b.v. Jelle Postma)

09:00 – 10:00

13:00 – 14:00

Sportactiviteiten bij Verenigingen

Dinsdag

Voetbal: 15.30 - 16.30
Voetbalvereniging Hvv RAS
Albardastraat 15
2555 XP Den Haag

Dinsdag

Sport en spel Life Goals 12.30 -13.30
Sportvereniging Ons Eibernest
Steenwijklaan 16
2541 RL Den Haag

Woensdag

Hardlopen: 16.00 - 17.00
Atletiekvereniging Sparta
Mr. P Drooglever Fortuynweg/Zuiderpark

Donderdag

Voetbal: 16.00 - 17.00
Voetbalvereniging Hvv RAS
Albardastraat 15
2555 XP Den Haag

Donderdag

Boksen: 13.00-14.00
Boks vereniging Haagse Directe
Newtonstraat 8
2562 KR Den Haag

Bij al onze activiteiten geldt een inschrijving vooraf, zodat wij rekening kunnen houden met de aantallen.

Versie: augustus 2020

Uitleg Sportactiviteiten

Tijdens de **Fitness Instuif** uren kun je gebruik maken van de fitnessruimte. Gedurende deze uren is er **professionele sportbegeleiding** aanwezig. De sportbegeleiders kunnen na een kennismakingsperiode n.a.v. je persoonlijke doelen een passend sportprogramma voor je maken. Iedereen kan op zijn **eigen niveau** trainen.

Body and Mind omschrijft een trainingsmethode voor lichaam en geest. De oefeningen zorgen voor een evenwichtige ontwikkeling tussen alle spiergroepen. Door regelmatig te oefenen worden de **ademhaling, houding en evenwicht verbeterd en de buik- en rugspieren versterkt**.

Wil je gaan starten met **Badminton**, technisch beter worden en de spelregels leren kennen, dat kan! Elk niveau kan direct instromen op maandag en donderdag in de sportzaal bij de KCAP.

Heb je interesse in het spel **Volleybal**, wil je graag technisch beter worden en ook de spelregels leren kennen dan ben je op maandag welkom in de sportzaal bij de KCAP. Je kunt op elk niveau instromen.

Wil je graag verschillende bal- en of reeketsporten spelen dan ben je welkom bij het Life Goals project **Sport en Spel**. Deze activiteit is een gesubsidieerd sportproject i.s.m. de gemeente en sportverenigingen. Er is een sportbegeleider van **Ons Eibernest** aanwezig.

Voetbal wordt gegeven bij **Hvv Ras** op dinsdag en op donderdag. Het is voor iedereen toegankelijk. Tijdens het voetballen komen verschillende aspecten van het voetbal naar voren. Zoals: **Samen spelen, vrijlopen, overzicht houden, enz.** Bij slecht weer voetballen we in de zaal van de KCAP.

Op een leuke en uitdagende manier aan je uithoudingsvermogen en coördinatie werken, dan is **Boksen** wellicht iets voor jou? De lessen vinden op donderdag plaats bij boks vereniging **de Haagse Directe**. Elk niveau is welkom.

Hardlopen wordt gegeven bij **Atletiekvereniging Sparta** in het **Zuiderpark**. Wil je graag starten met hardlopen of heb je al ervaring maar wil je onder begeleiding lopen. Dan ben je van harte welkom. **Op inschrijving**.

Bij al onze activiteiten geldt een inschrijving vooraf, zodat wij rekening kunnen houden met de aantallen.

Meer informatie
facebook.com/reaktsportdenhaag

Martin de Jong

T 06-41582471

E jm.dejong@reakt.nl

Magda Gies Broesterhuizen

T 088-3577840 / 06-82135774

E m.gies-broesterhuizen@reakt.nl

Dennis van Druten

T 06-20525617

E d.vandruten@reakt.nl

Jelle Postma

T 06-12029039

E j.postma@reakt.nl

Esther de Vos

T 088-3577840

E e.devos@reakt.nl