



Amsterdamse sport- en beweegweek 2023

21 aug. 2023

Bewegen geeft je een boost! De boost die je krijgt van bewegen zit niet alleen op fysieke aspecten zoals gezondheid, uithoudingsvermogen, spiermassa en kracht. Bewegen stimuleert ook positieve emoties zoals blijdschap, tevredenheid en trots. Sport maakt je mentaal sterker door een toenemend zelfvertrouwen, een betere focus en leren omgaan met druk. Door samen te bewegen geeft sport je een sociale boost, je leert nieuwe mensen kennen en bouwt vriendschappen op.

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! Ook Reade heeft een aantal activiteiten beschikbaar gemaakt.

Doe mee aan één van de **gratis** activiteiten bij jou in de buurt tijdens de Amsterdamse Sport- en beweegweek van vrijdag 15 t/m zondag 24 september 2023.

➤ [Bekijk alle activiteiten](#)

➤ [Bekijk het aanbod van Reade](#)



Meer nieuws

Informatiemiddag om aangepaste fietsen uit te proberen

9 apr. 2024

Kom jij ook verschillende aangepaste fietsen (met uitzondering van handbikes) in onze sporthal bekijken en uitproberen? Je bent van harte welkom!...



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl