

**BEWEEG  
27 & 28 APRIL  
VANAF UW  
BALKON  
LEKKER  
MEE!**

**@HAAGSPORTKWARTIER**

**#JIJSPORTCHOOK**

**WIST U DAT...**

u via [www.tref-punt.nl](http://www.tref-punt.nl) diverse beweegactiviteiten op uw computer en tablet kunt bekijken, welke u thuis kunt uitvoeren. Ook kunt u beweeg filmpjes zelf aanleveren via [ms@bureauvisueel.com](mailto:ms@bureauvisueel.com).

## Beste bewoners,

We hopen dat het goed gaat met jullie in deze bijzondere corona periode. We zijn allemaal veel thuis en daarom kunnen we minder bewegen en sporten. Op **27 & 28 april a.s.** komen we daarom naar jullie toe om samen te bewegen.

Wij komen op verschillende plekken in de wijk een korte les geven waaraan het hele gezin vanaf het balkon mee kan doen. Ook degenen die niet alles actief mee kunnen of willen meedoen kunnen gezellig meegenieten van de vrolijke muziek en de burens. Dit is een leuke gelegenheid om kennis te maken met de nieuwe Buurtsportcoach.

### **MAANDAG 27 APRIL**

- 11:00-11:15
- 11:30-11:45
- 12:00-12:15
- 13:00-13:15
- 13:30-13:45
- 14:00-14:15

### **DINSDAG 28 APRIL**

- 11:00-11:15
- 11:30-11:45
- 12:00-12:15
- 13:00-13:15
- 13:30-13:45
- 14:00-14:15

## **Wij(k) in Beweging**

Het, door zorg & welzijn gesubsidieerde, project Wij(k) in Beweging is een initiatief van Yuwa Leefstijlclub. Yuwa organiseert vanuit de Kortestede, samen met leden, laagdrempelige activiteiten om wijkbewoners te inspireren en te informeren tot een gezondere & actievere leefstijl. Voor meer informatie [www.yuwa.nl](http://www.yuwa.nl)

## **Goed Nieuws! Buurtsportcoach Bouwlust-Vrederust per 1-4-2020**

In opdracht van de gemeente Den Haag en in samenwerking met YUWA Leefstijlclub ga ik bewoners helpen om voldoende te bewegen en zodoende zo gezond en fit mogelijk te blijven. Dus bent u op zoek naar leuk en betaalbaar beweegaanbod in de wijk, maar weet u niet waar u dat kunt vinden? Of heeft u jaren niet gesport en wilt u dit weer oppakken maar weet u niet hoe te starten?

## **Neem dan contact met mij op!**

In een persoonlijk gesprek gaan we kijken wat uw wensen en mogelijkheden zijn. Mijn hulp hierbij is helemaal gratis! Voor meer informatie [www.bouwlust.buurtsportcoachdenhaag.nl](http://www.bouwlust.buurtsportcoachdenhaag.nl)

## **Yoeri van den Berg, uw buurtsportcoach.**

Ik ben bereikbaar via 06 – 15 90 62 18 en [yoeri@buurtsportcoachdenhaag.nl](mailto:yoeri@buurtsportcoachdenhaag.nl)