

Beweeggids (on)beperkt sporten

Publicatiedatum: 19-05-2021

Geschreven door: Dirk Wils (verenigingsondersteuner) en Ivy Kahlmann (beweegcoach VTV)

Sporten en bewegen voor mensen met een beperking wordt steeds laagdrempeliger. Ook in Delft zien we dat het aanbod meer en veelzijdiger wordt. In de recent ontwikkelde Beweeggids (On)beperkt sporten van Delft voor Elkaar wordt overzichtelijk beschreven welke aangepaste sporten er aangeboden worden.

Veel sportverenigingen in Delft maken een mooie ontwikkeling door met het aanbieden van aangepast sporten en het keuzeaanbod voor mensen met een beperking wordt steeds uitgebreider. Dit is ook terug te zien in de beweeggids (On)beperkt sporten van Delft voor Elkaar. In deze gids staan initiatieven van 29 verschillende sportaanbieders en 21 verschillende sporten. Deze aanbieders in Delft gaan uit van de mogelijkheden van mensen. Beperking of geen beperking, iedereen kan een onderdeel zijn van een vereniging of club.

Sporten en bewegen draagt bij aan de algehele conditie, meer weerstand en betere motoriek. Daarnaast speelt het een grote en belangrijke rol op het gebied van sociale integratie. Door samen te bewegen wordt er gewerkt aan zelfvertrouwen, zelfstandigheid, ontspanning, samenwerken en (nieuwe) vriendschappen.

De beweeggids (on)beperkt sporten van Delft voor Elkaar is [hier](#) online te vinden:

Hulp nodig? Een gedrukte versie? Of wil je meer weten? Neem dan contact op met beweegcoach Ivy Kahlmann (M: i.kahlmann@vtvzhh.nl, T: 06 – 10 66 10 71) of verenigingsondersteuner Dirk Wils (M: d.wils@haaglandenbeweegt.nl, T: 06 – 53 60 99 58). Wil je als sportaanbieder aangepast sporten opzetten? Ook dan kun je contact opnemen met de beweegcoach en verenigingsondersteuner, zij helpen je graag verder.



Ivy Kahlmann (beweegcoach VTV) met de beweeggids (on)beperkt sporten