

KIES JE AANGEPASTE SPORT.



Voorwoord

Als Bewegcoach van Delft ben ik actief om mensen met een beperking te adviseren, ondersteunen en begeleiden richting een sport-/beweegactiviteit. Een mooi verhaal dat ik wil delen, is dat van Maaïke en haar weg naar het zwembad.

Maaïke kwam een half jaar geleden bij mij via een verwijzing van het Sophia Revalidatiecentrum. Maaïke was klaar met revalideren, maar wilde nog steeds blijven bewegen en sporten, omdat dit goed voor haar is. Maaïke heeft spasme in vier ledematen en een niet aangeboren hersenletsel. Door haar spasme zit ze in een scootmobiel en is het voor haar onmogelijk om zomaar ergens te gaan sporten.

Samen met Maaïke zijn we de mogelijkheden op een rijtje gaan zetten en heb ik de drempel kunnen verlagen. Na verschillende zwembaden gesproken te hebben, bleek dat Maaïke bij elk zwembad terecht kon, maar dat er geen lift aanwezig was. Uiteindelijk ben ik bij Redeoss terecht gekomen. Een sportorganisatie voor mensen met een lichamelijke beperking. Redeoss gaf gelijk aan dat Maaïke van harte welkom was en dat er lift aanwezig was!

Ik had Maaïke op de hoogte gebracht, maar al snel was er toch nog een hobbel in de weg. Maaïke kan namelijk zichzelf niet aan- en uitkleden en voor Redeoss was het niet mogelijk om deelnemers daarbij te helpen. Toen kwam ik terecht bij Careyn, daar krijgt Maaïke eens per week hulp van. Zij gaven aan een rol van betekenis te willen spelen. Samen met de zus van Maaïke wisselen zij het assisteren bij het verkleden af.

Maaïke heeft echter een minimaal inkomen, zij kan dit dus lastig zelf betalen. Gelukkig is het in Delft mogelijk om een sportregeling aan te vragen. Samen met Maaïke heb ik de sportregeling aangevraagd en gelukkig kreeg zij die toegewezen! Maaïke kon dus nu echt gaan zwemmen! Maaïke kon het haast niet geloven.

De eerste keer dat Maaïke ging zwemmen ben ik meegegaan naar het zwembad. De uitstraling, de lach en vooral het enthousiasme van Maaïke gaven mij een goed gevoel. Na zo'n lange zoektocht hebben we samen de weg gevonden! Het voorbeeld van Maaïke geeft mij veel moed en energie om door te blijven gaan met het zoeken naar de geschikte sportactiviteit voor mensen met een beperking.

Deze sportvraag was een gecompliceerde vraag en ik heb veel hobbels moeten weghalen, maar dat maakt het des te mooier wanneer het lukt om haar uiteindelijk in het zwembad te krijgen! Als Bewegcoach geeft zo'n sportvraag je kracht en maakt het duidelijk hoe belangrijk het is om mensen hierin te begeleiden en ondersteunen.

Ivy Kahlmann
Bewegcoach Delft



Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	2
Spelregels	3
Het aanbod	4
Sport & Evenementen Haaglanden	5
Atletiek	6
Honkbal	7
Korfbal	8
Voetbal (1)	9
Voetbal (2)	10
Aerobic	11
Bowlen	12
Zaalvoetbal	13
Zumba voor jongeren	14
Zumba voor ouderen	15
Hockey	16
Dansen	17
Tennis	18
Zwemmen	19
Zelfverdediging en ringsporten	20
Inschrijfformulier	21



Having a disability is all about what you can do

Jonnie Peacock

De spelregels

Door aan een cursus mee te doen, maak je kennis met een tak van sport. Als blijkt dat je na een cursus belangstelling hebt voor verdere deelname aan die sport dan kan de betrokken contactpersoon je verder op weg helpen.

Bij teveel inschrijvingen voor een cursus zal onderzocht worden of er een extra cursus gegeven kan worden. Lukt dat niet, dan wordt er geloot wie er mee kan doen.

Bij gebrek aan belangstelling kan tot afgelasting van een cursus worden besloten. Je krijgt hierover persoonlijk bericht. Vul daarom verplicht je telefoonnummer en e-mail adres in. Iedereen die zich heeft ingeschreven, krijgt een bevestiging van deelname van de sportaanbieder. Daarin staat precies bij welke cursus je bent ingedeeld en wanneer je wordt verwacht voor de eerste les.



Het aanbod

Hieronder ziet u een overzicht van het aanbod en de specificatie welke beperkingen deel kunnen nemen aan de activiteit.

Sport	Verstandelijke beperking	Lichamelijke beperking	Gedragstoornis	Auditieve beperking	Visuele beperking	Chronische aandoening
Voetbal DVV Delft	X	X	X	X	X	
Tennis	X		X			
Bowlen VTV	X					
Aerobic VTV	X		X			
Zaalvoetbal VTV	X		X			
Zumba voor jongeren VTV	X		X			
Zumba voor ouderen VTV	X		X			X
Zwemmen VTV	X		X			
Hockey	X	X (niet rolstoel afhankelijk)				
Dansen Dancing Delft	X	X (niet rolstoel afhankelijk)	X			
Zelfverdediging	X	X	X			
Atletiek	X		X	X	X	
Honkbal/softbal	X	X	X			
Korfbal	X		X			
Voetbal Vitesse Delft	X	X	X	X	X	

Jouw sport er niet bij?

Staat uw/jouw sport niet in het boekje? Of loop je ergens tegenaan en wil je wel graag iets doen bel of mail ons dan! Wellicht kunnen we je toch nog verder helpen!

Sport & Evenementen Haaglanden

Sport & Evenementen Haaglanden is een jong en ambitieus allround sport- en evenementenbureau. Een organisatie die in 2007 begon als een klein initiatief, is binnen een mum van tijd uitgegroeid tot een gevestigde naam binnen de regio Haaglanden. Inmiddels is ons klantenbestand van regionaal niveau uitgebreid naar provinciaal niveau en zetten wij ons in voor diverse opdrachtgevers in de provincie Zuid-Holland. Sport & Evenementen Haaglanden werkt onder andere in opdracht van gemeenten, non-profit organisaties, onderwijs, kinderopvang, sportverenigingen, bedrijven en particulieren.

Volgens onze opdrachtgevers onderscheiden wij ons door een proactieve en enthousiaste aanpak, door onze open en eerlijke manier van communiceren en door de feeling die wij hebben voor de wens van de opdrachtgever en de behoeften van de doelgroep. Wij voegen hieraan toe dat kwaliteit en veiligheid een hoge prioriteit kennen. Sport & Evenementen Haaglanden staat op de kaart als een enthousiaste, no-nonsense organisatie die zich voor meer dan 100% voor de opdrachtgevers en de doelgroep inzet.

Sport & Evenementen Haaglanden coördineert als penvoerder diverse projecten uit de Sportimpulstrajecten. Ook Kies je Aangepaste Sport is aan ons toevertrouwd. We hopen dat dit boekje een aanbod biedt waar vele deelnemers gebruik van kunnen maken!



Atletiek

Je bent van harte welkom op onze vereniging AV'40. VB-atletiek is de afkorting voor "atletiek voor mensen met een verstandelijke beperking". Wij zijn in augustus 2012 bij AV'40 gestart met vb-atletiek.



Elke dinsdagavond van 18.00 uur tot 19.00 uur trainen we buiten op onze baan. We trainen het hele jaar door, maar niet tijdens de schoolvakanties. De trainingen vinden plaats onder leiding van twee atletiektrainers en een begeleider. We trainen alle atletiekonderdelen zoals verspringen, kogelstoten, sprinten vanuit de startblokken, hoogspringen en discus werpen. Echt iets voor sportievelingen!

We hopen dat je komt deelnemen aan onze 4 kennismakingslessen. Mocht je helaas verhinderd zijn en kan je niet op één van deze vier cursusdagen, dan ben je altijd het gehele jaar door welkom op de dinsdagavond van 18:00 – 19:00 bij AV'40.

Doelgroep	Mensen met een verstandelijke beperking
Leeftijd	12 jaar en ouder
Cursusdag	Dinsdag
Cursusdata	19, 26 mei en 2, 9 juni
Tijdstip	Van 18.00 - 19.00 uur
Accommodatie	Sportpark Brasserskade Atletiekvereniging
Adres	Sportring 12 2616 LK
Plaats	Delft
Kleding	Sportkleding gym- en/of hardloopschoenen
Organisatie	Atletiekvereniging AV'40
Contactpersoon	Lorenzo Primatesta
Email	Vbatletiek@av40.nl
Telefoon	06 40900195
Website	www.av40.nl/trainen/vb-atletiek/
Bijzonderheden	Plek voor maximaal 5 personen



Honkbal

Blue Birds is de honkbal- en softbalvereniging van Delft. Wij hebben een mooi complex met een honkbalveld, een softbalveld, een eigen trainingshal en een clubhuis.



Honkbal is een zomersport. Onze wedstrijden spelen we van maart tot en met september en we trainen dan ook buiten op het veld. Doordat wij onze eigen trainingshal hebben, kunnen we in de winter lekker doorgaan met onze trainingen en goed oefenen met het gooien, vangen en slaan van de bal en het spelen van spelletjes. Sinds oktober zijn wij bezig met het geven van G-honkbaltrainingen. We missen nog een aantal spelers om een team te kunnen vormen. Iedereen is van harte welkom om mee te komen trainen.

Ons kennismakingsaanbod is op de vier dinsdagen in april. Mocht je helaas verhinderd zijn op deze dagen, dan ben je gedurende het gehele seizoen welkom op de dinsdag in de even weken.

Doelgroep	▪ Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking.
Leeftijd	▪ Vanaf 10 jaar
Cursusdag	▪ Dinsdag
Cursusdata	▪ 7, 14, 21 en 28 april 2015
Tijdstip	▪ Van 17.00 - 18.00 uur
Accommodatie	▪ Blue Birds
Adres	▪ Mekelweg 20
Plaats	▪ Delft
Kleding	▪ Comfortabele sportkleding, lange broek en gymshoenen
Organisatie	▪ Blue Birds
Contactpersoon	▪ Astrid Croes
Email	▪ astridcroes@ziggo.nl
Telefoon	▪ 06 48674549
Website	▪ www.bluebirds.nl/ghonkbal
Bijzonderheden	▪ Alle materialen worden door Blue Birds beschikbaar gesteld. ▪ Een rolstoel is geen bezwaar



Blue Birds

Korfbal

Kinderen zijn altijd in beweging en dat is gezond. Lekker buiten met andere kinderen spelen met een bal. Korfbal is een actieve teamsport bij uitstek geschikt voor jongens en meisjes. 's Zomers doen we dat lekker buiten op Sportpark Biesland en in de winter als het buiten koud en nat is, spelen we binnen in de sporthal.



Maandag en donderdag zijn de vaste trainingsavonden. Dan is het altijd gezellig druk bij DES. Veel kinderen trainen dan op het (kunst)gras op Sportpark Biesland (in Delftse Hout) en drinken daarna wat in ons spiksplinternieuwe clubhuis (maart 2015).

Voor kinderen met een beperking (8-18 jaar) starten we een gezellige groep met extra begeleiding. Vier trainers met ervaring en kennis starten een eigen trainingsgroepje. Samen sporten en bewegen is het uitgangspunt om te leren scoren. Ook na de open trainingen op school ben je van harte welkom om vrijblijvend mee te trainen met kinderen van jouw leeftijd. We laten je graag zien hoe leuk het is om buiten en binnen te sporten, te sporten met jongens en meisjes en te leren korfballen!

DES organiseert regelmatig een inlooptraining. Op de website staat dit aangekondigd. Lijkt je dat wat? Wij sturen je graag een uitnodiging. Stuur een mailtje naar ledenwerf@des.isdeclub.nl en je krijgt direct een mailtje terug met de juiste informatie.

Doelgroep	▪ Leerlingen basisschool
Leeftijd	▪ Groep 1 t/m 4 (4 t/m 9 jaar)
Cursusdag	▪ Dinsdag
Cursusdata	▪ 19, 26 mei, 2 juni (De bouwsteen) en 11 juni bij sportpark Biesland (DES).
Tijdstip	▪ 9.45 - 12.00 uur
Accommodatie	▪ Korfbalvereniging DES
Adres	▪ Sportpark Biesland, Bieslandsepad 10
Plaats	▪ Delft
Kleding	▪ Trainingsbroek/broekje en sportschoenen
Organisatie	▪ Korfbalvereniging DES
Contactpersoon	▪ Barbara van der Reijken
Email	▪ pr@des.isdeclub.nl
Telefoon	▪ 06 27055478
Website	▪ www.des.isdeclub.nl
Bijzonderheden	▪ Bij DES kun je vanaf 5 jaar starten bij de Kangoeroes. Zij trainen op zaterdag een uurtje. Voor kinderen met een beperking hebben we enthousiaste en professionele trainers, die ook in hun dagelijks werk zich inzetten voor kinderen met een beperking.



Voetbal

C.S. Vitesse Delft is een voetbalclub uit Delft die zijn thuislocatie op Sportpark Tanthof Zuid heeft. Een bloeiende club waarbij elk lid zich thuis voelt. Ook voelt c.s. Vitesse Delft zich al jaren maatschappelijk verantwoordelijk en daarom doen wij ook aan dit project mee zoals vele andere van dit soort projecten. Wij hopen dan ook dat iedereen met veel plezier aan dit project mee wil en kan doen. En zich thuis voelt bij onze mooie club.



Doelgroep	Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking
Leeftijd	6 t/m 16 jaar
Cursusdag	Woensdag
Cursusdata	15, 22 en 29 april
Tijdstip	14.30 - 15.30 uur
Accommodatie	c.s. Vitesse Delft
Adres	Henk van Riessenlaan 2-4
Plaats	Delft
Kleding	Sport- of voetbalschoenen
Organisatie	c.s. Vitesse Delft
Contactpersoon	P.A. van Veen
Email	vnp@festo.nl
Telefoon	015 2613370
Website	www.vitessedelft.nl
Bijzonderheden	-



Voetbal

Bij D.V.V. Delft is iedereen welkom!
Vind je het leuk een potje voetbal te spelen met een leuke groep jongens? Meld je dan nu aan voor het G-team bij D.V.V. Delft.
D.V.V. Delft is een gezellige vereniging en heeft sinds 2010 ook een G-afdeling.



Tijdens onze trainingen wordt er onder andere aandacht gegeven aan techniek, conditie en snelheid. Mocht je verhinderd zijn op één van de boven genoemde cursusdata, dan kan je altijd contact opnemen via het aanmeldingsformulier en zoeken we samen naar een ander geschikt moment.

Doelgroep	▪ Lichamelijk, verstandelijk, gedragsstoornis, auditieve en visueel gehandicapten
Leeftijd	▪ Junioren: 8 t/m 18 jaar ▪ Senioren: 18 t/m 30 jaar
Cursusdag	▪ Woensdag
Cursusdata	▪ 1, 8, 15 en 22 april
Tijdstip	▪ 18.45 - 20.00 uur
Accommodatie	▪ Sportpark Kerkpolder
Adres	▪ Kerkpolderweg 12 2625 EB
Plaats	▪ Delft
Kleding	▪ Sportkleding en voetbalschoenen
Organisatie	▪ D.V.V. Delft
Contactpersoon	▪ Lida Born
Email	▪ Lidaborn50@gmail.com
Telefoon	▪ 06-50603057
Website	▪ www.dvvdelft.nl
Bijzonderheden	▪ -



Aerobic

Hier kan je lekker samen op leuke muziek bewegen, dansen en aan je conditie werken. Mocht je verhinderd zijn op één van de onderstaande cursusdata dan kan je altijd contact opnemen via het aanmeldingformulier en dan zoeken we samen een andere geschikte datum.



Doelgroep	▪ Mensen met een verstandelijke beperking
Leeftijd	▪ Vanaf 16 jaar
Cursusdag	▪ Donderdagavond
Cursusdata	▪ 23, 30 april en 21, 28 mei
Tijdstip	▪ 19.00 - 20.00 uur
Accommodatie	▪ VTV, VC de Wipmolen
Adres	▪ Prof. Krausstraat 71B 2628 JR
Plaats	▪ Delft
Kleding	▪ Losse kleding en flesje water
Organisatie	▪ VTV
Contactpersoon	▪ Corrie Brocken
Email	▪ c.brocken@vtvzhn.nl
Telefoon	▪ 015-2618648
Website	▪ www.stichtingvtv.nl
Bijzonderheden	▪ Blijven dansen? ▪ EUR 25,- per kwartaal + ▪ EUR 17,50 basiscontributie p/j.



Bowlen

Vind jij bowlen ook altijd zo leuk? Geef je dan nu op voor de kennismakingslessen en kom bij ons op woensdagavond gezellig mee bowlen. Naast dat bowlen natuurlijk heel gezellig is wordt er ook aandacht gegeven aan techniek en vaardigheden.



Doelgroep	Verstandelijke beperking
Leeftijd	Vanaf 16 jaar
Cursusdag	Woensdag
Cursusdata	15, 29 april, 20 mei en 3 juni
Tijdstip	18.30 - 19.30 uur
Accommodatie	Bowling 't Karrewiel
Adres	Paardenmarkt 74
Plaats	Delft
Kleding	Bowlingschoenen kun je gratis lenen
Organisatie	VTV
Contactpersoon	Nadine Hoogeveen-Verouden
Email	N.Hoogeveen-Verouden@vtvzhn.nl
Telefoon	015-2618648
Website	www.stichtingvtv.nl
Bijzonderheden	-



Zaalvoetbal

Hier kan je samen lekker zaalvoetballen! Mocht je verhinderd zijn op één van de onderstaande cursusdata dan kan je altijd contact opnemen via het aanmeldingformulier en dan zoeken we samen een andere geschikte datum.



Doelgroep	Verstandelijke beperking
Leeftijd	Vanaf 16 jaar
Cursusdag	Woensdag
Cursusdata	22, 29 april en 20, 17 mei
Tijdstip	18.30 - 20.30 uur
Accommodatie	Gymzaal Openbare Montessorischool Jan Vermeer
Adres	Maria Duystlaan 2 (ingang schoolplein)
Plaats	Delft
Kleding	Sportschoenen en sportkleding
Organisatie	VTV
Contactpersoon	Nadine Hoogeveen-Verouden
Email	Nadine.Hoogeveen-Verouden@vtvzhn.nl
Telefoon	015-2618648
Website	www.stichtingvtv.nl
Bijzonderheden	-



Zumba

voor jongeren

Doe mee met de Latin geïnspireerde, makkelijk te volgen, calorieverbrandende dans-fitness-party!

Zumba is het swingendste en snelst groeiende fitnessprogramma wereldwijd. Zumba betekent letterlijk "snel bewegen en lol hebben", een omschrijving die perfect beschrijft waar deze workout voor staat! Zumba kent geen moeilijke dansen en is dus heel geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen.

Mocht je verhinderd zijn op één van de bovengenoemde cursusdata dan kan je altijd contact opnemen via het aanmeldingsformulier en dan zoeken we samen een andere geschikte datum. Je bent altijd welkom!



Doelgroep	Jongeren met een beperking
Leeftijd	Jongeren
Cursusdag	Woensdagmiddag
Cursusdata	22, 29 april en 20, 27 mei
Tijdstip	16.30 - 17.30 uur
Accommodatie	VTV, VC de Wippolder
Adres	Prof. Krausstraat 71B 2628 JR
Plaats	Delft
Kleding	Losse kleding en een flesje water
Organisatie	VTV
Contactpersoon	Ivy Kahlmann
Email	i.kahlmann@vtvzhn.nl
Telefoon	015-2618648
Website	www.stichtingvtv.nl
Bijzonderheden	Enthousiast over zumba en mee blijven doen? EUR 25,- per kwartaal + EUR 17,50 basiscontributie



ZUMBA®



Zumba

voor ouderen

Doe mee met de Latin geïnspireerde, makkelijk te volgen, calorieverbrandende dans-fitness-party!

Zumba is het swingendste en snelst groeiende fitnessprogramma wereldwijd. Zumba betekent letterlijk "snel bewegen en lol hebben", een omschrijving die perfect beschrijft waar deze workout voor staat! Zumba kent geen moeilijke dansen en is dus heel geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen.

Mocht je verhinderd zijn op één van de bovengenoemde cursusdata dan kan je altijd contact opnemen via het aanmeldingsformulier en dan zoeken we samen een andere geschikte datum. Je bent altijd welkom!



Doelgroep	▪ Ouderen met een verstandige beperking
Leeftijd	▪ Ouderen
Cursusdag	▪ Donderdagavond
Cursusdata	▪ 23, 30 april en 21, 28 mei
Tijdstip	▪ 20.30 - 21.30 uur
Accommodatie	▪ VTV, VC de Wippolder
Adres	▪ Prof. Krausstraat 71B 2628 JR
Plaats	▪ Delft
Kleding	▪ Losse kleding en een flesje water
Organisatie	▪ VTV
Contactpersoon	▪ Corrie Brocken
Email	▪ c.brocken@vtvzhn.nl
Telefoon	▪ 015-2618648
Website	▪ www.stichtingvtv.nl
Bijzonderheden	▪ Ben je enthousiast en wil je het blijven doen? ▪ EUR 25,- per kwartaal + ▪ EUR 17,50 basiscontributie p/j.



ZUMBA[®]



Hockey

Hockey is een leuke sport en voor iedereen. Vind jij het leuk om in teamverband te spelen en hou je van snelheid? Dan is hockey misschien echt wel iets voor jou. Bij Hudito bieden we G-Hockey aan. G-Hockey is bedoeld voor mensen/jongeren, niet rolstoelafhankelijk waarbij de verstandelijke beperking van dien aard is, dat zij niet mee kunnen komen met leeftijdsgenoten binnen het reguliere hockeyteam.



Doelgroep	Jongeren met een verstandelijke beperking (niet rolstoel afhankelijk)
Leeftijd	10 - 35 jaar
Cursusdag	Woensdag
Cursusdata	8, 15, 22 en 29 april
Tijdstip	18.30 - 19.30 uur G5 en G6 (8 tot 12 jaar en/of lager niveau) 19.30 - 21.00 uur G1, G2, G3 en G4 (12 - 30 jaar en/of met hockeyervaring)
Accommodatie	Sportcomplex Kruithuisweg
Adres	Rotterdamseweg 183a
Plaats	Delft
Kleding	Sportkleding en sportschoenen
Organisatie	Hockeyvereniging Hudito
Contactpersoon	Michiel Flapper
Email	g-hockey@hudito.nl
Telefoon	-
Website	www.hudito.nl
Bijzonderheden	-



Dansen

Dansen met een beperking bij Dancin' Delft!

Wij zijn al begonnen, kom jij ook op maandagavond gezellig met ons meedansen?!



Doelgroep ■ Gehandicapten (niet rolstoel gebonden)

Leeftijd ■ 8 tot 20 jaar

Cursusdag ■ Maandag

Cursusdata ■ 13, 20 april en 1, 8 juni

Tijdstip ■ 18.00 - 19.00 uur

Accommodatie ■ Sophia Revalidatie Kleine zaal

Adres ■ Reinier de Graafweg 1

Plaats ■ Delft

Kleding ■ Lekker zittende kleding

Organisatie ■ Dansvereniging Delft

Contactpersoon ■ Lidia Breedveld / Danielle Houtkamp

Email ■ info@dancin-delft.nl

Telefoon ■ 015-2618715

Website ■ www.dancin-delft.nl

Bijzonderheden ■ Het is de bedoeling dat de gehandicapte medemens zich goed kan bewegen en niet rolstoel gebonden is.



Tennis

Tennis is een leuke en uitdagende sport voor iedereen. Met je tennisteam werk je samen en wordt er tijdens de trainingen veel aandacht gegeven aan techniek en vaardigheden.

Binnen de tennisschool is er een groep met G-tennissers. Het doel van deze kennismakingscursus is meer kinderen en jongvolwassenen met een verstandelijke beperking op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met tennis.



Doelgroep	▪ Kinderen en volwassenen met een geestelijke beperking
Leeftijd	▪ 8 - 30 jaar
Cursusdag	▪ Maandag
Cursusdata	▪ 13, 20 april en 11, 18 mei
Tijdstip	▪ 17.00 - 18.00 uur
Accommodatie	▪ Tennisschool Koos Heiligers
Adres	▪ Schoemakersstraat 340/342
Plaats	▪ Delft
Kleding	▪ Sportkleding en sportschoenen
Organisatie	▪ Tennisschool Koos Heiligers
Contactpersoon	▪ Koos Heiligers
Email	▪ koosheiligers@hotmail.com
Telefoon	▪ 06-49608842
Website	▪ www.tennislesdelft.nl
Bijzonderheden	▪ -

TENNISCHOOL KOOS HEILIGERS



Zwemmen

Voel jij je ook altijd als een vis in het water? Geef je dan nu op voor onze zwemlessen elke dinsdagavond. We hebben voor beginners en gevorderde een leuke les. Je leert een stuk beter zwemmen en daarnaast is het ook onwijs leuk om met z'n alle actief te zijn in het water.

Mocht je verhinderd zijn op één van de onderstaande cursusdata dan kan je altijd contact opnemen via het aanmeldingsformulier en dan zoeken we samen een andere geschikte datum.



Doelgroep	Verstandelijke beperking
Leeftijd	Vanaf 16 jaar
Cursusdag	Dinsdag
Cursusdata	21, 28 april en 19, 26 mei
Tijdstip	19.30 - 20.10 uur trimzwemmen (voor de goede zwemmers) 20.10 - 20.45 uur zwemmen (voor als je nog wat minder goed kan zwemmen)
Accommodatie	Instructiebad
Adres	Clara van Sparwoudestraat 2
Plaats	Delft
Kleding	Badkleding
Organisatie	VTV
Contactpersoon	Nadine Hoogeveen-Verouden
Email	N.Hoogeveen-Verouden@vtvzhn.nl
Telefoon	015-2618648
Website	www.stichtingvtv.nl
Bijzonderheden	Je kunt hier geen diploma halen



Zelfverdediging en ringsporten

RAYO is een sportschool voor ringsporten en zelfverdediging. Wij bieden bokslessen, kick/ thaibokslessen en Krav Maga. Voor kinderen hebben wij een specifieke weerbaarheidstraining en Krav Maga lessen. RAYO is van en voor iedereen. We vinden het belangrijk dat iedereen zich welkom voelt en zijn of haar uitdagingen kan vinden. Respect, gelijkheid, samenwerking en gezondheid in de breedste zin van het woord, staan in hoog vaandel.



De sportschool biedt lessen op alle niveaus zodat zowel beginners, gevorderden als wedstrijdvechters bij ons terecht kunnen. We hebben (nog) geen specifieke lessen voor kinderen en volwassenen met een beperking, maar zullen altijd samen met jou op zoek gaan naar mogelijkheden binnen onze reguliere lessen. Dus heb je een lichamelijke, psychische en/ of een verstandelijke beperking en ben je op zoek naar een ringsport of zelfverdediging, dan ben je bij RAYO van harte welkom. Meer informatie en filmpjes over de sportschool en de lessen vind je op onze website www.rayosports.nl

Doelgroep	■ Lichamelijke, psychische en of verstandelijke beperking
Leeftijd	■ Vanaf 6 jaar
Cursusdag	■ Elke maandag, dinsdag en donderdag
Cursusdata	■ Je kunt je altijd opgeven voor een maandag, dinsdag en of woensdag die jou het beste uitkomt.
Tijdstip	■ 18.00 - 19.15 uur
Accommodatie	■ RAYO sportschool voor ringsporten en zelfverdediging
Adres	■ Colijnlijn 2 (op ma, din, woe en zat) ■ Frederik van Eedenlaan 12a (op don)
Plaats	■ Delft
Kleding	■ Sportkleding en binnen sportschoenen
Organisatie	■ RAYO Ringsports en Self-defense
Contactpersoon	■ Raymond Straetemans ■ Yolanda Heijdel
Email	■ info@rayosport.nl
Telefoon	■ 06-54693691
Website	■ www.rayosports.nl
Bijzonderheden	■ -



RAYO
RINGSPTS AND SELF-DEFENSE

Inschrijfformulier



Naam: _____

Achternaam: _____

Geboortedatum: _____

Adres: _____

Woonplaats: _____

Telefoonnummer ouder/voogd: _____

Emailadres ouder/voogd: _____

Ik wil me opgeven voor de volgende activiteit: _____

Opmerkingen: _____

.....

Uw inschrijfformulier kunt u aan buurtsporcoach Ilona de Koning geven of opsturen naar Vulcanusweg 263C 2624AV Delft t.n.v. Ilona de Koning.

U krijgt, nadat uw inschrijfformulier is verwerkt, een bericht ter bevestiging van deelname aan de activiteit.

KIES JE
AANGEPASTE
SPORT.

Aerobics
Zumba
Tennis
Voetbal
Hockey
Softbal
Zaalvoetbal
Honkbal
Zelfverdediging
Dansen
Zwemmen
Korfbal
Bowlen
Atletiek