



Kom kosteloos mee doen aan de zelfverdedigingslessen, en ervaar hoe leuk en gezellig bewegen is in groepsverband. Zien we je snel?!

- Wanneer: Wekelijks vanaf donderdag 12 maart 2026.
Hoe laat: 11.00 tot 12.00 uur.
Locatie: Servicecenter XL in Leidschenveen.
Doelgroep: Volwassenen van 40 jaar en ouder.
Waar: Harriët Freezerhof 201, 2492 JC Den Haag.
Kosten: Gratis (neem een goed humeur mee 😊)
Benodigheden? Binnen schoeisel, sportkleding, flesje water.

De lessen zijn volledig veilig en iedereen kan op zijn of haar eigen niveau deelnemen. De lessen, gebaseerd op Aikido, staan onder begeleiding van instructeur Alexander Eerhart.

Wil jij praktische technieken leren om je weerbaarheid en uithoudingsvermogen te vergroten? Beter in je vel te zitten? Meer energie op gaan doen in het dagelijkse leven? Meld je dan snel aan bij de Buurtsportcoach, want hier wil je bij zijn!

Aanmelden per email: jeffrey.vandijk@bewegenwerkt.nl