



HAAGLANDEN
BEWEEGT

Senior Fit

Gezellige en laagdrempelige beweeg-
activiteiten voor 55-plussers in Delft

Fit en vitaal ouder worden, dat wil toch iedereen? Houd uw lichaam soepel en uw geest jong. Kom in beweging met Haaglanden Beweegt!



Kracht en
flexibiliteit



Conditie en
uithoudingsvermogen



Balans en
coördinatie

Blijf in beweging, ook als u ouder wordt

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Het helpt u om fit en zelfstandig te blijven, versterkt uw botten en spieren en verbetert uw balans en coördinatie. Bovendien is samen bewegen leuk en gezellig!

Haaglanden Beweegt

Haaglanden Beweegt is een organisatie die zich inzet voor een actieve en gezonde leefstijl voor inwoners van de regio Haaglanden, waaronder Delft. Wij organiseren en begeleiden beweegactiviteiten voor senioren in alle wijken van Delft, afgestemd op verschillende niveaus en interesses.

Het aanbod is gevarieerd: van wandelen en dansen tot fitness en walking football. Er is altijd een activiteit die bij u past. Veel activiteiten sluiten we af met een gezellig moment met koffie of thee, zodat u niet alleen in beweging blijft, maar ook anderen ontmoet. In deze folder vindt u een overzicht van de activiteiten.

Gratis

Alle activiteiten in de groene blokjes zijn gratis.
U kunt dus zonder kosten meedoen.

Meedoen? Gezellig!

Aanmelden kan eenvoudig via de SBG app. Lukt dat niet meteen, of helpt u als kind of mantelzorger bij het aanmelden? Dan kunt u contact met ons opnemen via buurtsportcoaches@haaglandenbeweegt.nl

We helpen u graag op weg.



Ziet u dit icoontje? Dan is het na de les mogelijk om tegen een kleine vergoeding gezellig koffie of thee te drinken.

Body Vitaal 65+

Een heel gevarieerd beweegaanbod met een combinatie van spierversterkende oefeningen, conditionele oefeningen, balspellen en bewegen op muziek.



Maandag

Tanthof-Oost

Henk van Riessenlaan 2,
Delft
9:30 - 10:30 uur

Voordijkshoorn

Van Beresteynstraat 99,
Delft
9:30 - 10:30 uur



Woensdag

Buitenhof

Mozartlaan 672, Delft
10:00 - 11:00 uur

Tanthof-West

Sandinoweg 149, Delft
12:15 - 13:15 uur



Donderdag

Wippolder

Rijksstraatweg 9, Delft
13:30 - 14:30 uur





Stoelgym 65+

Kom gezellig in beweging met Stoelgym onder begeleiding van een buurtsportcoach. Doe mee met spier- en balansoefeningen, voornamelijk vanuit de stoel.

Maandag

Wippolder

Professor Krausstraat 50,
Delft
10:00 - 11:00 uur



Voordijkshoorn

Van Beresteynstraat 99,
Delft
10:00 - 11:00 uur



Buitenhof

Mozartlaan 672, Delft
12:00 - 13:00 uur

Dinsdag

Tanthof-West

Sandinoweg 149, Delft
10:30 - 11:30 uur



Woensdag

Vrijenban

Brasserskade 77, Delft
9:30 - 10:30 uur



Voordijkshoorn

Van Beresteynstraat 99,
Delft
9:30 - 10:30 uur



Donderdag

Voorhof

Aart van der Leeuwlaan 4,
Delft
11:00 - 12:00 uur



Tanthof-West

Sandinoweg 149, Delft
12:00 - 13:00 uur



Wippolder

Professor Krausstraat 50,
Delft
10:00 - 11:00 uur



Vrijdag

Voorhof

Aart van der Leeuwlaan 4,
Delft
10:00 - 11:00 uur



Hof van Delft

Raamstraat 67, Delft
9:30 - 10:30 uur

Dinsdag

Tanthof-West

Sandinoweg 149, Delft
15:30 - 16:30 uur



Donderdag

Tanthof-West

Sandinoweg 149, Delft
14:00 - 15:00 uur



Bewegen op muziek

Dans erop los! Na een goede warming up volgen gevarieerde dansoefeningen om het lijf lekker los te swingen. Alle genres komen voorbij, dansplezier staat voorop.



Wandelen

Lekker bewegen in de buitenlucht. Niet alleen heel goed maar, ook heel gezellig. In het groen en door de stad. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau.

Dinsdag

Tanthof-West

Sandinoweg 149, Delft
9:30 - 10:30 uur



Woensdag

**Gezond Natuur
Wandelen - Buitenhof**
Buitenhofdreef 274, Delft
10:30 - 11:30 uur



Donderdag

Wippolder

Professor Krausstraat 71B,
Delft
11:00 - 12:00 uur



Gezond Natuur Wandelen - Vrijenban

Korftlaan 6, Delft
10:30 - 11:30 uur
Deze activiteit vindt
alleen plaats op de eerste
en derde donderdag van
de maand.



Voorhof

Aart van der Leeuwlaan 4,
Delft
9:30 - 10:30 uur



Vrijdag

Voordijkshoorn

Van Beresteynstraat 99,
Delft
9:30 - 10:30 uur



Voorhof

Roland Holstlaan 751, Delft
10:15 - 11:45 uur

Dinsdag

Tanthof-Oost

Henk van Riessenlaan 2
Delft
9:30 - 10:30 uur



Vrijdag

Buitenhof

Kerkpolderweg 12
Delft
10:00 - 11:00 uur



Sportpark015 Senior Fit

Samen actief in de
buitenlucht! Sport, spel
en lichte oefeningen voor
senioren, op uw eigen
niveau.



Welzijn op Recept Beweegt

Plezier, voldoening en ontspanning als medicijn voor uw klachten. De Buurtsportcoach+ begeleidt u naar beweegaanbod dat aansluit bij uw niveau.

Ontdek hoe Welzijn op Recept Beweegt u kan helpen!

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Het geeft energie, ontspanning en helpt uw lichaam sterker en fitter te worden. Ook uw stemming en algehele gezondheid kunnen verbeteren. Met welzijn op Recept Beweegt gaat u op een rustige en veilige manier aan de slag, op uw eigen tempo. De Buurtsportcoach+ helpt u op weg. Voor deelname is een doorverwijzing vanuit uw huisarts of welzijnscoach nodig.

Heeft u vragen over dit proces of wilt u meer weten over Welzijn op Recept Beweegt? Neem vrijblijvend contact met ons op via 088 325 1000 of stuur een e-mail naar buurtsportcoachesdelft@haaglandenbeweegt.nl

Onderstaand vindt u een overzicht van extra beweegactiviteiten voor 55-plussers in Delft, als aanvulling op het aanbod dat u in onze folder kunt vinden. Van wandelvoetbal tot bridge en van badminton tot volksdansen, er is voor ieder wat wils. Bekijk het aanbod en ontdek welke activiteit het beste bij u past.

Sport	Aanbieder	Adres	Website
Badminton	BRC De Buitenhof	Duke Ellingtonstraat 2	www.brcdebuitenhof.nl
Badminton	BC Delft	Van Bleyswijkstraat 72	www.badmintonclubdelft.nl
Biljarten	DVC	Brasserskade 238	www.dvcdelft.nl
Bridge	BC De Gaech	Henk van Riessenlaan 2	www.22009.bridge.nl
Bridge	BC Gisolf	Aart van der Leeuwenlaan 4	www.22007.bridge.nl
Bridge	BC Prometheus	Aart van der Leeuwenlaan 4	www.bridgeclubprometheus.nl
Bridge	Delftse Bridgeclub	Mercuriusweg 1	www.delftsebridgeclub.nl
Bridge	One Down Delft	Mercuriusweg 1	www.22010.bridge.nl
Dansen	Dance for life studio	Korenmolen 13	www.danceforlifestudio.nl
Dansen	Dansschool Wesseling	Buitenwatersloot 327	www.dansschool-wesseling.nl
Darten	Darts in Delft	Duke Ellingtonstraat 12	www.dartsindelft.nl
Golf	Concordia Golf	Brasserskade 236	www.concordiadelft.nl
Handboogschieten	Reineveld	Vrijenbanselaan 61	www.reineveld.nl
Handboogschieten	Frederik Hendrik	Bieslandsepad 17	www.frederikhendrik.nl
Hardlopen	De Koplopers	Rijksstraatweg 9	www.dekoplopers.nl
Korfbal	CKV DES	Bieslandsepad 10	www.ckvdes.nl
Kracht en balustraining	Happitess	Korftlaan	www.happitess.nl
Masters (Baanatletiek)	AV'40	Sportring 12	www.av40.nl
Sportief wandelen	AV'40	Sportring 12	www.av40.nl
Parkinson boksen	Kyokushin Delft	Griegstraat 4	www.kyokushin-delft.nl
Personal training, small group training	Novisport	Olaf Palmestraat 2	www.novisport.nl
Petanque	MIDI	Sportring 10	www.midi-petanque.nl
Pilates	Pilatesstudio body & mind	Singelstraat 49	www.pilatesstudio-bodyandmind.nl
Schaatsen	DKIJV	Brasserskade Sportring 8	www.dkijv.nl
Schaken	DCSV	Herman Gorterhof 165	www.dcsv.info

Sport	Aanbieder	Adres	Website
Schaken	Delftsche Schaak Club	Zusterlaan 114	www.delftseschaaksite.nl
Senioren gymnastiek	Vitesse Delft	Henk van Riessenlaan 2	www.vitessedelft.nl
Sporten voor mensen met hart- en vaatziekten	Harttrimclub Delft	Reinier de Graafweg 1	www.harttrimclubdelft.nl
Sporten voor mensen met reumaklachten	Reumapatiëntenvereniging Delft	Reinier de Graafweg 1	www.rpvdelft.nl
Tafeltennis	TTV DHC	Poptahof Noord 448	www.badmintonclubdelft.nl
Tafeltennis	TTV Phoenix	Kristalweg 107	www.tafeltennisdhc.nl
Tai Chi	Tai Chi Delft	Vesteplein 100	www.taichidelft.nl
Tennis	DVC	Brasserskade 238	www.dvcdelft.nl
Trimhockey & senioren en veteranerhockey	Ring Pass Delft	Westblok 1	www.ringpass.nl
Veteranentennis	Delftse Tennisbond	Van Rossemweg 3	www.delftse-tb.nl
Volksdansen ouderengroep	Radost	Schieweg 15	www.radostdelft.nl
Walking Football	Full Speed	Kerkpolderweg 5	www.fullspeed.nl
Walking Football	SV DHL	Brasserskade 234	www.sv-dhl.nl
Walking Football	SV Wippolder	Rijksstraatweg 9	www.svwippolder.nl
Yoga	Kleurrijk Yoga	Vallenlaan 32	www.kleurrikyoga.nl
Yoga	Neo yoga Delft	Kluizenaarsbocht 6	www.neoyogadelft.nl

De activiteiten op deze pagina worden georganiseerd door sportverenigingen in Delft. Voor deelname betaalt u doorgaans contributie of een bijdrage.

Ziet u een activiteit die bij u past of heeft u vragen of hulp nodig? Neem gerust contact op met de verenigingsondersteuners van Delft voor Elkaar via vo.delft@haaglandenbeweegt.nl

We denken graag met u mee.

Sport & cultuur voor een gezond en gelukkig leven voor volwassenen in Delft.

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur maakt sport en cultuur mogelijk voor volwassenen (18+) die leven rond het bestaansminimum.

Het fonds zorgt ervoor dat contributie en/of materiaal wordt betaald voor volwassenen (18+) die leven rond de armoedegrens. De werkwijze is gelijk aan die van het Jeugdfonds Sport & Cultuur.



Volwassenenfonds
Sport & Cultuur

Buurtsportcoach+

Samen sterker in jouw wijk

Met meer beweging, gezondheid en verbinding

De Buurtsportcoach+:

- ✓ Ondersteunt bewoners bij bewegen, gezondheid en leefstijl
- ✓ Begeleidt o.a. bij de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)
- ✓ Verbindt sport-, gezondheids- en sociale initiatieven in de wijk
- ✓ Stimuleert zelfregie en duurzame gedragsverandering
- ✓ Verwijst door naar passend beweegaanbod in de buurt



Meer weten?



HAAGLANDEN
BEWEEGT

i.kransen@haaglandenbeweegt.nl

Ilze
Buurtsportcoach+
in Delft



Kom met ons in contact

info@haaglandenbeweeegt.nl
088 325 10 08



**HAAGLANDEN
BEWEEGT**

Versie februari 2026

Nog meer sporten en bewegen in Delft:



Sportief Plus organiseert diverse cursussen op het gebied van valpreventie en vitaliteit. Meer weten?
Ga naar www.sportiefplus.nl



De SBG app geeft je een overzicht van alle sportieve en culturele activiteiten bij jou in de buurt. **Download de app gratis via www.sbg-app.nl**



Benieuwd naar nog meer sportaanbod in Delft zoals tennis, walking football of zwemmen? Neem een kijkje op:
www.sportenindelft.nl