

Sportproeverij 55+ 23 mei 2025

*Fit in
Wassenaar*



Aanmelden via deze
QR-code t/m 22 mei!
We ontmoeten u graag.

Op vrijdag 23 mei wordt er tussen 12.30u-16.30u een gezellige middag georganiseerd voor alle inwoners van 55 jaar en ouder. Tijdens deze Sportproeverij op Sportpark De Schulpwei aan de Dr. Mansveltkade kunnen inwoners op hun eigen niveau verschillende beweegactiviteiten uitproberen. Deze middag van ontmoeten en meedoen wordt u gratis aangeboden door Fit in Wassenaar samen met lokale sport- en beweegaanbieders. Naast de activiteiten zal er informatie gegeven worden over valpreventie en Fietsmaatjes Wassenaar. Een geweldige kans voor inwoners die weer (meer) willen gaan bewegen om wat uit te proberen! Kom met iemand samen of alleen. Aanmelden kan via de QR-code hiernaast en ook via email naar info@fitinwassenaar.nl

Wat is er allemaal te doen?

WALKING FOOTBALL

Blauw Zwart

Wandelend voetballen is voor mannen en vrouwen vanaf 55 jaar met een basisconditie, zoals regelmatig wandelen of fietsen. Je hoeft geen voetbalervaring te hebben. Enthousiast geworden? Dan kun je hierna gratis een paar keer meedoen.



VOLLEYBAL

Wassenaarse Volleybalvereniging - Hodomtioek

De Wassenaarse volleybalvereniging, Hodomtioek en de Stigter boys slaan de handen in één om op een leuke manier de deelnemers kennis te laten maken met de volleybalsport.



JEU DE BOULES

Wassenaarse Jeu de Boules Vereniging WPC

Jeu de boules omvat alle spellen die met metalen ballen worden gespeeld. Het is eenvoudig van opzet en de nadruk ligt op behendigheid in plaats van op fysieke kracht. De spelregels worden je rustig uitgelegd door één van de leden.



SPORT & SPEL EN POWERWALKEN

Stichting Wassenaarse Ouderen in Beweging (WOB)

Bij de sport & spel les worden er iedere keer verschillende onderdelen gedaan. Powerwalken is actief wandelen in een stevig tempo met tussendoor spierversterkende oefeningen. Alle lessen worden door deskundige trainers gegeven.



GYM

Stigter groep

In de Stigter groep houden we al sinds 1969 in een zaal in een relexte sfeer onder leiding van een coach onze conditie op peil met (hard)lopen en met veel rek- en strekoefening voor alle spieren. Aansluitend blijven de liefhebbers volleyballen.



YOGA

Art of Balance

Je bent bij ons van harte welkom bij onze Yogales, want onze lessen zijn geschikt voor iedereen. Beginners en gevorderden. Lenig hoeft u niet te zijn, dat wordt u vanzelf!



GOLF

Rozenstein

Rozenstein wil zoveel mogelijk mensen de mogelijkheid geven om de golfsport te beoefenen. Doe mee met de clinic en kijk of golf iets voor u is!



BADMINTON

Badminton Club Wassenaar

De 55+ afdeling van Badminton Club Wassenaar is een prima gelegenheid voor ouderen, die tijd hebben om een leuk partijtje badminton te komen spelen. Het accent ligt op het gezellig en sportief bezig zijn.

