







## HOELANG MOET JE WANDELEN?

Verbindt het eten met het aantal minuten dat je ervoor moet wandelen om het aantal calorieën te verbranden:

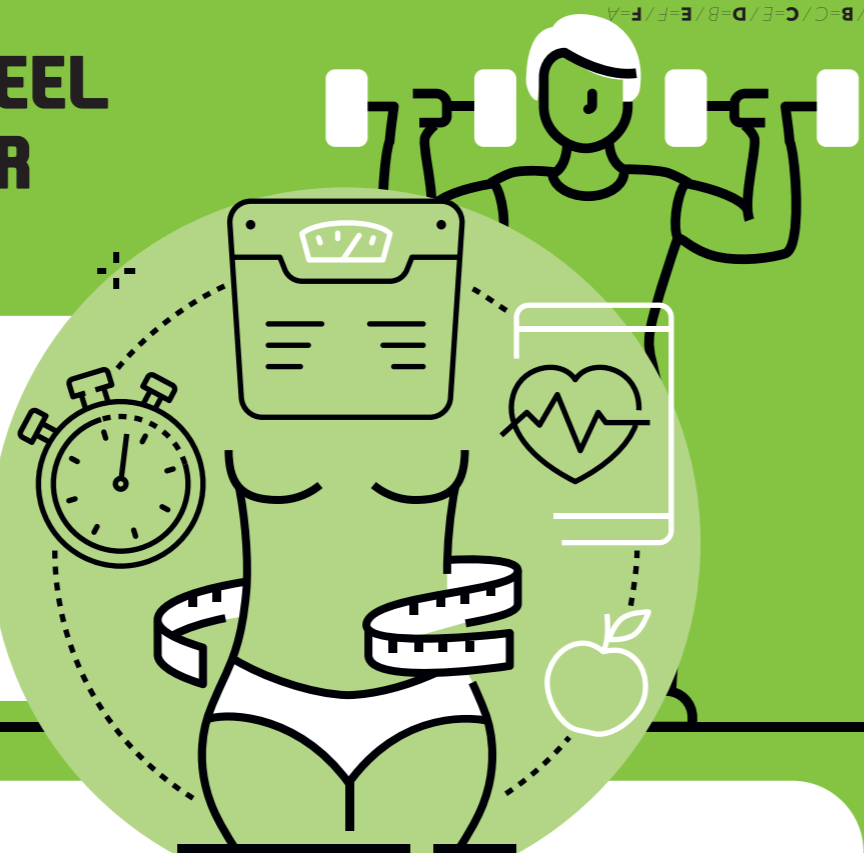
### WIST JE DAT...

...er heel veel voedsel op de wereld verloren gaat? Volgens de Wereldvoedselorganisatie die bijhoudt wat er op de planeet wordt verbouwd en gegeten, gaat naar schatting één derde van al het voor mensen bestemde voedsel in de wereld verloren. Neem de juiste porties, dan hoef je niks weg te gooien!

 A. KAPSALON	A. 17 min	 D. WATERIJSJE
 B. BROCCOLI	B. 9 min	 E. KIPNUGGETS
 C. MARS REEP	C. 3 min	 F. BAK WITTE RIJST
	D. 4 uur en 14 min	
	E. 43 min	
	F. 1 uur en 7 min	

## WIST JE DAT ER VEEL FABELS ZIJN OVER AFVALLEN.....

Om succesvol en blijvend af te vallen is het vaak van belang om je leefstijl te veranderen. Eet minder, gezonder, gevarieerder en laat producten met veel suiker en vet staan. Beweeg meer en pas op met alcohol. Er bestaan geen wondermiddelen zoals citroensap met water!



HOEVEEL VERSCHILLENDE SPORTEN ZIJN ER TE BEOEFENEN IN SEGBROEK?

- A. 18
- B. 24
- C. 32
- D. 46

Welke sport past bij jou?  
Kijk op de andere kant om te zien welke sporten er bij jou in de buurt zijn!

SEGBROEK  
IN BEWEGING

FINISH



HAAGLANDEN  
BEWEEGT

Antwoord



## WIST JE DAT...

Soms weet je bij een honger gevoel niet waar je behoefte aan hebt; een goede, gezonde maaltijd of vocht. Bij twijfel helpt het vaak om eerst een flink glas water te drinken; vaak heb je dan geen honger gevoel meer!



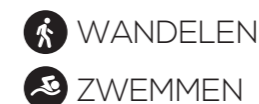
SEGBROEK  
IN BEWEGING
























Sportkaart

Samen voor een gezond en sportief Segbroek

## ZOEK DE SPORTEN

S A S A P M E W A N D E L E N N B R E Z  
H L T Q N A G E L A B Y E L L O V N W W  
G A E L U S D E G B O R O E K I N E B E  
O B N W E A E E G K O R F B A L M I N G  
L Y T D D T S L L Q T X E W X M A E K C  
F E F S B L I H P U C V B D E S T R Z R  
S L P C J A P E S C A K U N K A W P T O  
I L T H C A L P K V M I E S R M L I C S  
N O S E O F C F N S P G N A Y L Q J P S  
N V T R A Y S S C E D A K P A R D V Y F  
E H R M K Q G H O I D Z C B Z J U D O I  
T C E E R Q A D R E Y J E C Y X J X I T  
L A E N X K I B V E J L I C G K Q Z K F  
E E T D E K V N E S K O B R Q W R J I F  
F B S N I S O Z E C N R Q A D X Z T Q G  
A O P A P T E Q I S S D F G V R N Z Y H  
T N O P J F T P W I X U V O F E A S E O  
H F R A L X B S I N N E T Y S Y D A D J  
V E T G X E A Y P F M G M S H M X W P G  
P O N L A T L A B T E O V L A A Z D B H



-  AIKIDO
-  ATLETIEK
-  BEACHVOLLEYBAL
-  BOKSEN
-  BOOTCAMP
-  BRIDGE
-  CROSSFIT
-  DANS
-  FITNESS
-  GOLF
-  HANDBAL
-  JUDO
-  KARATE
-  KORFBAL
-  PAARDRIJDEN
-  PADEL
-  PICKLEBALL
-  SCHAKEN
-  SCHERMEN
-  SQUASH
-  STREETSPOORT
-  VOLLEYBAL
-  VOETBAL



## DE VOGELBUURT

Padel - DunaMar  
Handbal - HV Hellas  
Tafeltennis- TTV SETT  
Health & Sportsclub - Westduin  
Jeu de Boules - De Pionier  
Schermen - Ter Weer  
Atletiek - Haag Atletiek  
Hardlopen - Running Blind Den Haag  
Voetbal - Duindorp S.V.  
Voetbal - HVV Football Factory  
Voetbal - SVV Scheveningen  
Tennis - Tennispark Houtrust  
Beachvolleybal - Houtrust beach  
Sporthal - Houtrust  
Pickleball - Pickleball Holland  
Fitness - Fit For Free  
Dansen - Dansbende Houtrust  
Volleybal - VV Kalinko

## BOMEN EN BLOEMENBUURT

Handbal - WHC Den Haag  
Korfbal - SV Dunas  
Aikido - Heiwakan  
Healing Tai Chi  
Bootcamp - KombiFit  
Fitness - Club Vit  
Fitness - Curves Den Haag West  
Yoga - Studio & Praktijk Corazon  
Beachvolleybal - The Hub

## VRUCHTENBUURT

Korfbal - HKV Achilles  
Aikido - Hagukumi Aikido Dojo  
Judo - SV Kian Schi  
Schaken - Schaakcombinatie HTV  
Fitness - Unique Den Haag  
Skaten - Skatepark Mient  
Zwemmen - Zwembad de Waterthor

## VALKENBOSKWARTIER/ HEESTERBUURT

Tennis - Tennisvereniging Breekpunt  
Aikido - Seishikan Tendoryu Aikido  
Boksen - Fightclub 070  
Bootcamp / Fitness - Outside the Box  
Basketball - ST4R Basketball Court  
Ballet - Balletstudio Yolanda  
Tai Chi - Fire Dragon  
Playground - Newtonplein

## REGENTESSEKWARTIER

Boksen - Haagse Directe  
Voetbal - S.C. Remo  
Tennis - Stichting Tennis op de Verademing  
Paarden manage - Doestal De Verademing  
Golf - Golfin' the City  
Karate - Do Harmonie  
Dansen - Green Dance Studio  
Dansen - K'dans studio 'in beweging'  
Sportclub - Rein Vitaal  
Fitness - Fit For Free  
Fitness - BigGym Den Haag  
Sportclub - Fitskillz  
Krajicek playground - Hondius  
Sportpark - De Verademing



Kijk voor meer informatie over het sport- en beweegaanbod op de Sociale Kaart van Den Haag via [www.socialekaartdenhaag.nl](http://www.socialekaartdenhaag.nl) en klik op sport en bewegen.