

**Laagdrempelig aanbod beweeginterventies in Leidschenveen-Ypenburg**

Voor meer informatie neem contact op met de Buurtsportcoach (Jeffrey van Dijk):  
tel: 06-10011859 of mail: Jeffrey@buurtsportcoachdenhaag.nl

*- Beweegspreekuren (check div. gezondheidswaarden) zijn gestart in 2026;  
(zowel in Leidschenveen als Ypenburg, informeer naar de mogelijkheden)*

Maandag				
Tijd:	Activiteit:	Locatie:	Doelgroep:	Kosten:
10.00-11.00	Fitness	Wijkcentrum Piet Vink	40+	N.v.t.
10.30-11.30	Dance 4 Joy - 1	Wijkcentrum Piet Vink	40+	€5,- p.l.
11.30-12.30	Stoelyoga	Servicecenter XL LV	60+	N.v.t.
11.45-12.45	Dance 4 Joy - 2	Wijkcentrum Piet Vink	40+	€5,- p.l.
13.15-14.15	Koersbal	Wijkcentrum Piet Vink	65+	N.v.t.
15.00-16.00	Wandelgroep	Start: vanaf W. Piet Vink	45+	N.v.t.
20.00-21.15	Aerobic lessen	Servicecenter XL LV	45+	N.v.t.

Dinsdag				
Tijd:	Activiteit:	Locatie:	Doelgroep:	Kosten:
09.15-10.15	Wandelgroep	Start: vanaf apotheek SHG (Harriët Freezerhof)	45+	N.v.t.
10.00-11.00	Regulier Yoga	Wijkcentrum Piet Vink	45+	N.v.t.
09.15-10.15	Bewegingslessen	Bewegingsruimte LV	50+	N.v.t.
10.30-11.30	Bewegingslessen	Bewegingsruimte LV	50+	N.v.t.
12.30-13.30	Stoelyoga	Wijkcentrum Piet Vink	45+	N.v.t.
15.00-16.00	** Fitness	Wijkcentrum Piet Vink	50+	N.v.t.

Woensdag				
Tijd:	Activiteit:	Locatie:	Doelgroep:	Kosten:
09.30-10.30	Wandelgroep	Start: vanaf Landzigt.	45+	N.v.t.
10.30-11.30	Wandelgroep	Start: vanaf W. Piet Vink	45+	N.v.t.
11.00-13.00	Fietstochten * wekelijks	Start: golfclub: De Star	45+	N.v.t.
10.30-11.30	Stoelyoga	Buurthuis de Yp	45+	N.v.t.
11.00-12.00	** Stoelyoga	Gezondheidscentrum LV	45+	€6,- p.l.
12.30-13.30	Stoelyoga	Wijkcentrum Piet Vink	45+	N.v.t.
14.30-15.30	Regulier Yoga	Wijkcentrum Piet Vink	45+	N.v.t.
19.00-20.00	Regulier Yoga	Servicecenter XL in LV	45+	N.v.t.

Donderdag				
Tijd:	Activiteit:	Locatie:	Doelgroep:	Kosten:
10.00-11.00	Beweginglessen	Wijkcentrum Piet Vink	40+	N.v.t.
10.30-11.45	Regulier yoga	Buurthuis de Yp	40+	N.v.t.
11.00-12.00	Zelfverdediging	Bewegingsruimte in LV	40+	N.v.t.
11.15-12.15	Bewegingslessen	Wijkcentrum Piet Vink	40+	N.v.t.
11.15-13.30	Sjoelen	Wijkcentrum Piet Vink	50+	N.v.t.
20.15-21.15	Yin Yoga lessen	Bewegingsruimte in LV	45+	N.v.t.
20.00-21.30	Aikido lessen	Buurthuis de Yp	30+	€10 p.m.

Vrijdag				
Tijd:	Activiteit:	Locatie:	Doelgroep:	Kosten:
11.15-12.15	Bewegingslessen	Servicecenter XL in LV	40+	N.v.t.
13.30-14.30	Dance 4 - Joy	Servicecenter XL in LV	40+	€5,- p.l.
14.00-15.00	Fitboksen	Wijkcentrum Piet Vink	40+	€5,- p.l.
16.00-17.00	“Samen Sporten” (Bootcamp spel)	Hockey Club Ypenburg	40+	€5,- p.l.

Incidentele interventies 2026
-------------------------------

- Fietstochten (start: vanaf Wijkcentrum Piet Vink) vinden plaats vanaf april tot en met oktober gedurende 1x per maand. De eerstvolgende fietstocht staat gepland op vrijdag 29 mei 2026. Deelnemers dienen zelfstandig, op verantwoorde wijze, deel te kunnen nemen in het verkeer en tevens zelf een fiets mee te nemen. We hebben nl. geen fietsen te leen.
- Wijkwandeling (in samenwerking met ADO Groen) vindt eveneens periodiek plaats. Het is seizoengebonden (programma van Betaald Voetbal) én afhankelijk van de weersomstandigheden. De eerstvolgende wijkwandelingen gaan plaatsvinden in het najaar van 2026. Er wordt gewandeld, een professionele voetbalwedstrijd bekeken en daarna met elkaar terug gewandeld naar het verzamelpunt waar vandaan iedereen weer naar huis toe gaat. Wil jij dit meemaken of meer informatie ontvangen? Meld je dan bij de BSC.
- Bij Wijkcentrum Piet Vink is een fitnessruimte beschikbaar. Buurtbewoners kunnen vanaf 6 personen een groep opzetten. De Buurtsportcoach kan hen op weg helpen ten aanzien van veilig en verantwoord gebruik van de apparaten en materialen. Er is ook ‘open in loop’ op maandag tussen 11.00 en 15.00 uur. Van dinsdag t/m vrijdag is dat zelfs van 10.00 tot 15.00 uur. Dit is eveneens gratis, maar wel verplicht om jezelf van te voren aan te melden.
- Activiteiten met een \*\* zitten vol, tenzij er een hele hoge urgentie is. Hier zullen we niet snel een uitzondering in maken, mits er echt een zeer bijzondere, gegronde reden is. Natuurlijk is er ook verenigingsaanbod van sportverenigingen en zijn er ook diverse lessen mogelijk bij zwembad het Hofbad. Dit is veelal betaald aanbod, buurtbewoners kunnen de buurtsportcoach benaderen voor een overzicht. Het contact met de Buurtsportcoach is gratis en kijkt graag met u mee wat past binnen de wensen en mogelijkheden.