

Programma Wassenaarse Sportweek

*Fit in
Wassenaar*

Activiteit	Voor wie	Wanneer	Waar	Informatie en aanmelden
Borstcrawl cursus bij WZK Zwemmen	Volwassenen	Dinsdag 7 oktober van 20.00 – 21.00 uur	Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2	Hou jij van zwemmen, en ben je opzoek naar uitdagingen, kom dan langs bij de borstcrawl cursus van WZK Zwemmen in het Sterrenbad. Aanmelden kan per mail naar: wies@wzk-wedstrijdzwemmen.nl
Ouder & kind festival “Vol avontuur”	Ouders met jongeren tot 6 jaar	Woensdag 8 oktober van 09.30 – 10.30 uur	Bibliotheek Wassenaar, Langstraat 40	Een uniek festival voor (aanstaande) ouders met jonge kinderen. Het festival combineert informatieve workshops voor ouders met vermaak voor kinderen tijdens de Kinderboekenweek. Kom gezellig langs in de bibliotheek deze ochtend! Aanmelden is niet nodig.
Tafelvoetbal en Kickboksen bij Gro-up	Kinderen van 12 tot en met 18 jaar	Donderdag 9 oktober van 15.30 – 17.30 uur	Jongerencentrum (boven), Dokter Mansveltkade 9	Vind je tafelvoetbal of kickboksen leuk en interessant? Kom dan langs bij jongerenwerk en doe mee! Aanmelden is niet nodig.
Kennismaking valpreventie	Senioren van 65 jaar	Vrijdag 10 & 17 oktober van 11.00 – 12.00 uur	Sporthal de Duinpan, Dokter Mansveltkade 11	Sport & bewegen op basis van balans, kracht en mobiliteit voor senioren van 65 jaar en ouder. Er zijn diverse valpreventie cursussen, kom kennismaken & proberen. Aanmelden graag per mail naar: ssip@kanslokaal.nl
Walking Football	Vanaf 55 jaar en ouder	Vrijdag 10 & 17 oktober van 15.00 – 16.30 uur	RKSV Blauw Zwart, Dokter Mansveltkade 7	Heb je belangstelling voor Wandelend voetballen? Kom dan langs! Vanaf 55 jaar en je moet beschikken over een basis conditie. De training wordt verzorgd door RKSV Blauw-Zwart. Aanmelden is niet nodig.

Kidsfitness bij TRIAS	6 t/m 12 jaar	Maandag 13 oktober van 16.30 – 17.30 uur	Pastoriepad 2	Ben jij klaar voor een uur vol actie, plezier en beweging? Trias Kinderfysio organiseert een superleuk fitnessparcours speciaal voor kinderen! Aanmelden is niet nodig.
Schaken met Schaakclub Wassenaar	Alle leeftijden	Zaterdag 11 oktober, tijdstip volgt nog. Maandag 13 oktober van 19.30 – 23.00 uur	Bibliotheek Wassenaar, Langstraat 40, en buiten bij de schaaktafels op het Stadhoudersplein Deijlerhuis Hofcampweg 3	Ben jij klaar voor een dag vol strategie en gezelligheid? Sluit je dan aan bij een van de schaakactiviteiten van schaakclub Wassenaar. Iedereen is welkom! Aanmelden is niet nodig. Schaakavond van schaakclub Wassenaar.
Badminton Grabbeltoernooi bij BC Wassenaar	Voor leden en oud-leden	Maandag 13 oktober van 20.00 – 22.00 uur	Sporthal de Duinpan, Dokter Mansveltkade 11	BC Wassenaar organiseert een grabbeltontoernooi voor leden, oud-leden (woonachtig in Wassenaar) en andere Wassenaarders. Er is een vrije inloop, men hoeft zich niet aan te melden. Doe je mee?
QR-FIT	Volwassenen	Dinsdag 14 oktober van 10.00 – 11.00 uur	Startbord QR-Fit route op de Generaal Winkelmanlaan 2	Wil jij gratis meedoen met de leuke activiteiten op de QR-Fit routes? Verzamel je vrienden en familie en loop mee met de beweegcoach van Fit in Wassenaar. Aanmelden kan via de website van Fit in Wassenaar: www.fitinwassenaar.nl/agenda/qr-fit
Start to Run hardloopcursus	Volwassenen van af 18 jaar	Dinsdag 14 oktober van 19.00 – 20.15 uur, 7 weken 2x per week	Kantine RKSv Blauw Zwart, Dokter Mansveltkade 7	Een hardloop-cursus speciaal gericht op de beginnende hardloper. De cursus duurt 7 weken, 2x per week. Aanmelden is voor de hele cursus. Aanmelden per mail: loopgroep.de.wassenaarse.slag@ziggo.nl
Buurtsport met Fit in Wassenaar	Kinderen tot en met 12 jaar	Woensdag 15 oktober van	Skatebaan, Geesbert van Barneveldtpark	Sporten met je buurjongen, vrienden of zusje? Kom dan naar de buurtsport. Dit wordt aangeboden door de buurtsportcoach van Fit in Wassenaar met leuk spelmateriaal. Er is een vrije inloop!

		13.30 – 14.30 uur		
Tri-team WZK	Volwassenen	Donderdag 9 & 16, en Dinsdag 14 oktober van 19.00 – 20.15 uur, 18.55 uur aanwezig	Generaal Winkelmanlaan 2	Tri-team WZK biedt een hardlooptraining en gratis drankje aan in de clubruimte bij het Sterrenbad. Daarnaast bieden we een krachttraining aan gericht op de hardloper.
Boogschieten bij Kinderopvang Norlandia	5 t/m 13 jaar	Vrijdag 17 oktober van 15.30 - 16.00 uur (5 t/m 7 jaar) en 16.30 -17.00 uur (8 t/m 13 jaar).	Sportpark De Schulpwei, Dr. Mansveltkade 7,	Altijd al eens willen leren boogschieten? Kom dan naar deze boogschietclinic bij Norlandia! Aanmelden per mail: Manouk.bastiaans@norlandia.com
Buitengewoon Springen Event	Jongeren t/m 14 jaar	Dinsdag 21 oktober van 11.00 – 15.00 uur	Sporthal de Duinpan, Dokter Mansveltkade 11	In de herfstvakantie verandert Sporthal De Duinpan in een springparadijs! Springkussens, hindernisbanen en glijbanen. Een dag vol plezier, lachen en ontdekken – dat wil je niet missen! Er is een vrije inloop! Aanmelden is dus niet nodig.

*Fit in
Wassenaar*

