



**SPORT
SERVICE
ZWOLLE**

SPORT BEWEEG EN BELEEF!

Beweegtips

Met een beperking

*Bijgewerkt op 11 mei
Aantal nieuwe tips: 1
Totaal aantal tips: 10*

Tip 1. Zwolle Beweegt!

Via de onderstaande link kunnen Zwollenaren meedoen aan 'Zwolle beweegt' via een dagelijkse uitzending van RTV Focus op www.rtvfocuszwolle.nl. Senioren, mensen met een beperking maar ook de doorsnee volwassenen worden uitgedaagd om thuis in beweging te blijven op een laagdrempelige manier.

Een link naar de online versie? [KLIK HIER](#)



Tip 2. Fit met TeamNL

Met Fit met TeamNL kids ontdek jij nieuwe sporten en ontmoet jij de olympische en paralympische sporters. Gewoon thuis in je woonkamer, gaaf hé?!

Veel beweeg plezier!

[Rolstoelbasketbal](#)

[Rolstoeltennis](#)

[Para-Atletiek](#)

[Handbiken](#)



TeamNL



Tip 3. Sam en Sarah

Nu het dagelijkse leven plat ligt en iedereen zoveel mogelijk thuis moet blijven is er genoeg gelegenheid om thuis te oefenen.

Sam en Sarah helpen je daarbij.

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan



Tip 4. Steffie bewegen

“Deze website gaat over gezond eten en goed bewegen.

Ik leer je op een leuke en makkelijke manier hoe je gezonde keuzes kan maken en hoe je meer kunt bewegen.

Veel plezier!”

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan

Tip 5. Samen Bewegen

“Opeens zitten we veel thuis...

Saaï? Alleen? Nee hoor, we kunnen van alles samen doen!

Laten we samen spelen nu we toch de tijd hebben. Zo maken we het toch gezellig met elkaar. Ook nu we even niet samen kunnen zijn.

En dat is eigenlijk best wel simpel! Voor jong en oud. Samen.

Tik maar op een spel en het wordt vanzelf duidelijk.”

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan

Tip 6. TOPfit met Dirk Kuyt

“Voor veel mensen is sporten vanzelfsprekend. Ook voor mij. Voor mensen met een beperking is dat heel anders. Ook zij willen dolgraag sporten, maar dat kan niet altijd.”
- Dirk Kuyt -

Daarom introduceert de Dirk Kuyt Foundation TOPFIT.
Een nieuw concept waardoor iedereen met een beperking kan sporten, waar je ook bent en wanneer je maar wilt!

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan



Tip 7. Special Olympic - PR! app

Met de Scoor je PR! app leren sporters met een verstandelijke beperking op een simpele manier hoe zij hun kracht, balans, uithoudingsvermogen en gezondheid kunnen verbeteren.

De app is gebaseerd op het Scoor je PR! programma; een goed onderbouwd programma die oefeningen bevat om de algemene conditie van de sporter te bevorderen. Tevens wordt de sporter getest op zijn/haar gezonde leefstijl.

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan

Tip 8. Rolstoel Workout van Paul Toes

Deze workout kan je geheel in rolstoel uitvoeren. Daag jezelf uit!
Beweeg wat je kan bewegen en doe een oefening zo lang als jij kan mee. Te makkelijk?!

Gebruik extra gewichten zoals flesje water of dumbbells! Je kan deze workout zelfs 2 of 3 keer achter elkaar uitvoeren!

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan.



Tip 9. #Beweegmee Johan Cruijff foundation

Dans mee met Anouk Hoogendijk, speel Tika Taka met framevoetballer Tijmen, ga rolstoelbasketballen Bo Kramer of oefen coole trucs met Soufiane Touzani.

De Cruyff Foundation vindt het belangrijk dat iédereen kan bewegen, zeker in deze bizarre tijd. Daarom hebben wij, in samenwerking met leerkrachten uit het speciaal onderwijs, filmpjes opgenomen met onze ambassadeurs. Voor nu thuis, tijdens de meivakantie of straks in de klas.

[KLIK HIER](#) om gelijk naar de website te gaan.

Tip 10. Beweegwaaier

De beweegwaaier brengt mensen met een verstandelijke handicap in beweging

[KLIK HIER](#) om naar de beweegwaaier te gaan .

