

TP/A JUNIORS TRAININGEN

**TEAM / ATLE
PARA / TIEK**

***Moeder van Olivia:
“De kwaliteit van
leven van mijn
dochter is verbeterd
door de training bij
Team Para Atletiek.”***

**onze missie;
Iedereen
de kans te
ontdekken
wat je
allemaal nog
wél kan.**



VOOR WIE?

Iedereen met een fysieke handicap en/of chronische aandoening van 5 tot 15 jaar.

DE TRAININGEN

Atletiek biedt de basis van lopen, springen en werpen. Door al deze facetten te trainen word jij vaardiger en zal je met meer vertrouwen vrijer kunnen bewegen! We willen jou uitdagen zo fit en vaardig mogelijk te worden. Zo kan jij het beste om leren gaan met jouw handicap en je grenzen leren herkennen/ verleggen. Of je nu een rondje wil wandelen of gelijk de 100 meter wil rennen... Trainen is mogelijk voor iedereen op elk niveau!

Dankzij een opbouwend trainingsprogramma van 20 weken werken wij samen toe naar jouw persoonlijke doelen! Gaandeweg zullen we samen jouw (sportieve) doelen ontdekken.

ONZE VISIE

De fysieke elementen die we samen gaan verbeteren zie je in onze trainingscirkel. Dit zijn: coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen. Tegelijkertijd geloven wij ook in de positieve mentale effecten van sport. Die mogen niet onbenoemd blijven: uitdaging en vertrouwen! Daarbij staat natuurlijk het plezier voorop.

Enthousiast geworden?

clinics@teamparaatletiek.nl

