

Workshop Sporten

Sporten en bewegen met een beperking



Wie zijn wij?



Niels Mittertreiner –
Ervaringsdeskundige LFB



Ellis Jongerius – directeur
en ervaringsdeskundige LFB

Wat gaan we doen?

- Warming-up
- Voordelen van sporten
- Samen sporten
- Topfit
- Sporttips
- Afsluiting

Warming-up

Spiere losmaken en blessures voorkomen



Voordelen van sporten (1)

- Je wordt fitter en zit lekkerder in je vel

meer energie, hoofd leegmaken, verbeteren conditie, ontspanning

- Je wordt gezonder

sporten is goed voor overgewicht, hoge bloeddruk en andere gezondheidsklachten

- Je krijgt meer kracht, balans en conditie

meer beheersing over je lichaam, betere motoriek, sterker worden

Voordelen van sporten (2)

- Je vormt vriendschappen als je samen traint

Sociale contacten (netwerk) opbouwen

- Je krijgt meer inzicht in wat je allemaal wél kunt

Goed voor je zelfvertrouwen, positief zelfbeeld en grenzen verleggen

Sporten met Niels



Gratis sporten met TOPFIT

- TOPFIT is een serie met korte online trainingsvideo's speciaal voor mensen met een beperking.
- In de video's doen trainers verschillende oefeningen voor.
- Tijdens het kijken van de video's kun je zelf meedoen.
- Met TOPFIT kan iedereen met een beperking sporten, waar je ook bent en wanneer je maar wilt!

www.ikwordtopfit.nl



Sporttips

- Sport samen

een beweegmaatje kan je extra motiveren om het vol te houden, zelfs als je een keertje geen zin hebt

- Kies een vast moment

zo wordt het een gewoonte en houd je het langer vol

- Begin rustig

zo houd je het leuk en went je lichaam aan de activiteit

Einde workshop.

Veel beweegplezier!

