

KOM IN BEWEGING!

STRIPPENKAART

#GODENHAAG



Kennismaking Buurtsportcoach

Je hebt de eerste stap gezet! Jouw Buurtsportcoach helpt je op weg naar passend beweegaanbod.



Wandelen

Stap voor stap lekker in beweging. En je geniet ook nog eens van de omgeving.



Fietsen

Of je nu wilt leren fietsen, of lekker geniet van een fietstocht langs het strand.



Verdedigingsport

Is een lesje judo, taekwondo of boksen iets voor jou? Maak kennis met verdedigingsporten.



Balsport

Van (walking)voetbal tot tennis en van basketbal tot volleybal. Beleef het plezier van balsporten.



Fitness

Kom in beweging tijdens de Vitality Club, Senior Actief, een lesje spinning, Lady Fit of BBB.



Ontspanning

Tijd voor ontspanning! Geniet van een lesje yoga, pilates of Qigong.



Open activiteit

Een kopje koffie in het buurthuis, gezellig samen lunchen, kaarten of leuke prijzen winnen met Bingo!



Open activiteit

Een workshop vrienden maken, gezonde voeding en leefstijl of een andere themabijeenkomst.



Contactmoment Buurtsportcoach

Lekker bezig! Je hebt minimaal 6 strippen gehaald! Jouw Buurtsportcoach heeft een sportief pakket voor je klaarstaan.



Den Haag



Uitleg gebruik strippenkaart

Wat goed dat je lekker aan het bewegen bent! Heb je deelgenomen aan 4 of meer activiteiten van deze strippenkaart én 2 keer contact gehad met de Buurtsportcoach, dan mag je de strippenkaart bij hem/haar inleveren en ontvang je gratis een sportief pakket. Zo kun je ook thuis lekker in beweging blijven! Natuurlijk helpen we je op weg met leuke oefeningen en uitleg.

Meer informatie over passend beweegaanbod

Kijk op: buurtsportcoachdenhaag.nl

CONTACTGEGEVENS BUURTSPOORTCOACHES

Bouwlust/Vrederust

Casy el Bouhnani, 06-22620442
casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

Laak

Jay van Veelen, 06-54221030
jay@buurtsportcoachdenhaag.nl

Moerwijk/Morgenstond

Maarten Boot, 06-13229566
maarten@buurtsportcoachdenhaag.nl

Rivierenbuurt/Stationsbuurt

David van Wilgenburg, 06-11129126
david@buurtsportcoachdenhaag.nl

Schilderswijk

Martin Breas, 06-30010426
martin@buurtsportcoachdenhaag.nl

Senioren Den Haag

Casy el Bouhnani, 06-22620442
casy@buurtsportcoachdenhaag.nl

Transvaal

Iris de Groot, 06-41689769
iris@buurtsportcoachdenhaag.nl

Naam: _____

Datum van uitgifte: _____ (Deze strippenkaart is na uitgifte een half jaar geldig)
Natuurlijk zijn we voor de uitvoer van de activiteiten afhankelijk van de geldende coronamaatregelen.