

TP/A TRAININGEN 2023

**TEAM | ATLE
PARA | TIEK**



**“ IK Vlieg, ik
Zweef ik voel
Dat ik leef”.**

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 clinics aan met of zonder hulpmiddelen. We willen

iedereen met een fysieke handicap stimuleren tot beter bewegen; door ze uit te dagen, grenzen te laten (her)kennen en te verleggen.

De clinics zijn laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Onze trainer zal samen met onze paralympische atleten iedereen veilig, fit en vaardig leren bewegen.

WANNEER?

Frequentie: iedere week (behalve schoolvakanties regio Noord-Holland).
Tijd: zaterdag van 10.30 - 12.00.

VOOR WIE?

Iedereen met een fysieke beperking die zich kan voortbewegen zonder rolstoel, in het bijzonder met een amputatie of spasme.

LEEFTIJD:

16 - 65 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?

- Kennis en ervaring om veilig te bewegen met een prothese/ orthese.
- Rustig opbouwen van kracht, flexibiliteit en stabiliteit als basis voor hardlopen.
- Romp- en heupstabiliteit tijdens (hard)lopen.
- Leren omgaan met obstakels, van traplopen tot rennen of springen, berg op- en berg af lopen.
- Kennismaking met diverse vormen van atletiek: rennen, (ver)springen, werpen.
- Aandacht voor blessure preventie.
- Verzorging van protheses tijdens training (hygiëne etc).
- Bewegen op basis van atletiek.
- Meer zelfvertrouwen krijgen door elke dag een beetje beter worden en je talenten te vinden.

BONUS:

Regelmatig bezoek en ondersteuning van de Paralympische topatleten van TP/A. Samen grenzen verleggen binnen je eigen mogelijkheden.

PLEZIER STAAT CENTRAAL!

Anmelding via:

clinics@teamparaatletiek.nl

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

**TEAM
PARA
ATLE
TIK**

A woman with a prosthetic left leg is climbing a set of stairs in a stadium. She is wearing a dark long-sleeved shirt and black leggings. The image is split vertically: the left side is a solid orange color, and the right side is black and white. In the background, stadium seating and a field are visible. Another person is partially visible on the left, and another person's arm is on the right.

**TEAM / ATLE
PARA / TIEK**