

Programma Wassenaarse Sportweek

*Fit in
Wassenaar*

Activiteit	Voor wie (doelgroep)	Wanneer	Waar	Informatie en aanmelden
Feestelijke opening beweegplek	Voor alle Wassenaarders en geïnteresseerden	Woensdag 7 oktober van 13.00 – 15.00 uur	Geesbert van Barneveldpark, Hofcampweg	De Gemeente Wassenaar opent in samenwerking met Fit in Wassenaar, een vernieuwde speel-en beweegplek in het Geesbert van Barneveldpark. De wethouder opent op een feestelijke manier deze speel-en beweegplek om 13.00 uur.
Sportproeverij 55+	Vanaf 55 jaar en ouder	Vrijdag 9 oktober van 10.00 – 13.30 uur	Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar	Tijdens de sportproeverij kunnen inwoners van 55+ op hun eigen niveau verschillende beweegactiviteiten uitproberen. Deze dag van ontmoeten en meedoen wordt u gratis aangeboden.
Badminton Grabbelttoernooi bij BC Wassenaar	Voor leden en oud-leden en overige Wassenaarders	Maandag 12 oktober van 20.00 – 22.00 uur	Sporthal de Duinpan, Dokter Mansveltkade 11	BC Wassenaar organiseert een grabbelttoernooi voor leden, oud-leden (woonachtig in Wassenaar) en overige Wassenaarders. Er is een vrije inloop vanaf 19.30 uur, men hoeft zich niet aan te melden. Wil je meer weten, stuur dan een mailtje naar: info@bcwassenaar.nl

QR-FIT Wandeling	Volwassenen	Dinsdag 13 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
Buurtsport met Fit in Wassenaar	Kinderen tot en met 12 jaar	Woensdag 14 oktober van 13.30 – 14.30 uur	Speel-en beweegplek, Geesbert van Barneveltpark	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!
Valpreventie proefles	Senioren van 65 jaar	Donderdag 15 oktober van 09.30 – 10.15 uur	Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar	Sport & bewegen op basis van balans, kracht en mobiliteit voor senioren van 65 jaar en ouder. Er zijn diverse valpreventie cursussen, kom kennismaken & proberen.
Sportcafé voor verenigingen	Voor alle Wassenaarders en geïnteresseerden	Woensdag 14 oktober van 19.15-21.30u	Kantine RKSv Blauw Zwart, Dr. Mansveltkade 7	Tijdens het sportcafé presenteert DataIM met Fit in Wassenaar de resultaten van de Wassenaarse verenigingsmonitor. Ook worden er diverse workshops aangeboden en is er gelegenheid tot netwerken.
Start to Run hardloopcursus	Volwassenen van af 18 jaar	Dinsdag 13, donderdag 15 om 19.15 uur en zondag 18 oktober om 09.00 uur	Kantine RKSv Blauw Zwart, Dr. Mansveltkade 7	Op dinsdag 13, donderdag 15 en zondag 18 oktober worden er trainingen georganiseerd waarbij iedereen op zijn of haar niveau kan aansluiten. Deelname is gratis! Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar: loopgroep.de.wassenaarse.slag@ziggo.nl
Walking Football	Vanaf 55 jaar en ouder	Vrijdag 16 oktober van 15.00 – 16.30 uur	RKSv Blauw Zwart, Dr. 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.
Tri-team WZK	Volwassenen	Donderdag 8 oktober &	Sterrenbad, Generaal	Sterker lopen? Doe mee met de krachttraining clinic!

		dinsdag 13 oktober van 19.00 – 20.15 uur, 18.55 uur aanwezig	Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar	Tijdens de Wassenaarse Sportweek organiseert WZK Tri Team een speciale krachttrainingclinic voor hardlopers. Ontdek hoe gerichte krachttraining je helpt om sterker, sneller en langer te lopen. Je traint precies de spieren die je nodig hebt om met meer plezier en minder kans op blessures te blijven hardlopen. Kom meedoen en geef je loopprestaties een krachtige boost! Wil je meer weten? Stuur dan een mailtje naar: secretaris@tri-team.nl
Gro-up Jongerencentrum	Kinderen van 12 tot en met 18 jaar	Donderdag 15 oktober van 15.30 – 17.30 uur	Jongerencentrum (boven), Dokter Mansveltkade 9	Bewegen, spelletjes doen of gewoon lekker kletsen? Kom dan langs bij jongerenwerk en doe mee!
Buitengewoon Spelen Event	Jongeren t/m 14 jaar	Dinsdag 20 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!