

## Periode 2

### Korte masters sport klas 1 P2

#### **Braziliaans voetbal** (aantal min.12 max. 25)

Dit voetbal spelletje hoort eigenlijk thuis op de stranden van Brazilië maar wij doen het in een grote hal. Op blote voeten leer je omgaan met een klein balletje en leer je de truckjes die bij dit spelletje horen. We hebben een paar stevige trainers voor je klaar staan.

Kleding: sportkleding verplicht,

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

#### **Crossfit** (aantal min.12 max. 15)

Wil je in 10 weken echt fitter en sterker worden dan is deze activiteit echt wat voor jou. Kracht Een pittige activiteit voor de echte sportliefhebber

Kleding: sportkleding en sportschoenen verplicht

Waar: In de Hangar van Bink 36 , ca 15 minuten fietsen vanaf HML (geen openbaar vervoer)

Verzamelen: dinsdag 13.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

#### **Hip Hop** (aantal min.12 max. 25)

Hiphop en moderne dans is helemaal hot op het moment, je kent het wel van de tv. Heerlijk actief bewegen op moderne muziek en op jullie afgestemd en zeker niet alleen voor de meisjes. Dus jongens laat je ook zien! Onze nieuwe docente heeft er veel zin in om met jullie aan de slag te gaan.

Kleding: sportkleding verplicht en zandschoenen of blote voeten

Waar: Bovenzaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

#### **Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst. Sportkleding en zandschoenen verplicht.

Klas 1: Dinsdag bovenzaal HML 13.25 omgekleed - les 13.30-14.30 uur

### Korte masters sport klas 2 P2

#### **Braziliaans voetbal** (aantal min.12 max. 25)

Dit voetbal spelletje hoort eigenlijk thuis op de stranden van Brazilië maar wij doen het in een grote hal. Op blote voeten leer je omgaan met een klein balletje en leer je de truckjes die bij dit spelletje horen. We hebben een paar stevige trainers voor je klaar staan.

Kleding: sportkleding verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

#### **Hip Hop** (aantal min.12 max. 25)

Hiphop en moderne dans is helemaal hot op het moment, je kent het wel van de tv. Heerlijk actief bewegen op moderne muziek en op jullie afgestemd en zeker niet alleen voor de meisjes. Dus jongens laat je ook zien! Onze nieuwe docente heeft er veel zin in om met jullie aan de slag te gaan.

Kleding: sportkleding verplicht en zandschoenen of blote voeten

Waar: Bovenzaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

### **Squash** (aantal min.12 max. 14)

Houd je van felle slagen? Wil je je conditie verbeteren? Squash is een racketspel tussen 4 muren. Je leert techniek van slagen en gebruik maken van de wand.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen

Waar: WW, v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

### **Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Dinsdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"

## **Korte masters sport klas 3 P2**

### **Hip Hop** (aantal min.12 max. 25)

Hiphop en moderne dans is helemaal hot op het moment, je kent het wel van de tv. Heerlijk actief bewegen op moderne muziek en op jullie afgestemd en zeker niet alleen voor de meisjes. Dus jongens laat je ook zien! Onze nieuwe docente heeft er veel zin in om met jullie aan de slag te gaan.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Sportcity, Verheeskade 105, ca. 25min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: Donderdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les 15.00-16.00 uur

### **Squash** (aantal min.12 max. 14)

Houd je van felle slagen? Wil je je conditie verbeteren? Squash is een racketspel tussen 4 muren. Je leert techniek van de slagen en gebruik te maken van de wand.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen

Waar: WW v Hogenhoucklaan 37 Den Haag , ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: Donderdag 14.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

### **Safety First** (aantal min.12 max. 25)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Donderdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"

## **Periode 3**

### **Korte masters klas 1 P3**

#### **Handbal** (aantal min.12 max. 20)

In deze korte master handbal leer je de beginselen van het spel, het vrijlopen, gooien en natuurlijk het sprongschot. Natuurlijk komen ook de spelregels aan bod en nog veel belangrijker is het spelplezier. Je krijgt les van een echte pro uit Hongarije.

Kleding: sportkleding en sportschoenen verplicht.

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

**Flagfootball** (aantal min.12 max. 25)

De spelregels van flagfootball zijn vergelijkbaar met de regels van het reguliere American football, met het grote verschil dat bij flagfootball spelers niet getackeld of geblokt mogen worden. In plaats daarvan draagt iedere speler een vlaggetje of lintje wat gepakt moet worden. Flagfootball is een intensieve sport. Als HML doen we mee met het Haags scholen toernooi en als landskampioen 2019 (Scholen) hebben we een eer hoog te houden. Je krijgt les van spelers en trainer van de Raiders.  
Kleding: sportkleding en schoenen verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML  
Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

**Kickboksen/bodyboxx** (aantal min.12 max. 25)

Kickboksen is een pittige actieve sport geschikt voor jongens en meisjes. Wil je kennismaken met deze intensieve sport of heb je al ervaring? In beide gevallen ben je welkom bij deze master.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Mooof, Binckorstlaan 135 vlak voorbij de Mc Donald, ca. 20 min. fietsen vanaf HML  
Verzamelen: dinsdag 13.20 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

**Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 1: Dinsdag bovenzaal HML 13.25 omgekleed - les 13.30-14.30 uur

**Korte masters sport klas 2 P3****Veldvoetbal** (aantal min.12 max. 25)

Houd je van een balspelletje? Ben jij een nieuwe Ronaldo of wil je juist leren hoe je moet voetballen? Veldvoetbal biedt voor ieder plezier en ontspanning. Je moet niet van suiker zijn want bij regen gaat de les, net als bij de profs, gewoon door. Kleed je daar dus op.

Kleding: sportkleding en veldschoenen verplicht.

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

**Crossfit** (aantal min.12 max. 15)

Wil je in 10 weken echt fitter en sterker worden dan is deze activiteit echt wat voor jou. Kracht Een pittige activiteit voor de echte sportliefhebber. De lessen worden gegeven door professionele crossfitters en is een zware training!!! Hou daar rekening mee en geef niet op dan voel je je na een paar weken al een stuk sterker.

Kleding: sportkleding en sportschoenen verplicht

Waar: In de Hangar van Bink 36 , ca 15 minuten fietsen vanaf HML (geen openbaar vervoer)

Verzamelen: dinsdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les 15.00 -16.00 uur

**Kickboksen/bodyboxx** (aantal min.12 max. 25)

Kickboksen is een pittige actieve sport geschikt voor jongens en meisjes. Wil je kennismaken met deze intensieve sport of heb je al ervaring? In beide gevallen ben je welkom bij deze master.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Mooof, Binckorstlaan 135 vlak voorbij de Mc Donald, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 15.00 -16.00 uur

**Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Dinsdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"

**Korte masters sport klas 3 P3****Veldvoetbal** (aantal min.12 max. 25)

Houd je van een balspelletje? Ben jij een nieuwe Ronaldo of wil je juist leren hoe je moet voetballen? Veldvoetbal biedt voor ieder plezier en ontspanning. Je moet niet van suiker zijn want bij regen en vorst gaat de les, net als bij de profs, gewoon door. Kleed je daar dus op.

Kleding: sportkleding en veldschoenen verplicht.

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: donderdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

**Flagfootball** (aantal min.12 max. 25)

De spelregels van flagfootball zijn vergelijkbaar met de regels van het reguliere American football, met het grote verschil dat bij flagfootball spelers niet getackeld of geblokt mogen worden. In plaats daarvan draagt iedere speler een vlaggetje of lintje wat gepakt moet worden. Flagfootball is een intensieve sport. Als HML doen we mee met het Haags scholen toernooi en als landskampioen 2019 (Scholen) hebben we een eer hoog te houden. Je krijgt les van spelers en trainer van de Raiders.

Kleding: sportkleding en schoenen verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: donderdag 14.30uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 15.00-16.00 uur

**Kickboksen** (aantal min.12 max. 24)

Kickboksen is een pittige actieve sport geschikt voor jongens en meisjes. Wil je kennismaken met deze intensieve sport of heb je al ervaring? In beide gevallen ben je welkom bij deze master.

Kleding: sportkleding verplicht en zaalschoenen of blote voeten

Waar: Mooof, Binckorstlaan 135 vlak voorbij de Mc Donald, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: donderdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 15.00 -16.00 uur

**Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Donderdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"

**Periode 4****Korte masters sport klas 1 P4****Badminton** (min.12 max. 20)

Badminton doe je niet alleen op de camping maar is een echte wedstrijdsport. Snel voetenwerk en flink meppen tegen een shuttle, dropshot en serve en natuurlijk ook de regels van het single en dubbelspel. Je leert het allemaal tijdens deze master.

Kleding: sportkleding en zaalschoenen verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.25 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

**Rugby** (min.12 max 20)

Op het rugbyveld van HRC krijg je les van hun topspeler "Maarten". Je leert de beginselen van rugby, een harde sport maar voor jullie aangepast. Voor stoere jongens en meisjes. De lessen gaan ook door bij regen dus hou daar rekening mee.

Kleding: sportkleding (veld) en buitenschoenen

Waar: Theo Mann-Boumeesterpad 800, Den Haag, ca 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.15 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 14.00-15.00

**Meisjesvoetbal** (min.12 max 25)

De meiden timmeren aan de weg en wil jij dat ook doen? Nu eens alleen voor de meiden. Houd je van het voetbal spel? Veldvoetbal biedt voor ieder plezier en ontspanning. Je moet niet van suiker zijn want bij regen gaat de les, net als bij de profs, gewoon door. Kleed je daar dus op.

Kleding: sportkleding en veldschoenen verplicht.

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 14.00-15.00 uur

**Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Kleding: Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Waar: Dinsdag bovenzaal HML 13.25 omgekleed - les 13.30-14.30 uur

**Korte masters sport klas 2 P4****Badminton** (min.12 max. 20)

Badminton doe je niet alleen op de camping maar is een echte wedstrijdsport. Snel voetenwerk en flink meppen tegen een shuttle, dropshot en serve en natuurlijk ook de regels van het single en dubbelspel. Je leert het allemaal tijdens deze master.

Kleding: sportkleding en zaalschoenen verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 15.00-16.00

**Judo** (min.12 max 20)

Met judo scoren we als klein sportlandje ieder jaar mooie resultaten op EK, WK en Olympisch niveau. Een mooie sport waar je al jong mee kan beginnen. Lekker stoeien maar ook ingewikkelde worpen en houtgrepen je leert dat allemaal bij Judo. Lekker dichtbij bij sportschool Benoordenhout op het terrein van tennispark WW, 5 min. Vanaf HML.

Kleding: sportkleding en blote voeten zijn verplicht.

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 35, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 14.00-15.00 uur

**Meisjesvoetbal** (min.12 max 25)

De meiden timmeren aan de weg en wil jij dat ook doen? Nu eens alleen voor de meiden. Houd je van het voetbal spel? Veldvoetbal biedt voor ieder plezier en ontspanning. Je moet niet van suiker zijn want bij regen gaat de les, net als bij de profs, gewoon door. Kleed je daar dus op.

Kleding: sportkleding en veldschoenen verplicht.

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: dinsdag 13.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 14.00-15.00 uur

**Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Kleding: Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Dinsdag bovenzaal HML 13.25 omgekleed - les 13.30-14.30 uur

**Korte master sport klas 3 P4****Badminton** (min.12 max. 20)

Badminton doe je niet alleen op de camping maar is een echte wedstrijdsport. Snel voetenwerk en flink meppen tegen een shuttle, dropshot en serve en natuurlijk ook de regels van het single en dubbelspel. Je leert het allemaal tijdens deze master.

kleding: sportkleding en zaalschoenen verplicht

Waar: Grote zaal van sportcentrum Maria Hoeve, 't Kleine Loo 12, ca. 20 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: donderdag 14.30 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling les: 15.00-16.00

**Meisjesvoetbal** (min.12 max 25)

De meiden timmeren aan de weg en wil jij dat ook doen? Nu eens alleen voor de meiden. Houd je van het voetbal spel? Veldvoetbal biedt voor ieder plezier en ontspanning. Je moet niet van suiker zijn want bij regen gaat de les, net als bij de profs, gewoon door. Kleed je daar dus op.

Kleding: sportkleding en veldschoenen verplicht.

Waar: WW v Hogenhoucklaan Den Haag 37, ca. 5 min. fietsen vanaf HML

Verzamelen: donderdag 13.35 uur bij het witte hek van HML fietsenstalling" les 14.00-15.00 uur

**Safety First** (aantal min.12 max. 16)

Safety First is het opkomen voor jezelf, je eigen veiligheid garanderen, zelfverdediging... dat zijn allemaal onderdelen die je leert bij Safety First... Veiligheid Eerst.

Sportkleding en zaalschoenen verplicht.

Klas 2: Donderdag bovenzaal HML 14.35 omgekleed - les 14.35-15.35 uur"