





Bewegen geeft  
je een **boost!**

# Amsterdamsse sport- en bewegeweek 2024

29 jul. 2024

Doe mee aan één van de gratis activiteiten bij jou in de buurt tijdens de Amsterdamsse Sport- en bewegeweek van vrijdag 20 t/m zondag 29 september 2024. 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 nou boksen wil uitproberen of lekker buiten wil toeren op een aangepaste fiets; boost jezelf!

Op deze pagina vind je de activiteiten die wij deze week organiseren op locatie Overtoom. Onze partner RevaSport organiseert tijdens deze week ook veel leuke gratis activiteiten op locatie Jan van Breemen. Bekijk het volledige aanbod op [sportenbeweegweek.amsterdam](https://sportenbeweegweek.amsterdam).

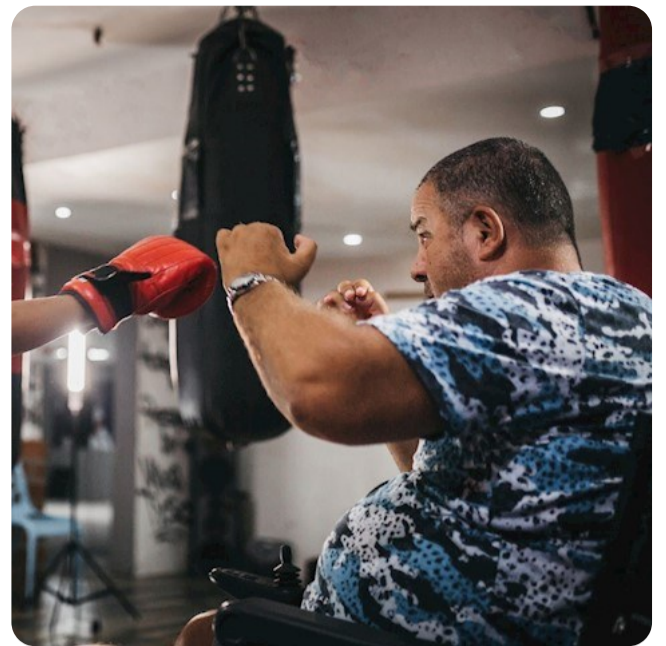
## Aanmelden

Wil je meedoen met een van de gratis activiteiten? Meld je aan via [contact@reade.nl](mailto:contact@reade.nl), jouw eigen sporttherapeut bij Reade of bekijk het volledige aanbod en meld je aan via [sportenbeweegweek.amsterdam](https://sportenbeweegweek.amsterdam).

# Boksen

Boksen is de ideale sport om te werken aan kracht, conditie en balans. Ervaren bokstrainers nemen je mee in de basisvaardigheden van deze sport.

- Maandag 23 september
- 11.00 tot 12.30 uur
- Locatie Overtoom
- Deelname in rolstoel mogelijk. Met één goed functionerende arm/hand kun je al deelnemen



# Tai Chi

Tai Chi is van oorsprong een Chinese vechtkunst, maar we kennen het vooral als bewegingsleer om harmonie te bereiken tussen lichaam en geest. Tai Chi bestaat uit langzame vloeiende bewegingen die je koppelt aan je ademhaling en met veel concentratie uitvoert. Ben jij benieuwd wat Tai Chi voor jou kan betekenen? Dan is dit je kans om kennis te maken met deze activiteit!

- Dinsdag 24 september
- 10.45 tot 11.45 uur
- Locatie Overtoom
- Zittend deelnemen is mogelijk.



# Fietstocht

Kun je veilig fietsen op een gewone of aangepaste fiets (driewiel fiets, handbike, etc.) dan ben je van harte welkom om deel te nemen aan deze fietstocht buiten! Wij helpen bij de route en de verkeerssituaties. Voor de veiligheid is het belangrijk dat je instructies kunt opvolgen. Als je nog geen aangepaste fiets hebt, maar wel veilig kunt fietsen op een aangepaste fiets, neem dan contact met ons op. We hebben bij Reade namelijk een beperkt aantal



- Dinsdag 24 september
- 11.45 tot 13:15 uur
- Locatie Overtoom
- Voor iedereen die veilig kan fietsen op een gewone of aangepaste fiets.

## HandbikeBattle informatiebijeenkomst

Heb jij interesse om deel te nemen aan de Handbikebattle 2025? Je beklimt een Alpenreus in Oostenrijk. Een parcours van 20 km lang met flinke stijgingspercentages. En dat allemaal op armkracht! Een bijzondere strijd, zowel fysiek als mentaal. Ontmoet Handbiketeam Capital. Ontvang informatie over het evenement en de weg ernaartoe qua voorbereiding en training. Luister naar de ervaring van een deelnemer en bekijk beelden van vorig jaar. Wie weet ga jij volgende jaar ook deze unieke uitdaging aan!

- Dinsdag 24 september
- 15.30 tot 16.30 uur
- Locatie Overtoom
- Voor iedereen die geïnteresseerd is in handbiken



## Rolstoelrugby

De Amsterdam Terminators is het oudste rolstoelrugbyteam in Nederland. Al sinds 1991 wordt de sport beoefend in Amsterdam. Op dinsdag en donderdag traint een groep enthousiaste rugby'ers in de sportzaal van Reade. Rolstoelrugby is een sport die wordt beoefend door mensen met beperkte been- en armfunctionaliteit. Doe mee of kom kijken bij deze spectaculaire sport!

- Dinsdag 24 september of donderdag 26 september



- 19.00 tot 20.30 uur
- Locatie Overtoom
- Ook leuk om te kijken!

## Dansen

In de danslessen van DansPark werk je aan conditie, souplesse, kracht, houding en balans. Daarnaast zorgt dansen voor plezier en sociale verbondenheid. Partners of naasten zijn ook welkom bij de lessen om het plezier van samen dansen te ervaren. Zeer geschikt voor mensen die een uitdaging in beweging ervaren als gevolg van o.a. Parkinson, MS, ADCA, CVA, reuma of een andere aandoening. Deelname in een rolstoel is mogelijk.

- Woensdag 25 september
- 13.15 tot 14.45 uur
- Locatie Overtoom
- Zeer geschikt voor mensen die een uitdaging in bewegen ervaren, bijvoorbeeld door een beroerte (CVA) of andere aandoening. Deelname in rolstoel mogelijk.



## Looptraining (Team Para Atletiek)

Team Para Atletiek organiseert samen met Reade een uitdagende looptraining. De loopvaardigheid verbeteren door te werken aan looptechniek, balans, kracht en uithoudingsvermogen. Streven naar vooruitgang en het aangaan van nieuwe uitdagingen staat centraal, wat je beginniveau ook is. De slogan van Team Para Atletiek is: Try to be better than yesterday.

- Donderdag 26 september
- 13.15 tot 14.45 uur
- Locatie Overtoom



- Zeer geschikt tijdens of na een revalidatietraject als je zonder hulpmiddel kunt lopen of nog lichte steun nodig hebt (bijv. een stok of kruk).

➤ Meld je aan voor je favoriete activiteit



### Overtoom

Amsterdam

Info & Route



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)