

# TP/A TRAININGEN

**TEAM / ATLE  
PARA / TIEK**

**Dagelijks  
grensverleggend;  
“Niets is onmogelijk,  
kansen zien is kansen  
creëren. We helpen  
jou bij het nemen van  
elke stap”.**

**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 16 tot 65 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](mailto:clinics@teamparaatletiek.nl)**

