

Beweegweek Wassenaar 2026

*Fit in
Wassenaar*

Activiteit	Datum	Tijdstip	Waar	Informatie en aanmelden
Bewegen op stoel	Maandag 18 mei	10.45-11.45 uur	Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstraat 313	<p>In de theaterzaal van ontmoetingscentrum Sophieke wordt beweegles gegeven. De deelnemers zitten op een stoel en werken aan hun coördinatie en doen spierversterkende oefeningen.</p> <p>Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon langskomen.</p>
Vitaliteitsmiddag	Maandag 18 mei	13.00 - 16.00 uur	Gezondheidscentrum Wassenaar	<p>Kom op maandag 18 mei gezellig langs en ontdek hoe fit u bent bij de start van de nationale beweegweek! Deze vitaliteitsmiddag wordt georganiseerd voor alle thuiswonende inwoners van 65 jaar en ouder. Tijdens deze dag worden verschillende testjes gedaan, een soort APK voor uw gezondheid. Naar aanleiding van de testresultaten gaan we, indien gewenst, met u in gesprek over vitaal ouder worden.</p> <p>Deelname is na aanmelden GRATIS! Aanmelden kan vanaf 22 april via deze link: https://forms.cloud.microsoft/e/xq7JjkNqCF</p> <p>of via de mail: info@fitinwassenaar.nl</p>
Pickleball	Maandag 18 mei	14.00-15.00 uur	Sporthal de Duinpan Dr. Mansveltkade 11	<p>Pickleball is een mix van tennis, badminton en tafeltennis, en vooral geliefd vanwege het sociale en toegankelijke karakter. Bij Blue Zone Connection kun je deze vrolijke, actieve sport zelf komen uitproberen. Je hoeft geen ervaring te hebben, alle</p>

				<p>niveaus zijn welkom, van complete beginner tot ervaren sporter.</p> <p>Onze deelnemers variëren in leeftijd van 19 tot 81 jaar en iedereen speelt op zijn of haar eigen tempo. Of je nu komt voor het fanatieke spel of juist voor de gezelligheid eromheen: je hoort erbij.</p> <p>Kom gerust vrijblijvend meedoen en ontdek hoe leuk pickleball is! Aanmelden is niet nodig.</p>
Wandeling Oosthof	Maandag 18 mei	19.00-20.00 uur	Donker Curtiusstraat 69	<p>Zin om in beweging te komen én nieuwe mensen te ontmoeten? Sluit je aan bij onze gezellige wandelgroep! Elke maandagavond wandelen we samen vanaf buurtcentrum de Oosthof. We maken een mooie tocht van ongeveer 5 kilometer door het sfeervolle Wassenaar.</p> <p>Wandelen is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je hoofd. Het helpt je om te ontspannen, verbetert je conditie en versterkt je spieren en botten. Bovendien is samen wandelen een leuke manier om contact te maken met anderen.</p> <p>Na afloop drinken we nog samen een kop koffie of thee – een gezellig moment om even bij te praten.</p> <p>Loop je een keer mee? Je bent van harte welkom! Aanmelden is niet nodig.</p>
Powerwalken	Dinsdag 19 mei	09.00-10.00 uur	De Wijck, Zuidwijklaan 127	<p>Elke dinsdagochtend lopen we in een stevig tempo (6 á 7 km per uur) door het prachtige groene Wassenaar. Tussendoor doen we spierversterkende oefeningen.</p>

				<p>Powerwalking is goed voor je conditie en het zorgt ervoor dat je meer vet verbrand. Het is een natuurlijke manier om je gezondheid te verbeteren en fit te blijven.</p> <p>Wilt u informatie opvragen of een keer meedoen? Mail naar: wob.wassenaar@gmail.com Wij nemen daarna contact met u op.</p>
QR-Fit wandeling met de beweegcoach	Dinsdag 19 mei	10.00-11.00 uur	Startbord QR-Fit route op de Generaal Winkelmanlaan 2	<p>De QR-Fit route is een wandelactiviteit, waarbij ook spierversterkende oefeningen worden gedaan. Er wordt zo'n 2,5 km gewandeld, afgewisseld met oefeningen. Meedoen kan binnen je eigen mogelijkheden en eigen tempo.</p> <p>De activiteit is wekelijks op de dinsdagochtend van 10.00u-11.00u. We starten met wandelen vanaf parkeeropgang naar het Sterrenbad (beginbord van de QR-Fit route aan de Generaal Winkelmanlaan bij brug over het water).</p> <p>Aanmelden kan via de website van Fit in Wassenaar: www.fitinwassenaar.nl/agenda/qr-fit</p>
Dansen	Dinsdag 19 mei	10.00-12.00 uur	De Wijck, Zuidwijklaan 127	<p>Wil je lekker bewegen op muziek? Houd je van dansen en volksdansen? Kom dan naar onze dansgroep in De Wijck!</p> <p>Wilt u informatie opvragen of een keer meedoen? Mail naar: wob.wassenaar@gmail.com Wij nemen daarna contact met u op.</p>
Actieve ochtend	Dinsdag 19 mei	10.45-11.45 uur	Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstraat 313	<p>Wil je bewegen en steeds wat anders doen? Kom dan naar de actieve ochtend in het Sophieke ontmoetingscentrum. Het</p>

				<p>gaan van stoelgym tot diverse sport en spelvormen. Lijkt dit je leuk, stap naar binnen en doe lekker mee.</p> <p>Aanmelden is niet nodig.</p>
Jeu de boules	Dinsdag 19 mei	14.00-15.30 uur	Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstraat 313	<p>In de tuin van Sophieke wordt er op een laagdrempelige manier Jeu de boules gespeeld!</p> <p>Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon langskomen.</p>
Buitengym & beweegtoestel	Woensdag 20 mei	10.00-11.00 uur	Park Hofcampweg	<p>Het hele jaar door sporten we met veel plezier buiten. De lessen worden gegeven door sportinstructeur Jennifer Olijve. Iedereen is welkom en kan meedoen.</p> <p>Wilt u informatie opvragen of een keer mee doen? Mail naar: wob.wassenaar@gmail.com</p> <p>U kunt ook bellen met de coördinator Elly Binnendijk, 070 - 5146814.</p>
Senioren gym	Woensdag 20 mei	10.30-11.30 uur	Sporthal de Duinpan Dr. Mansveltkade 11	<p>We sporten in de nieuwe sporthal De Duinpan op het terrein van de sportvereniging De Kieviten. De sportinstructeur is Jan Keer die elke week een afwisselende les verzorgt. Elke woensdagochtend van 10.30 - 11.30 uur.</p> <p>Wilt u informatie opvragen of een keer meedoen? Mail naar: wob.wassenaar@gmail.com</p> <p>U kunt ook bellen met de coördinator Eveline de Wild, 06 - 2522 4463.</p>
Pickleball	Woensdag 20 mei	12.00-13.00 uur	Sporthal de Duinpan Dr. Mansveltkade 11	<p>Pickleball is een mix van tennis, badminton en tafeltennis, en vooral geliefd vanwege het sociale en toegankelijke karakter.</p>

				<p>Bij Blue Zone Connection kun je deze vrolijke, actieve sport zelf komen uitproberen. Je hoeft geen ervaring te hebben, alle niveaus zijn welkom, van complete beginner tot ervaren sporter.</p> <p>Onze deelnemers variëren in leeftijd van 19 tot 81 jaar en iedereen speelt op zijn of haar eigen tempo. Of je nu komt voor het fanatieke spel of juist voor de gezelligheid eromheen: je hoort erbij.</p> <p>Kom gerust vrijblijvend meedoen en ontdek hoe leuk pickleball is! Aanmelden is niet nodig.</p>
Jeu de boules	Woensdag 20 mei	14.00-15.30 uur	Sophieke, Van Zuylen van Nijveeltstraat 313	<p>In de tuin van Sophieke wordt er op een laagdrempelige manier Jeu de boules gespeeld!</p> <p>Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon langskomen.</p>
Intervaltraining hardlopen	Donderdag 21 mei	09.15-11.00 uur	Groenendaal 11	<p>De training biedt een breed trainingsprogramma, gericht op lenigheid, kracht, reactie- en uithoudingsvermogen. Je kan hardlopen en sportief wandelen.</p> <p>Ochtendtrainingen zijn perfect voor degenen die overdag willen en kunnen trainen. Ook is het een uitstekende mogelijkheid om na een intensieve loopcarrière te blijven genieten van de loop- en/of wandelsport.</p> <p>De trainingen zijn zo opgebouwd dat je op je eigen niveau aan je conditie kunt werken. Zowel de 'kilometervreters' als de mensen die wat minder intensief bezig willen zijn, komen ruimschoots aan hun trekken. Getraind wordt aan de hand van een schema. The Hague Road Runners beschikt over gediplomeerde trainers, assistent-trainers en masseurs.</p> <p>Kom gerust langs!</p>

				<p>U vindt meer informatie op de website:</p> <p>Kennismaking met de vereniging Hague Road Runners</p>
Fitwalk	Donderdag 21 mei	n.n.b.	n.n.b	
Bewegen met Sovi	Donderdag 21 mei	13.00-13.45 uur	De Wijck, Zuidwijcklaan 127	<p>Bij de gymles van Amarosa bewegen we om balans, kracht en soepelheid te verbeteren. Het is een afwisselende les gegeven door Fit met Sovi, waarbij we alle grote spiergroepen trainen, de balans verbeteren en de soepelheid in gewrichten aanpakken. Meedoen op je eigen niveau is het uitgangspunt. Deze activiteit werkt met een rittenkaart en is elke week. In de beweegweek is de les gratis!</p> <p>Aanmelden via Christina van Amarosa: 06-40546053</p>
Pickleball	Donderdag 21 mei	19.00-20.00 uur	Sporthal de Duinpan Dr. Mansveltkade 11	<p>Pickleball is een mix van tennis, badminton en tafeltennis, en vooral geliefd vanwege het sociale en toegankelijke karakter. Bij Blue Zone Connection kun je deze vrolijke, actieve sport zelf komen uitproberen. Je hoeft geen ervaring te hebben, alle niveaus zijn welkom, van complete beginner tot ervaren sporter.</p> <p>Onze deelnemers variëren in leeftijd van 19 tot 81 jaar en iedereen speelt op zijn of haar eigen tempo. Of je nu komt voor het fanatieke spel of juist voor de gezelligheid eromheen: je hoort erbij.</p> <p>Kom gerust vrijblijvend meedoen en ontdek hoe leuk pickleball is! Aanmelden is niet nodig.</p>
Walking Football	Vrijdag 22 mei	15.00-16.30 uur	RKSV Blauw Zwart Dr. Mansveltkade 7	<p>Heb je belangstelling voor Wandelend voetballen? Kom dan langs! Vanaf 55 jaar en je moet beschikken over een</p>

				basisconditie. De training wordt verzorgd door RKSV Blauw-Zwart. Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon langskomen.
Fit Forever	Vrijdag 22 mei	10.30-11.30 uur	Oosthof, Donker Curtiusstraat 69	<p>Wil je soepel bewegen, je conditie verbeteren en vooral plezier maken? Doe mee met onze gezellige fitnesslessen! We bewegen op leuke, moderne muziek. De oefeningen verbeteren je mobiliteit, conditie, kracht en coördinatie. Iedereen doet mee op zijn of haar eigen niveau – je hoeft dus geen danser of topsporter te zijn! De focus ligt op plezier, samen bewegen en werken aan een fit gevoel. Of je nu net begint of al langer actief bent: je bent van harte welkom! Aanmelden via: info@bluezoneconnection.nl</p>
Valpreventie introductie	Vrijdag 22 mei	14.00-15.00 uur	Sporthal de Duinpan Dr. Mansveltkade 11	<p>Voor alle 65+ inwoners van Wassenaar organiseren we elk jaar erkende valpreventie cursussen. Een valpreventie cursus is een serie van een aantal lessen onder begeleiding van een gediplomeerde docent, waarin we balans, kracht en bewegingen in het dagelijks leven behandelen en oefenen.</p> <p>Tijdens deze introductie leggen we uit wat een valpreventie cursus inhoudt en wat we gaan doen in de cursus. Deze introductie is toegankelijk voor iedereen die minimaal 15 minuten kan lopen zonder loophulpmiddel.</p> <p>Aanmelden bij Soraya Sip (valpreventie coördinator Fit in Wassenaar):</p> <p>ssip@kanslokaal.nl 06- 24 60 84 45</p>
Jeu de boules	Vrijdag 22 mei	14.00-15.30 uur	Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstraat 313	In de tuin van Sophieke wordt er op een laagdrempelige manier Jeu de boules gespeeld!

				Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon langskomen.
--	--	--	--	--