

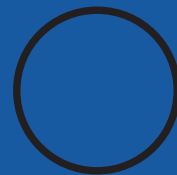


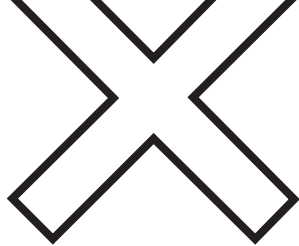
Beweegids (on)beperkt sporten

Sport en bewegen voor
mensen met een beperking



Sporten is
mogelijk voor
iedereen!





Veel sportverenigingen in Delft zijn goed bezig met het aanbieden van aangepast sporten en het keuzeaanbod voor mensen met een beperking wordt steeds uitgebreider in Delft. Dit is ook terug te zien in de derde editie van de gids '(On)beperkt Sporten'.

Met deze ontwikkeling zijn we erg blij, want sporten heeft niet alleen een lichamelijke functie maar speelt ook een belangrijke rol bij de sociale integratie. Het beoefenen van sport en het deelnemen aan beweegactiviteiten kan bijdragen aan het verbeteren van de conditie, motoriek en van de fysieke gesteldheid. Maar denk ook aan sociale aspecten zoals de toename van het zelfvertrouwen en het sluiten van vriendschappen. Ontzettend belangrijk, juist voor deze doelgroep!

In deze gids staan initiatieven van sportscholen, -clubs en -verenigingen in Delft die uitgaan van mogelijkheden van mensen, in plaats van beperkingen. Deze doelgroep kan namelijk met gemak onderdeel zijn van een vereniging of club. Met de inzet van buurtsportcoaches en

beweegcoaches, die er zijn om mensen te voorzien van alle informatie, probeert Delft alle sportscholen, -clubs en verenigingen te activeren om mee te denken. Dus mocht je geïnteresseerd zijn of zelf een initiatief hebben bedacht, laat dat vooral even weten of kom vrijblijvend een kijkje nemen bij de verenigingen die in deze gids staan.

Naast de sport- en beweegactiviteiten in deze gids zijn er ook ongetwijfeld verschillende sportaanbieders die de ambitie hebben om aangepast sporten op te starten. Wil je als sportaanbieder aangepast sporten opzetten? De beweegcoach en de verenigingsondersteuner helpen je graag verder.

Tot slot wensen wij iedereen veel plezier met deze gids en succes met het uitkiezen van een leuk en passend sportaanbod!





Beweegcoach en verenigingsondersteuner Delft voor Elkaar stellen zich graag aan je voor

Onze namen zijn Ivy Kahlmann en Dirk Wils, beweegcoach en verenigingsondersteuner bij Delft voor Elkaar. Delft voor Elkaar is een krachtig samenwerkingsverband van zorg-, sport- en welzijnspartijen in de gemeente Delft. Via deze weg zetten wij o.a. sport in als middel voor alle verschillende doelgroepen in Delft, van jong tot oud.

Ivy, beweegcoach van Delft

Al jaren zet ik me in als beweegcoach om mensen met een beperking te adviseren, te ondersteunen en te begeleiden naar een geschikte sport/beweegactiviteit. Ik doe dit ik elke dag met veel plezier en ik zie hoe belangrijk het is om te sporten of te bewegen. Ik ben er voor iedereen: mensen van nul tot honderd, met een verstandelijke beperking, lichamelijke problemen of een chronische ziekte, dat maakt niet uit. Iedereen kan een beroep op mij doen!

Ervaar jij drempels om te gaan sporten of te bewegen? Heb je een sportvraag? Staat je sport niet in deze gids? Weet je niet hoe je het moet aanpakken? Of wil je regulier sporten? Twijfel niet een neem contact op met mij.

Dirk, programmerend buurtsportcoach

Samen met de beweegcoach van Delft voor Elkaar ben ik verantwoordelijk voor alles wat betrekking heeft op onbeperkt sporten. Mijn affiniteit met deze doelgroep is ontstaan tijdens mijn vrijwilligerswerk voor SGK Sportbelang. Ik ga nu inmiddels al 15 jaar mee als begeleider op een wintersportreis voor mensen met een beperking en zo nu en dan help ik bij sportactiviteiten in het weekend!

Voor de Delftse speciaal onderwijsinstellingen organiseren wij sportactiviteiten in samenwerking met de Delftse sportaanbieders. Hierbij bieden wij de mogelijkheid aan tot laagdrempelige doorstroming naar structureel sporten. Ook vanuit mijn functie als verenigingsondersteuner heeft dit raakvlakken.

Met deze gids “(On)beperkt Sporten” willen wij een bijdrage leveren om iedereen te kunnen laten sporten op zijn of haar eigen niveau.



Ivy Kahlmann

Beweegcoach
i.kahlmann@vtvzhn.nl
06 106 610 71

Dirk Wils

Verenigingsondersteuner en
programmerend buurtsportcoach
d.wils@haaglandenbeweegt.nl
06 536 099 58





Deze toffe sporten hebben wij voor jou in petto!

Dit is de sport die wordt aangeboden

Aerobics	VTV	1
Atletiek	AV'40	2
Badminton	REDEOSS	3
Bowlen	VTV	4
Conditietraining COPD	REDEOSS	5
Conditietraining CVA	REDEOSS	6
Fitness	MTT	7
Fitness	REDEOSS	8
Golf	Concordia	9
Hockey	Hudito	10
Judo	Budo Gouweleeuw	11
Judo	Team Gouwe Sports	12
Kickboksen	Rayo	13
Korfbal	Fortuna	14
Racerunning	AV'40	17
Running Blind	AV'40	18
RGM	Oefentherapie Oostland	19
Roeien	DSS	20
Rolstoelbasketbal	REDEOSS	21
Tafeltennis	REDEOSS	22
Tennis	T.V. De Delftse Hout	23
Tennis	Koos Heiligers	24
Tennis	Concordia	25
Voetbal	Concordia	26
Voetbal	DVV Delft	27
Zumba	VTV	28
Zwemmen	Het Startblok	29
Zwemmen	Het Startblok	30
Zwemmen	REDEOSS	31

Dit is de pagina waar je jouw sport kunt vinden!

De organiserende vereniging

AEROBICS



Lekker bewegen op het ritme van de muziek. Aerobics is goed voor je conditie en de soepelheid van je spieren. Naast een hoop lol werk je ook nog eens aan je conditie! Doe je mee?

VERENIGING

Stichting VTV

DOELGROEP

16+

DAG EN TIJDSTIP

Dinsdag 19:00 – 20:00 uur

LOCATIE

Prof. Krausstraat 71B, 2628 JR Delft

KOSTEN

€29,50 per kwartaal (+ eenmalige contributie van €25 p/j)

CONTACT

Corrie Brocken
vtvdelft@vtvzhn.nl / 015 261 86 48 / 06 106 48 478

WEBSITE

www.wijzijnavtv.nl

ATLETIEK



Je bent van harte welkom op onze vereniging AV'40. VB-atletiek is de afkorting voor 'atletiek voor mensen met een verstandelijke beperking'. Wij zijn in 2012 gestart met VB-atletiek. De trainingen vinden plaats onder leiding van twee atletiektrainers en een begeleider. We trainen alle atletiekonderdelen zoals verspringen, kogelstoten, sprinten vanuit de startblokken, hoogspringen en discuswerpen. Echt iets voor sportievelingen! Doe je mee?

VERENIGING

Atletiekvereniging AV'40

DOELGROEP

Verstandelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Dinsdag 18:00 - 19:00 uur

LOCATIE

Sportring 12, 2616 LK, Delft

KOSTEN

29 euro per kwartaal

CONTACT

vbathletiek@av40.nl / 06 409 001 95

WEBSITE

www.av40.nl/index.php?page=VBathletiek

BADMINTON



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Zie website

DAG EN TIJDSTIP

www.redeoss.nl/rooster.html

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft
Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

Zie website

CONTACT

badminton@redeoss.nl

WEBSITE

www.redeoss.nl

BOWLEN



Iedereen heeft het wel eens gedaan: bowlen! Het doel van bowlen is om met een grote en zware bal 10 kegels om te gooien. De computer houdt je score bij. Als je het maar af en toe doet, is het moeilijk om een “strike” te gooien. Maar als je geregeld oefent, zul je merken dat je steeds beter wordt. Doe je mee?



VERENIGING

Stichting VTV

DOELGROEP

16+

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 18:30 - 19:30 uur

LOCATIE

't Karrewiel, Paardemarkt 74, Delft

KOSTEN

€43,50 per kwartaal (+ eenmalige contributie van €25 p/j)

CONTACT

Ivy Kahlmann
vtdelft@vtvzhn.nl / 015 261 86 48 / 06 106 610 71

WEBSITE

www.wijzijntvtv.nl

CONDITIETRAINING COPD



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Volwassenen met COPD

DAG EN TIJDSTIP

www.redeoss.nl/rooster.html

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft
Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

Zie website

CONTACT

bestuur@redeoss.nl

WEBSITE

www.redeoss.nl

CONDITIETRAINING CVA



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Volwassenen met CVA

DAG EN TIJDSTIP

Zie website

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft
Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

Zie website

CONTACT

bestuur@redeoss.nl

WEBSITE

www.redeoss.nl

FITNESS



Sporten onder begeleiding van een therapeut met gebruik van de speciaal voor medische trainingstherapie ontwikkelde apparatuur. Tijdens het sporten houdt je therapeut de vinger aan de pols en stuurt bij waar nodig. Een belangrijk kenmerk van medische trainingstherapie is dat jouw eigen inzet voor een groot deel het succes van de behandeling bepaalt.

VERENIGING

MTT Basalt revalidatie

DOELGROEP

Volwassenen

DAG EN TIJDSTIP

Maandag 17:00 - 21:00 uur: Medische training
Woensdag 17:00 - 21:00 uur: Medische training
Donderdag 17:00 - 21:00 uur: Medische training

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft (Basalt, MTT Delft)

KOSTEN

Per maand: €35

CONTACT

MTT@basaltrevalidatie.nl

WEBSITE

www.basaltmrevalidatie.nl

FITNESS



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoiets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Zie website

DAG EN TIJDSTIP

www.redeoss.nl/rooster.html

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft
Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

Zie website

CONTACT

fitness@redeoss.nl

WEBSITE

www.redeoss.nl

GOLF



Concordia Golf is een gezellige en laagdrempelige vereniging waar golf voor iedereen is! Er is vaste begeleiding en er zijn (golf)scootmobiels beschikbaar. Er wordt samen met jou gekeken naar de mogelijkheden.

VERENIGING

Concordia

DOELGROEP

Volwassenen met fysieke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 12:00 - 13:30 uur

LOCATIE

Brasserskade 236, Delft

KOSTEN

Gratis kennismaken!
(daarna €12,50 per keer)

CONTACTPERSOON

Theo de Lange / 015 256 5391

WEBSITE

www.concordiadelft.nl

HOCKEY



Hockey is een leuke sport voor iedereen. Vind jij het leuk om in teamverband te spelen, dan is hockey misschien wel iets voor jou. Bij Hudito bieden we G-Hockey aan. G-Hockey is bedoeld voor jongeren/volwassenen met een sociale/verstandelijke/lichamelijke beperking, niet rolstoelafhankelijk. Doe je mee?

VERENIGING

Hockeyvereniging Hudito

DOELGROEP

Jongeren en volwassenen met een sociale / verstandelijke of lichamelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Ma 19:30 - 21:00 / Wo 18:00 - 19:00 / Wo 19:30 - 21:00

LOCATIE

Rotterdamseweg 183A, Delft

KOSTEN

< 18 jaar: €180 > 18 jaar: €210

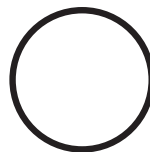
CONTACT

Marie-Louise Boissevain
ghc@hudito.nl

WEBSITE

www.hudito.nl

JUDO



Budo Gouweleeuw is al meer dan 55 jaar een begrip in Delft en omstreken! Samenwerken, respect voor elkaar, discipline, veiligheid, plezier, gezondheid en zelfbeheersing zijn onze kernwaarden. Wij bieden ook A-judo aan, verzorgd door JBN gecertificeerde docenten. Kom eens kijken op woensdagmiddag of neem contact op voor een proefles! Doe je mee?

VERENIGING

Budo Gouweleeuw

DOELGROEP

Verstandelijke en lichamelijke beperking, autisme en gedragsstoornis. Vanaf 4 jaar.

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 15:00 - 15:45 uur

LOCATIE

Willem Bilderdijkhof 165, Delft

KOSTEN

Vanaf €15 per maand

CONTACTPERSOON

Suze van Schaik / info@budogouweleeuw.nl / 015 284 04 48

WEBSITE

www.budogouweleeuw.nl

JUDO



Team Gouwe Sports is een professionele judoschool waar jij jezelf mag zijn. Bij ons vind je sportief plezier, passie en persoonlijke aandacht. In de lessen geven we ruimte aan jouw fysieke weerbaarheid, je motorische vaardigheid en je sociaal-emotionele ontwikkeling. Ons motto is: Sterker4Elkaar! Want judo doe je met elkaar, voor elkaar en door elkaar. Kom je ook? Meld je aan voor een of meerdere gratis en vrijblijvende proeflessen.

VERENIGING

Team Gouwe Sports

DOELGROEP

Lichamelijk en verstandelijke beperking (o.a. autisme, angststoornissen, verlammingen en spasmen)

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 16:00 - 16:45 uur en zaterdag 13:00 - 14:00 uur

LOCATIE

De Gaullelaan 1, Delft

KOSTEN

Vanaf €16 per maand

CONTACTPERSOON

Lars Gouweleeuw / info@teamgouwe.nl / 06 110 003 60

WEBSITE

www.teamgouwe.nl

KICKBOKSEN



Altijd al willen boksen, thaiboksen, kickboxen of aan zelfverdediging willen doen? Je bent bij RAYO van harte welkom! Het is altijd mogelijk om verschillende lessen uit te proberen. Samen met jou kunnen we kijken waar je interesse en mogelijkheden liggen. Binnen onze sportschool heerst een open en ontspannen sfeer waar je je vast welkom zult voelen.

VERENIGING

RAYO Sports

DOELGROEP

6 t/m 13 jaar en 14+ Geestelijke beperking, autisme, ADHD, laag zelfbeeld. Lichamelijke beperking in overleg.

DAG EN TIJDSTIP

6 - 13 jaar: Dinsdag 17:00 - 18:00 uur
14+ jaar: Dinsdag en donderdag 18:00 - 19:00 uur

LOCATIE

Colijnlaan 2, Delft (Gymzaal Laurentiussschool)

KOSTEN

€25 per maand

CONTACTPERSOON

info@rayosports.nl / 06 546 936 91

WEBSITE

www.rayosports.nl

KORFBAL



Vind jij spelletjes met een bal leuk? Tof om korfbalwedstrijden te spelen? Bij ons kan dat allemaal in een gezellige groep waar lekker bewegen en plezier maken het belangrijkste zijn. Voor iedereen en op elk niveau!

Kom een keertje vrijblijvend meetraineren!

VERENIGING

Fortuna / Delta Logistiek

DOELGROEP

Verstandelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 18:30 - 19:30 uur

LOCATIE

Schoenmakerstraat 340, Delft

KOSTEN

€10 per maand

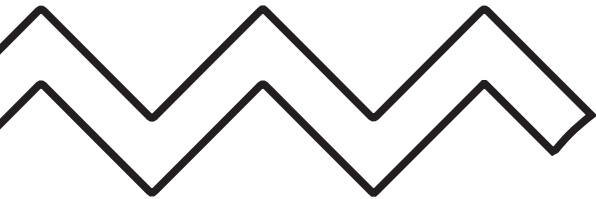
CONTACTPERSOON

gkorfbal@fortuna-korfbal.nl

WEBSITE

www.fortuna-korfbal.nl

Sporters met een beperking
om georganiseerd te sporten
vertrouwde en v





king de mogelijkheid bieden
ten in een eigen, gezellige,
veilige omgeving.

Daar gaan we voor!



Daar doe ik aan mee!

DELFT
VOOR
ELKAAR!

RACERUNNING



RaceRunning is een sport voor kinderen met een lichamelijke beperking. Met behulp van een RaceRunner, een soort driewielfiets zonder pedalen en met een borststeun, kunnen deze kinderen zich voortbewegen door te lopen of te rennen. Sinds september 2018 biedt AV'40 RaceRunning aan.

VERENIGING

Atletiekvereniging AV'40

DOELGROEP

Meervoudige beperking

DAG EN TIJDSTIP

Zaterdag 10:30 - 11:30 uur

LOCATIE

Sportring 12, 2616 LK, Delft

KOSTEN

€29 per kwartaal

CONTACTPERSOON

Sawitri Ratchasing / info@av40.nl

WEBSITE

www.av40.nl/index.php?page=Racerunning



RUNNING BLIND



Running Blind is een sport voor blinden of slechtzienenden die onder begeleiding van een buddy kunnen hardlopen. Hiermee willen we een nieuwe groep enthousiaste blinden en slechtzienende atleten faciliteren die anders niet veel kans krijgen om te hardlopen. AV'40 heeft Running Blind opgenomen in het trainingsprogramma van de wegatletiek.

VERENIGING

Atletiekvereniging AV'40

DOELGROEP

Blinden en slechtzienenden

DAG EN TIJDSTIP

Di en do 19:15 - 20:45 uur / Zaterdag 9:00 - 10:45 uur

LOCATIE

Sportring 12, 2616 LK, Delft

KOSTEN

€40,50 per kwartaal

CONTACTPERSOON

info@av40.nl

WEBSITE

www.av40.nl/index.php?page=RunningBlind



RGM



Oefentherapie
Oostland 

Swingend je hersenen aanscherpen! De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een unieke training die gericht is om op een intensieve en vrolijke manier te werken aan de gezondheid en weerbaarheid van de hersenen. Meer informatie over de Ronnie Gardiner Methode is te vinden op: www.oefentherapieoostland.nl.

VERENIGING

Oefentherapie Oostland

DOELGROEP

18+ met een lichamelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Zie website

LOCATIE

Wijkcentrum De Hofstee (Delft) en De Viergang (Pijnacker)

KOSTEN

10 lessen voor €100

CONTACTPERSOON

oefentherapieoostland@gmail.com / 06 111 043 42 / 06 106 459 70

WEBSITE

www.oefentherapieoostland.nl

ROEIEN



Roei Vereniging
De Delftsche Sport

Roeien is een ideale sport voor mensen die graag buiten zijn en op het water willen zijn. In de zomerperiode varen we vanuit de roeivereniging DDS en maken we regelmatig roeitochten in de buurt. In de winter, als het op het water te koud is, roeien we droog op ergometers en werken zo aan onze roeitechniek en conditie. Het is een must dat je kunt zwemmen.

VERENIGING

Roei Vereniging DSS

DOELGROEP

18+ met een verstandelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Zaterdag 11:30 - 13:00 uur

LOCATIE

Roei Vereniging DSS

KOSTEN

€228 per jaar

CONTACTPERSOON

venemamartine@gmail.com / 06 206 097 66

WEBSITE

www.rvdss.nl

ROLSTOELBASKETBAL



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoiets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Zie website

DAG EN TIJDSTIP

www.redeoss.nl/rooster.html

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft / Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

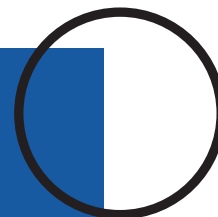
Zie website

CONTACTPERSOON

basketbal@redeoss.nl

WEBSITE

www.redeoss.nl



TAFELTENNIS



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoiets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Zie website

DAG EN TIJDSTIP

www.redeoss.nl/rooster.html

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft / Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

Zie website

CONTACTPERSOON

tafeltennis@redeoss.nl

WEBSITE

www.redeoss.nl



TENNIS



Iedereen die wil genieten van het leuke tennisspelletje is welkom bij ons! In de groep zitten spelers met ieder zijn/haar eigen niveau. Het gaat vooral om plezier en het is lekker om iedere week met elkaar te sporten.

VERENIGING

T.V. De Delftse Hout

DOELGROEP

Verstandelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Zaterdagmiddag

LOCATIE

Laantje van Levenslust 2, Delft

KOSTEN

€65 voor 10 lessen

CONTACTPERSOON

fabian@tennistops.nl

WEBSITE

www.dedelftsehout.nl/activiteiten/g-tennis/



TENNIS



**Tennisschool
Koos Heiligers**

Tennis is een leuke en uitdagende sport voor iedereen. Met je tennisteam werk je samen en er wordt tijdens de trainingen veel aandacht gegeven aan techniek en vaardigheden. Binnen de tennisschool is er een groep met G-tennissers. Het doel van deze kennismakingscursus is meer kinderen en jongvolwassenen met een verstandelijke beperking op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met tennis.

VERENIGING

Koos Heiligers

DOELGROEP

Verstandelijke beperking (vanaf 10 jaar)

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 17:00 - 18:00 uur en 18:00 - 19:00 uur

LOCATIE

Schoemakerstraat 340/342

KOSTEN

€39 voor 5 lessen

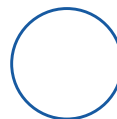
CONTACTPERSOON

koosheiligers@gmail.com / 06 496 088 42

WEBSITE

www.tennislesdelft.com

TENNIS



Wij bieden tennis aan voor kinderen jonger dan 17 jaar met minder motorische vaardigheden. Het gaat vooral om plezier en het is lekker om iedere week met elkaar te sporten. Graag kijken we met jou naar een passend aanbod!



VERENIGING

Concordia (i.s.m. Basalt revalidatie)

DOELGROEP

Jeugd t/m 17 jaar, minder motorische vaardigheden

DAG EN TIJDSTIP

Zaterdag 9:00 - 11:00 uur

LOCATIE

Brasserskade 236, Delft

KOSTEN

Introductiecursus van 10 lessen voor €70

CONTACTPERSOON

benno@delfsdubbel.nl / 06 542 439 56

WEBSITE

www.concordiadelft.nl



VOETBAL



Voetbal mmvrs staat voor minder motorisch vaardige kinderen. De opkomst is elke woensdag top! Wil je een keer meetrainen om te kijken of je het leuk vindt? Je bent van harte welkom! (Er is ook de mogelijkheid om competitie te spelen op de zaterdag).

VERENIGING

Concordia

DOELGROEP

8 t/m 17 jaar

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 18:00 - 19:00 uur

LOCATIE

Brasserskade 236, Delft

KOSTEN

€125 per jaar

CONTACTPERSOON

Wim van Zinnen / 06 405 951 92

WEBSITE

www.concordiadelft.nl

VOETBAL



Bij DVV Delft is iedereen welkom! Vind je het leuk om een potje voetbal te spelen met een leuke groep jongens? Meld je dan nu aan voor het G-team bij DVV Delft. DVV Delft is een gezellige vereniging en heeft sinds 2010 ook een G-afdeling. Tijdens onze trainingen wordt er onder andere aandacht gegeven aan techniek, conditie en snelheid. Daarnaast organiseren we ook leuke activiteiten als bingo, bowlen en dagjes uit.

VERENIGING

DVV Delft

DOELGROEP

Lichamelijke en verstandelijke beperking (8 - 35 jaar)

DAG EN TIJDSTIP

maandag 18:45 - 20:00 uur
woensdag 18:45 - 20:00 uur

LOCATIE

Kerkpolderweg 12, Delft

KOSTEN

€140 per seizoen

CONTACTPERSOON

Robert van den Bosch: 06 231 685 67

WEBSITE

www.dvvdelft.nl

ZUMBA



Zumba betekent letterlijk “snel bewegen en lol hebben”, een omschrijving die perfect beschrijft waar deze workout voor staat! Zumba kent geen moeilijke dansen en is dus heel geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen. Zumba wordt begeleid door een gediplomeerd zumba-docente.

VERENIGING

VTV

DOELGROEP

16+ verstandelijke beperking

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 20:30 - 21:30 uur

LOCATIE

Prof. Krausstraat 71B, Delft

KOSTEN

€29,50 per kwartaal (+ eenmalige contributie van €25 p/j)

CONTACTPERSOON

vtvdelft@vtvzhn.nl / 015 261 86 48 / 06 106 48 478

WEBSITE

www.wijzijnvtnl.nl

ZWEMMEN



Heb je een beperking en wil je leszwemmen? Dat kan! Als je net wat meer aandacht nodig hebt kun je bij ons terecht! Meld je dan aan bij Het Startblok. Samen zorgen wij ervoor dat jij lekker kunt gaan zwemmen.

VERENIGING

Het Startblok

DOELGROEP

Alle beperkingen (5 jaar en ouder)

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 12:30 - 15:30 uur

LOCATIE

Zwembad Kerkpolder, Delft

KOSTEN

€47,50

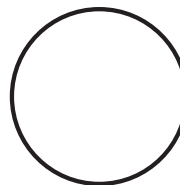
CONTACTPERSOON

Ton Lankhorst: 06 125 028 03

WEBSITE

www.hetstartblok.nl

ZWEMMEN



Zwemmen met een beperking kan bij zwembad Kerkpolder. Heb je (door je beperking) extra begeleiding nodig tijdens het zwemmen en wil je lekker in beweging komen? Geef je dan nu op en kom zwemmen op woensdagmiddag.

VERENIGING

Het Startblok

DOELGROEP

Chronische aandoening of beperking

DAG EN TIJDSTIP

Woensdag 12:30 - 13:30 uur

LOCATIE

Zwembad Kerkpolder, Delft

KOSTEN

€19,50

CONTACTPERSOON

Ton Lankhorst: 06 125 028 03

WEBSITE

www.hetstartblok.nl



ZWEMMEN



REDEOSS is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke ofwel een motorische beperking. Naast het aanbod van sport is ook ontspanning en spel voor ons belangrijk. Mede door de goede sfeer is onze club voor vele zoiets als een tweede thuis. Op onze website (www.redeoss.nl) vindt je alle informatie over onze activiteiten. Een bezoek is meer dan de moeite waard. Je kunt je kinderen aan proeflessen laten meedoen; het verplicht je tot niets.

VERENIGING

REDEOSS

DOELGROEP

Zie website

DAG EN TIJDSTIP

www.redeoss.nl/rooster.html

LOCATIE

Reinier de Graafweg 1, Delft
Sportzaal Basalt Revalidatie

KOSTEN

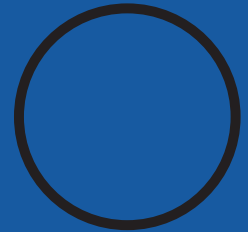
Zie website

CONTACTPERSOON

zwemmen@redeoss.nl

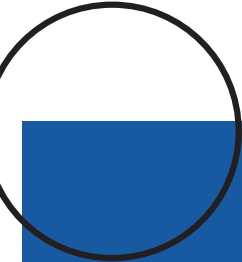
WEBSITE

www.redeoss.nl



Heb je kunnen kiezen uit het brede aanbod van sportaanbieders of heb je nog hulp nodig?

De beweegcoach staat voor je klaar!



Deze Beweeggids is een initiatief van Delft voor Elkaar en VTV.

Sporten is mogelijk voor iedereen!

Delft voor Elkaar
Van Bleyswijckstraat 91
2613 RR Delft
015 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl

VTV Regio Delft
Prof. Krausstraat 71b
2628 JR Delft
015 261 86 48
vtvdelft@vtvzhn.nl



DELFT
VOOR
ELKAAR!

