



Amsterdamse sport- en beweegweek 2023

Bewegen geeft je een boost! Bewegen gaat over plezier maken en goed in je lijf zitten. Bewegen is voor iedereen, zelfs als het voor jou niet vanzelfsprekend lijkt om te bewegen. Iedereen is welkom om deel te nemen en te genieten van de activiteiten die worden georganiseerd. Of je nu yoga wilt beoefenen of op een aangepaste fiets het wielercours wilt ontdekken; boost jezelf!

Doe mee aan één van de **gratis activiteiten** bij jou in de buurt tijdens de Amsterdamse Sport- en beweegweek van **15 tot 24 september 2023**. Op deze pagina vind je de activiteiten die wij deze week organiseren. Op zoek naar andere activiteiten? Bekijk het hele aanbod in de stad op amsterdaminbeweging.nl.

↗ [Bekijk alle activiteiten in Amsterdam](#)

Onderstaande activiteiten zijn beschikbaar gemaakt door Reade

Deze activiteiten zijn rolstoeltoegankelijk.

Meld je aan door een e-mail te sturen naar contact@reade.nl met duidelijke vermelding van:

- je naam
- telefoonnummer
- welke activiteit je wil volgen
- en op welke datum

Deze gegevens gebruiken wij enkel voor informatie over en rondom dit evenement. Daarna worden de gegevens niet opgeslagen. Lees meer over hoe wij omgaan met jouw gegevens in de [privacy verklaring](#).

✉ Meld je aan

Zaterdag 16 september 2023

Open training Handbiken

10.00 – 12.00 uur

Wielervereniging Olympia

Sloterweg 1043-L, Amsterdam

Doe mee aan de open training handbiken op het prachtige wielercours in Sloten! Neem jouw eigen handbike of aangepaste fiets mee en je bent van harte welkom om deel te nemen. Voor beginners en als je al enige ervaring hebt, je kan meedoen. Ontmoet andere enthousiaste handbikers, deel ervaringen en creëer blijvende herinneringen. Boost jezelf en ontdek de wereld van handbiken.

Maandag 18 september 2023

Tai Chi les

14.15 – 15.15 uur

Reade Sporthal

[Locatie Reade Jan van Breemen](#)

Tai Chi is een Chinese vechtkunst, die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. De bewegingen zijn vloeiend en iedereen kan meedoen. Tai Chi helpt om spieren soepel te houden en je wordt er blij van. Tai Chi-les voor mensen met een beperking worden aangeboden bij Reade op de locatie Jan van Breemen, door trainer Joost.

Maandag 18 september 2023

Rolstoelvaardigheidstraining

14.00 – 16.30 uur

Sporthal Reade

[Locatie Overtoom](#)

Wanneer je afhankelijk bent van een rolstoel is het wel zo prettig als je weet hoe je er veilig mee kan omgaan. Het Wheelchair Skills Team weet als geen ander wat het belang is van een goede beheersing van het hulpmiddel waar je dagelijks afhankelijk van bent. De training is gericht op het verbeteren van de rijvaardigheid en het dagelijks gebruik van de rolstoel. Iedereen is welkom, de enige voorwaarde is dat je met beide handen de rolstoel kan aandrijven.

Dinsdag 19 september 2023

Informatiebijeenkomst Handbikebattle

15.00 – 16.30 uur

Sporthal Reade

[Locatie Overtoom](#)

Heb jij interesse om deel te nemen aan de Handbikebattle 2024? Kom dan naar deze bijeenkomst!

Een uitdaging van maar liefst 20 kilometer lang, waarvan 15 kilometer flink omhoog. En dat allemaal op armkracht! Dat is de handbikebattle. Dit jaar versloegen Stefan, Jules, Job en Martin samen met buddies van Handbiketeam Capital de HandbikeBattle in Oostenrijk.

Een battle was het zeker! Tegen de berg, de warmte, de pijn en zichzelf. Een bijzondere strijd, zowel fysiek als mentaal. Alle deelnemers hebben het fantastisch gedaan en hebben op armkracht en karakter die finish gehaald. Een overwinning om trots op te zijn!

Ontmoet handbiketeam Capital en wellicht doe jij volgend jaar mee aan de Handbike Battle 2024 in Oostenrijk? Ontvang informatie over het evenement en de weg ernaartoe als het gaat om training en voorbereiding. Luister naar het ervaringsverhaal van een oud-deelnemer en bekijk de filmbeelden van 2023.

Woensdag 20 september 2023

Tai Chi les

15.00 - 16.00 uur

Sporthal Reade

[Locatie Overtoom](#)

Tai chi is een Chinese vechtkunst, die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. De bewegingen zijn vloeiend en iedereen kan meedoen. Tai chi helpt om spieren soepel te houden en je wordt er blij van. Tai Chi-leslessen voor mensen met een beperking worden aangeboden bij Reade op de locatie Jan van Breemen, door trainer Joost.

Donderdag 21 september 2023

Yoga les

15.00 - 16.00 uur

RevaSport (Doctor Jan van Breemenstraat 4, 1056 AB Amsterdam)

Waarom yoga? Je versterkt je spierkracht, balans en flexibiliteit, zowel lichamelijk als geestelijk. Je longcapaciteit neemt toe. Stress en spanningen nemen af. Je leert beter te focussen. Je voelt je gelukkiger en slaapt lekkerder. De moeite waard om eens te proberen! Ook met een beperking is er van alles mogelijk. Probeer nu gratis een yoga les bij onze partner [Revasport](#).

Donderdag 21 september 2023

Open training Rolstoel Rugby

19.00 - 20.30 uur

Sporthal Reade

[Locatie Overtoom](#)

De Amsterdam Terminators nodigen je uit om deze mooie sport te ervaren! Iedereen is welkom. Of je nu een dwarslaesie hebt of amputatie, de enige voorwaarde is dat je met beide handen de rolstoel kan aandrijven. Er zijn een aantal extra stoelen beschikbaar.

Zaterdag 23 september 2023

Open training Handbiken

10.00 - 12.00 uur

Wielervereniging Olympia

Sloterweg 1043-L, Amsterdam

Doe mee aan de open training handbiken op het prachtige wielercours in Sloten! Neem jouw eigen handbike of aangepaste fiets mee en je bent van harte welkom om deel te nemen. Voor beginners en als je al enige ervaring hebt. Ontmoet andere enthousiaste handbikers, deel ervaringen en creëer blijvende herinneringen. Boost jezelf en ontdek de wereld van handbiken.

