

**OVERZICHT ALGEMEEN
SPORT- / BEWEEGAANBOD IN NOORDWIJK**

-

OVERZICHT SPORT- / BEWEEGAANBOD IN NOORDWIJK

Zie voor gemeentegids Noordwijk en het digitaal loket van de gemeente

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
atletiek					N'houtse Strand Lopers		www.av-nsl.nl C vd Valk 0252-377248
BALSPELEN							
badminton	recreanten	Northgohal Joh.v Hoornstr. 4	di 20.30-22.30/vrij 19.30-22.30	vanaf 137,- pj	Badmintonver.BC BIOS	zowel les als vrij spel mogelijk	www.bcbios.nl C.Swaagman 071-3619113
	en 50+		di 16.00-17.00				
basketbal	ervaren spelers dames en heren: recreanten/ competitie	Northgohal Joh. V Hoornestr.4		vanaf recr. 130,-/competitie 220,- pj	MSV (Met Sprongen Vooruit)		www.msvnoordwijk.nl 071-3646993
biljarten	recreanten	voormalig DPO gebouw Hoogwaker bosstr. 12	werkdagen 12.00-17.00	2,50 per week	Recreanten biljartver. De Kuip	biljarten in georganiseerd verband, er is een wachtlijst	CA de Vos 071-3615633
biljarten	ook competitie	Voorstraat 76	ma.avond		Hotel Royal Sport		www.hotelroyal.nl 071-3646512
biljarten		Trefpunt/ De Wieken	werkdagen 9.00-17.00 za in het Trefpunt	1,50 en eigen consumptie	CON	vrij biljarten	www.ouderenwerk.nl Ineke Trouw di t/m vrij 071-3641080

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
			13.00-17.00 om de week				
golf					Golf Centrum Noordwijk		071-3616399
golf					Golfclub De Vijf Margen		www.devijfmargin.nl 071-3613499
golf	leden	Randweg 35 (in de duinen)			N' wijkse Golfclub		www.noordwijksegolfclub.nl Mw A van Breen 0252-373761
handbal		Clubhuis Duinwetering Duinweg 13			MSV (Met Sprongen Vooruit)		C Haasnoot 071-3615770
hockey	ook veteranen	tegenover Bollenbad			N'wijkse Hockey Club	ook zaalhockey dec/jan/febr	www.n-h-c.nl De Heer M. van de Bil Tel. (mobiel) 06 53222111
honkbal	dames en heren	Sportpark Ter Specke Lisse		vanaf 133,-	Honk-en Softbalver. The Flags		www.lisse-flags.nl Mw. A. Duivenvoorden 0252- 372742
korfbal	competitie en recreanten	Nieuwe Zeeweg 50			CKV Fluks	niet spelend lid kan meetrainen met recreanten	www.ckvfluks.nl 071-3616617 mw A Bader 071-3610566
		zaalseizoen gymzaal Vinkenveld	di 20.00			fitness muziek en toestellen van nov-maart	
tennis		Jhr.Gevers- baan Gooweg 26		vanaf 145,- pj	Noordwijkse IJsclub afd. tennis	tennissen kan hele jaar door	www.nijc.nl aanmelden op lokatie /via www.geversbaan.nl 071-3613509
tennis		Nieuwe Zeeweg 63	ma/vrij 9.00- 23.30/za en zo 9.30-20.00	vanaf 150,-pj winterlid 90,-	TC Bollenpark		www.bollenpark.nl Mw I Steenvoorden 071-3612091

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
tafeltennis	ook senioren recreanten	Nieuwe Zeeweg 73	spelen vrij en/of train. ma 20.30	vanaf 110,- pj	Tafeltennisver. TOV		clix.to/fov 071-365926 C. Andree 071-3649297
	overdag vooral ook senioren		woe vanaf 9.00	vanaf 65,- pj			
voetbal	ook dames	Gem sportpark Duinwetering Duinwetering 105			Voetbal Ver. Noordwijk		www.vvnoordwijk.nl R. Looren de Jong 071-3611618
voetbal	ook senioren teams	Gem. sportpark SJC Lageweg 6			VV SJC		www.vvsjc.nl 071-3614530
zaalvoetbal		De la Bassecour Caanstr. 46			De Vrienden van de Vrije Zaalvoetbalver. N'wijk		H.Hage 071-3618353
volleybal		sporthal Northgo Joh. V Hoornstraat 4			NOVO		www.novovolleybal.nl I v Zuilekom 071-3619142
DANSEN							
aerobics	volw	gymzaal Binnenhof	ma 20.30-21.30	vanaf 45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl Elles Duyndam 071-3618933 of opgeven aan de zaal
		gymzaal St. Duinstraat	woe 20.00-21.00				
country-line dance	50+ jonger mag	De Wieken Wassenaarstr. /hoek St. Jeroensweg	di 19.30-22.00 start weer di 8 sept.	kosten 2 x 25,- (1x tot Kerst en 1 x jan t/m mei)	CON		www.ouderenwerknoordwijk.nl Mw. De Ridder 071-3613697 Mw. v Rhijn 071-3619480 Mw. Caspers 071-3615402
dance aerobics	volw	gymzaal St. Duinstraat	tijdelijk nvt	45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl 071-3617670
volksdansen	50+ jonger mag	Trefpunt Schoolstraat 2	woe 14.45-15.45	vanaf 50,- sept-mei	CON		www.ouderenwerknoordwijk.nl Ineke Trouw di t/m vrij 071-3641080

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
GYMNASTIEK							
fitgym	dames 60+	gymzaal Hoogwaker- bosstr.	ma 13.00- 14.00	vanaf 45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl voor ma. Sabrina Hoogendoorn opgeven aan de zaal of via www voor di. Danielle Metri opgeven aan de zaal of via www
	dames 50+	gymzaal Hoogwaker- bosstr.	ma 14.00- 15.00/di 19.15-20.15				
	dames 35+	gymzaal Hoogwaker- bosstr.	di 20.15-21.25				
turnen	ook senioren	div. zalen			Gymnast.-en Sportver. DOS	oefeningen op toestellen	www.dos-noordwijk.nl 071-3617670
cursus"in balans"	60+		start nieuwe cursus bekend eind juni info 071- 4093223		Valent	deel voorlichting/ deel praktische oefeningen (geen valoefeningen) aanmelden voor interesselijst	www.valentrdb.nl 071-4073333
FITNESS							
fitness	volw en ook 50+	Voorstraat 52	ma t/m vrij 9.00-12.30 en 16.00 –22.00 Za 10.00- 13.00		Sportschool Fitnesscentrum Voorstraat	diverse mogelijkheden spinning, bbb, aerofit, steps en total bodycond. geschikt v 50 +	www.fitnesscentrumvoorstraat.nl 071-3646397
fitness	clients van Groot Hoogwaak/ Thuisup- port	Groot Hoogwaak 1 kelderruimte			Groot Hoogwaak		Woon-Zorgcentrum Groot Hoogwaak 071-3688888

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
bodyfit 55+	55+ goede conditie niet nodig	Gymzaal Prinsenhof-school Heerenweg N'hout	vrij 16.00-17.00	vanaf 62,50 per 20 lessen	Anja's Sport Organisatie	oefeningen op muziek en op een matje	Mw M. Mooijekind 071-3625169
body shape		gymzaal Binnenhof	vrij 19.00-22.00	vanaf 45,- per 6 mnd			www.dos-noordwijk.nl Babs Barnhoorn 071-3621977 of opgeven in de zaal
fitness		Picképlein 8, Noordwijk aan zee	ma t/m vrij 7.00-22.00/za en zo ochtend	proefles 15,-/ 1 x per week vanaf 390,- pj / onbeperkt vanaf 195,- pkw	Palace Hotel		www.palacehotel.nl dan beauty & health 071-3653000
conditietrainingen	heren	Gymzaal Binnenhof	woe 20.30-21.30	vanaf 45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl Babs Barnhoorn 071-3621977 of opgeven in de zaal
steps en shape		gymzaal Binnenhof	woe 19.30-20.30	vanaf 45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl Babs Barnhoorn
steps		gymzaal Binnenhof	woe 18.30-19.30	vanaf 45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl Linda Bel 06 41665280 of opgeven in de zaal
steps		gymzaal Binnenhof	woe 18.30-19.30	vanaf 45,- per 6 mnd	Gymnast.-en Sportver. DOS		www.dos-noordwijk.nl Linda Bel 06 41665280 of opgeven in de zaal
Fitness/ aerobics	ook beginnersgroep en 50+	Leeuwenhorst Langelaan 3, N'hout	dagelijks ocht. werkdagen en zat. /ma,di,do av.	losse les/proefles vanaf 9,-/ 6 mnd 1x per week vanaf 142,50	Aqua FitnessCentre	div.mogelijkheden zoals pilates, bbb, spinning indiv/groepsfitness	0252-378477 Sandra van der Meer/Ron Schrijer
	overig		ma/di/woe/do. ocht. en avond./vrij en zat. ocht.	50+ 10% korting/ ook dalurenabonn. mogelijk.			

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
fitness/conditietrainingen binnen en buiten	ook voor beginners	sportzaal Teylingen college, sector Leeuwehoek, Lage Laan 1, N'hout		binnensport losse les vanaf 8,00 per keer, 20 strippenkaart 120,- 1 strip per training	Action 4 Vitality	diverse mogelijkheden binnen/buiten op eigen niveau zoals:	www.action4vitality.nl Joh. vd Heijden 0252-527865/06 22256685
			di 17.45-18.45/19.00-20.00			power hour op eigen niveau: oef. op muziek zonder aerobicpasjes	
			do 20.15-21.15			Pilates: bewust bewegen met oefeningen	
sportief wandelen		start rest. Zonneweelde Duindamse weg 8	di 9.30, duur 5 kwartier	vanaf 62,50 voor 20 keer	Anja's Sport Organisatie		Mw M Mooijekind 071-3625169
WANDELEN/LOPEN							
hardlopen		start rest. Zonneweelde Duindamse weg 8	di 19.30/woe 9.30/do 19.30/vrij 9.30/za 9.30/zo 9.30, duur 5 kwartier	vanaf 62,50 voor 20 keer	Anja's Sport Organisatie		Mw M Mooijekind 071-3625169
hardlopen	ook opstapgroep	startpunt zie website			atletiekver. NSL	zowel recreatief als wedstrijden trainingen op 6 niveaus	www.av-nsl.nl
nordic walking		start rest. Zonneweelde Duindamse weg 8	di 19.30/do 9.30 duur 5 kwartier	vanaf 62,50 voor 20 keer	Anja's Sport Organisatie		Mw M Mooijekind 071-3625169

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
nordic walking	50 + jonger mag, beginners	Start woonzorgcentrum Groot Hoogwaak	do 9.30-10.30 bij voldoende deelnemers	6 lessen vanaf 30,- incl. gebruik poles	CON	buiten stevig lopen met poles: alle spiergroepen worden getraind	www.ouderenwerknoordwijk.nl A.Ulijn 0252-518982
		start Stay Okay tussen N'wijk en N'hout bij pannekoeken huis	vrij 9.30 aanmelden niet nodig	losse lessen vanaf 5,- incl. gebruik poles			
		vrij wandelen in duinen start groot Hoogwaak	vrij 15.00				
nordic walking	voor mensen met goede basiscond.	start parkeerterrein tegenover golden Tulip hotel Duinweg 117	ma 9.00-10.30/woe 19.00-20.30/do 9.00-10.30/za 9.00-10.30/zo 9.00-10.30	introd. les 15,- incl poles/basiscursus 5 les 75 min 75,- en huur poles 3,-/8,00 per keer	Action4Vitality	wandelgroepen op 3 niveaus: alle spiergroepen worden getraind	www.action4vitality.nl Joh. vd Heijden 0252-527865/06 22256685
	voor beginnende sporters		ma 13.30-14.30/do 11.00-12.00	5 lessen 1 uur: vanaf 60,- huur poles 3,- pk/5,50 per keer excl poles		easy nordic walking	
sportief wandelen		start di 13.45/do 13.30/za 9.00/zo 9.00 parkeerplaats Duindamse-slag N'hout en di 19.00/do 19.00 van De Schelft N'hout	start di/do 19.00/zo 9.00	vanaf 74,-	Atletiekver. NSL	stevig doorwandelen in groepsverband 6 a 7 km/uur uur (1,5 uur lang)	www.av-nsl.nl R v Eeden 0252-377119 K v Gerven 0252-674513

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
sportief wandelen		start rest. Zonneweelde Duindamse weg 8	di 9.30, duur 5 kwartier	vanaf 62,50 voor 20 keer	Anja's Sport Organisatie		Mw M Mooijekind 071-3625169
schaatsen		Jhr Geversbaan Gooweg 26	winterseizoen		N'wijkse IJclub NIJC	in winterseizoen	www.nijc.nl K Breman 071-3617781
FIETSEN							
fietsen	jong en oud met racefiets		start di 9.00/do 19.00/zo 9.00/za 8.00		Toer Fiets Club Zilveren Kruis Achmea	fietsen van tochten op racefiets	www.tfc.zilverenkruis P. Augustinus Derk Bolhuisstr. 62
FYSIOTHERAPIE							
fysiotherapie		Prins Bernhard- straat 55			AanZee Fysiotherapie AC Knetsch	geen speciaal aanbod	071-3646545
fysiotherapie vooral gericht op herstel balans		Rederijkers- plein 12			AC Aartsen	geen speciaal aanbod	071-3616925
fysiotherapie		Bonnikerplein 33a			Fysiotherapieprak- tijk Vinkeveld	geen speciaal aanbod	071-3613515
fysiotherapie		Gezondheids- centrum Wantveld 9	ma t/m do 19.00-22.00	inschrijven/intake/eind test 85,- 1x per w trainen 85,- pkw/2x per week 175,-	maatsch. Fysiotherapie en Manuele Therapie	individueel programma op maat	www.wantveld.nl 071-3619345
fysio fit fitness							
fysio fit preventietraing							
fysiotherapie en oedeemtherapie		Exterslop 15			Praktijk voor Fysio-en Oedeemtherapie	geen speciaal aanbod	071-3614068
fysiotherapie/reva- lidatie-fitness		Kerkstraat 25			Kerkstraat Fysiotherapie De Praktijk	geen speciaal aanbod	071-3640000

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
manueel therapie/mensendieck		Schiestraat 38	groepsfitness ma 16.45-17.45/19.30-20.30/20.30-21.30 en do 18.00-19.00 vrije inloop voor ervaren indiv. fitness met incident. begeel	groepsfitness vanaf 63,- voor 10 keer, ervaren fitters met incid. begeleiding 58,- voor 10 keer op verwijzing huisarts meestal vergoed door zorgverzekeraar	Paramedisch Centrum Noordwijk	indiv fitness/groepsfitness	071-3648835
OOSTERS							
yoga	50+	gem. en lokatie N'wijk/Katwijk/Sass.hm afhankelijk van aantal aanmeldingen	nw data nog niet bekend	vanaf 70,-lid/95,-nlid 10 lessen	Valent	bij aanmelding plaatsing op interesselijst	www.valentrdb.nu 071-4073333
budosporten		Hoogwakerbosstraat14-22			Sportschool Moko-Ryu	geen speciaal aanbod	A vd Broeke 06 51080256
budosporten		gymzaal Stakmanbossestraat			Ver. Cha-kum	geen speciaal aanbod	postadres Crocusstraat 24, 2201CL
Yoga	volw. vooral tot 60 jaar	Het Trefpunt Schoolstraat 2	di en woe 19.00-20.15/20.30-21.45	proefles 15,- blokken van 10-15 lessen van 5 kwartier 10,- per les			www.yogacentrumnoordwijk.nl E. Westgeest 071-3614114
Yoga	volw	Het Trefpunt Schoolstraat 2	les ma 13.00-14.00/19.00-20.00 start weer 7 sept.	6,50 per les, afname van 2x 15 lessen	Mw J.Rozier		Mw J Rozier 071-5147443

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
ZWEMMEN							
recreatief		Bollenbad Nieuwe Zeeweg 65		vanaf 3,90 per keer/12 badenkaart 39,00/daluren 12 badenkaart 32,00	Sportfondsenbad Noordwijk Bollenbad		www.bollenbad.nl 071-3613333
banen zwemmen			ma 19.00- 22.00/woe 21.00- 22.00/vrij 21.00- 22.00/zo 9.00- 10.00	vanaf 3,90 per keer/12 badenkaart 39,00/daluren 12 badenkaart 32,00			
MbvO 55+			di en do 9.00- 10.00/woe 20.00-20.45	vanaf 4,75 per keer/12 badenkaart 47,50		gevarieerde oefeningen in water	
dames/senioren- zwemmen			di 10.0- 11.00/do 10.30-11.00	vanaf 3,90 per keer/12 badenkaart 39,00/daluren 12 badenkaart 32,00			
aquajoggen			di 9.00- 9.45/woe 20.00- 20.45/vrij 9.00-9.45	vanaf 7,00/12 badenkaart 70,00		lopen met wetbelt op muziek	
aquafit			ma 9.30-11.30	vanaf 5,50 per keer		op muziek	
aquaslank			start nieuwe cursus nog niet zeker	vanaf 170,-voor 10 weken		gecomb.voedingsad- vies van voedingsadviesbureau reduce en oefeningen in water	
therapiezwemmen			ma 9.00- 10.00/woe 9.00-10.00/vrij 9.00-10.00	toeslag van 1,-		oefeningen olv fysio/oefen therapeut	

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
zwemmen	volw	Kon. Wilhelmina-blvd 20/31	dagelijks 8.00-23.00	vanaf 5,50 per keer 10 badenkaart 49,50 jarabonn 200,-		30 m golfzwembad	www.hotelsvanoranje.nl 071-3676848
vrij zwemmen		Zwembad Poelmeer Lange Voort 273 Oegstgeest	aqua-activiteiten mogelijk in combinatie met nordic walking Poelmeer (zie NW)	los bad vanaf 4,20/12 badenkaart 42,00	Zwembad Poelmeer	recreatief	www.sportfondsen.nl 071-5154737
aquarobic			ma 19.00-19.45/20.00-20.45 en 19.00-19.45	activiteitenkaart 3 mnd onbeperkt vanaf 76,-		vergroten uithoudingsvermogen	
aquacycling			di 19.00-19.45/do 19.00-19.45	activiteitenkaart 3 mnd onbeperkt vanaf 76,-		fietsen in water	
aquajoggen			di 20.00-20.45/do 20.00-20.45/vrij 8.45-9.30	activiteitenkaart 3 mnd onbeperkt vanaf 76,-		lopen in water met wetbelt ook geschikt voor revalideren	
conditie zwemmen			woe 19.30-20.15	vanaf 6,50 per keer		afwisselend programma in groepsverband	
trimzwemmen			woe 9.15-10.00	vanaf 6,50 per keer		baantjes met afwisselende slagen en aquafitoeft.	
fitness 50+			do 10.30-11.15	vanaf f 5,00 per keer/ 12 keer 50,-		aquajoggen voor 50+	

SPORT	VOOR WIE	WAAR	WANNEER	PRIJSINDICATIE	ORG/VER.	TOELICHTING	INFORMATIE
aquafitness	zeker ook voor 55+ en mensen die beginnen met bewegen	Aqua Fitness Center NH Leeuwenhorst Hoofdingang Leeuwenhorst en dan rechtsaf Langelaan 3, N'hout	ma 19.00-19.45/di 10.30-11.15/woe 19.00-19.45/do 10.30-11.15 en 18.30-19.30	zwemkaart 13 strippen vanaf 42,-	AquaFitness Centre	ook vrij zwemmen mogelijk	0252-378477 Sandra van der Meer/ Ron Schrijer
DIVERS							
Meer Bewegen voor Ouderen	60+	Trefpunt Schoolstraat	do 10.30-11.30	32 lessen vanaf 90,-	CON	gevarieerde oefeningen proefles mogelijk	www.ouderenwerknoordwijk.nl Ineke Trouw di t/m vrij 071-3641080
Sport voor ouderen	55-65 die nog niet of weinig bewegen, jonger mag ook	Gymzaal Stijntjesduinstraat	woe 19.00-20.00/do 19.00-20.00	€ 3,50 per les	dhr. Keer/CON	gevarieerd sportaanbod, alle sporten komen aan bod	www.ouderenwerknoordwijk.nl vwb do.groep Ineke Trouw di t/m vrij 071-3641080 vwb wo.groep Jan keer 06 – 22 59 76 88 email: keer-ijdo@kpnplanet.nl
sportief afslanken Valent ism AFP Bewegingscentrum	ook voor volw in N'wijk	AFP bewegingscentrum Sandlaan Katwijk	start in elk geval 2x per jaar: nieuwe data nog niet bekend	vanaf 92,- lid/115,- nlid voor cursus van 8 weken vaak vergoed door zorgverz.	Valent/AFP bewegingscentrum	begel. dietiste en sportinstructeur	www.valentrdnb.nl 071-4073333 plaatsen op interesselijst