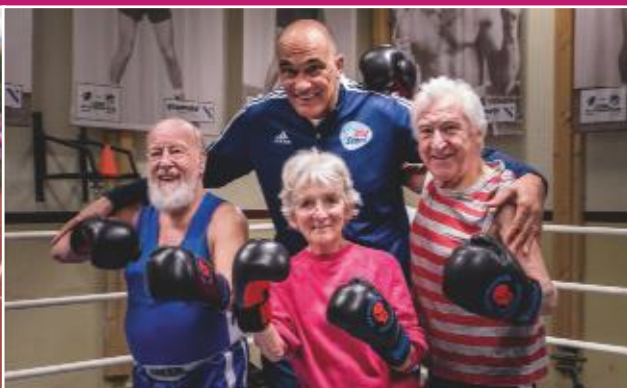


HAAGSE VITALITEITS SPELEN

KOM OOK!

HÉT SPORT- EN
BEWEEGEVENEMENT
VOOR 50PLUSERS



30 MEI 2024

11.00 - 16.00 UUR

Sportpark Laan van Poot 353a
(Haag Atletiek)



Den Haag



Programma

De hele dag door zijn er allerlei sporten en activiteiten te doen, daarnaast zijn er een aantal activiteiten op vaste tijden:

- 11.30 uur Haagse Rollatorloop
- 12.00 uur Boksen met oud-bokskampioen Arnold Vanderlyde
- 14.00 uur Kick-off wandeling Nationale Diabetes Challenge met Bas van de Goor (3 km)
- 14.30 uur Padelclinic en wedstrijd



Kick-off Nationale Diabetes Challenge

Wandel mee met de Nationale Diabetes Challenge. Samen met Bas van de Goor wandelen we 3 kilometer door de duinen. We starten en eindigen bij de Haagse Vitaliteitsspelen. Naast het wandelen kunt u de hele dag ook meedoen aan een looptest.

Gezondheidschecks op de informatiemarkt

Tijdens de Haagse Vitaliteitsdag kunt u gratis uw gezondheid laten nakijken. Op de informatiemarkt zijn er allerlei tests die u kunt laten doen, bijvoorbeeld voor het meten van uw bloeddruk, cholesterol, suiker, gewicht en conditie. Zo krijgt u een goed beeld van uw gezondheid.



Boksen met Arnold Vanderlyde

Altijd al eens willen boksen met een echte kampioen? Dit is uw kans! Daag oud-bokskampioen Arnold Vanderlyde uit. We beginnen met boksoefeningen en daarna gaan we tegen elkaar sparren.

Gratis toegang en groepsvervoer

Alle activiteiten tijdens Haagse Vitaliteitsspelen zijn gratis. Vooraf aanmelden voor de activiteiten en gezondheidschecks is niet nodig.

Als u met een groep van minimaal 10 personen komt, kunt u gratis busvervoer aanvragen. Kijk voor meer informatie op de website.

gogo.denhaag.nl/haagse-vitaliteitsspelen

