

TP/A JUNIORS TRAININGEN 2023

**TEAM / ATLE
PARA / TIEK**



“IK HOU VAN HARDLOPEN EN AL MIJN NIEUWE VRIENDEN BIJ TPA JUNIORS”.

Deelnemer aan de trainingen

Atletiek toegankelijk voor iedereen met een handicap. Dat is de missie van Team Para Atletiek.

Team Para Atletiek streeft ernaar dat iedereen met een fysieke handicap, fit en (bewegings)vaardig is, en daarmee volledig en volwaardig kan meedoen in de maatschappij.

Team Para Atletiek heeft vanuit jarenlange kennis en expertise een nieuw en uniek programma ontwikkeld. We bieden trainingen aan voor kinderen die samen trainen

met hun leeftijdsgenootjes zonder handicap. TP/A zet atletiek in als middel om fit en vaardig te leren bewegen. Bewegen is goed, leuk en helpt kinderen met en zonder fysieke handicap, om zelfredzaam te worden met meer zelfvertrouwen. TP/A junioren trainingen zijn laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Onze trainer zal samen met onze paralympische atleten

iedereen veilig, fit en vaardig en vooral met plezier leren bewegen.

Filosofie: TP/A junioren is een mix van kinderen met een fysieke handicap en kinderen zonder handicap. Door deze mix kunnen ze elkaar aanvullen, zowel fysiek als mentaal. De focus ligt op de para-atleten.

WANNEER?

Frequentie: iedere week (behalve schoolvakanties regio Noord-Holland).
Tijd: zaterdag van 9.15 - 10.15.

VOOR WIE?

Kinderen met een fysieke handicap die zich kan voortbewegen zonder rolstoel.

LEEFTIJD:

5 - 15 jaar.

LOCATIE:

AAC Amsterdam, Willinklaan 7.

KOSTEN:

De eerste 3 trainingen zijn gratis. Hierna betaal je 60 euro voor 15 trainingen of 6 euro voor één losse training.

WAT KAN JE VERWACHTEN?

- Kennismaken met je leeftijdgenoten en ervaringen.
- Uitwisselen om veilig te bewegen met een prothese/ orthese.
- Ontwikkeling van atletiekvaardigheden: snelheid, kracht en coördinatie als basis voor optimaal presteren.
- Blessurepreventie.
- Hygiëne & verzorging van protheses.
- Kennismaking met verschillende atletiekdisciplines.
- Talentontwikkeling en herkenning.
- Bewegen op basis van atletiek.
- Meer zelfvertrouwen krijgen door elke dag een beetje beter worden en je talenten te vinden.

BONUS:

Regelmatig bezoek en begeleiding van de Paralympische topatleten van TP/A.

PLEZIER STAAT CENTRAAL!

Aanmelding via:

clinics@teamparaatletiek.nl

Meer info? Neem contact op via clinics@teamparaatletiek.nl

**TEAM
PARA | ATLE
TIK**



TEAM ATLETIK
PARA TIEK