

1. De Veene | Zwemmen

Zwemmen voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. De groep traint minimaal 1x per week.

Meer informatie over g-zwemmen van de Veene?

<https://www.deveene.nl/g-zwemmen/>

2. Sportbedrijf Almelo | Spel en bewegen: jeugd

Zit jij op het speciaal basis- of voortgezet onderwijs en wil jij gezellig komen sporten en spelen met leeftijdsgenoten in een gymzaal? Dan is sporten bij Sportbedrijf Almelo misschien wat voor jou! Wekelijks doen ze allerlei sport- en spelactiviteiten. Er kan meegedacht worden in de sporten die op het programma komen. De activiteit is gratis en ouders mogen eventueel mee.

Meer informatie over spel en bewegen van sportbedrijf Almelo? Check:

<https://www.sportbedrijfalmelo.nl/sport-special/>

3. Mixed Hockey Club Almelo | Hockey

De g-hockeyers trainen onder leiding van een trainer die ervaring heeft in het omgaan met mensen met een verstandelijke beperking. Als eerste is er een warming-up. Vervolgens zijn er diverse oefenvormen waarbij op een leuke manier de basisvaardigheden van het hockey worden aangeleerd. En als afsluiter is er natuurlijk een partijtje!

Meer informatie over G-Hockey van Mixed Hockey Club Almelo? Check:

<https://www.unieksporten.nl/sportaanbieder/6716/mixed-hockey-club-almelo/10475/hockey>

4. CVV Oranje Nassau | Voetbal

Voetbal is voor iedereen! Iedereen, ook mensen met een beperking, moet op hun eigen niveau kunnen voetballen. Bij Oranje Nassau wordt onder leiding van gediplomeerde trainers getraind. Ook is er de mogelijkheid om competitie te spelen. Er is zowel een jeugd- als een seniorenteam. Er wordt op een half veld gespeeld met 7-tallen (jeugd) en 8-tallen (senioren).

Meer informatie over passend voetbal van CVV Oranje Nassau? Check:

<https://www.unieksporten.nl/sportaanbieder/6667/cvv-oranje-nassau/10413/voetbal>

5. PH Almelo | Frame voetbal

Frame-voetbal is voor kinderen en volwassenen die in het dagelijkse leven met een rollator lopen of zich met krukken voortbewegen, maar wel met een frame kunnen voortbewegen. De sport wordt gespeeld in een 4-tegen-4 variant. Naast het feit dat frame-voetbal zeer geschikt is om bijvoorbeeld de conditie te verbeteren, vergroot je ook je sociale contacten door in een team te spelen en lid te zijn van een vereniging.

Meer informatie over framevoetbal van PH Almelo? Check:

<https://www.phalmelo.nl/framevoetbal/>

6. SISU | Hardlopen met een visuele beperking

Atletiek vereniging SISU in Almelo is een maatschappelijk betrokken atletiekvereniging. Afhankelijk van je visuele beperking loop je met/naast een buddy. Eventueel verbonden door een lintje. Het lopen met een buddy is voor mensen met een beperkte visus heel prettig en ontspannen omdat je niet meer op de ondergrond hoeft te letten. Om mee te kunnen doen hoef je geen ervaren loper te zijn; lopers op alle niveaus zijn van harte welkom.

Meer informatie over Hardlopen bij SISU? Check:

<https://www.sisu.nl/running-blind-2/>

7. TTV de Trefhoek | Tafeltennis

Tafeltennis voor mensen met een verstandelijke beperking.

Meer informatie over tafeltennis bij de Trefhoek? Check:

<https://www.unieksporten.nl/sportaanbieder/6676/ttv-de-trefhoek/10421/tafeltennis>

8. Stichting de Klup Twente | Badminton

De Klup Twente biedt verschillende sporten voor mensen met een beperking. Badminton is er daar eentje van. Het team badmintonners van De Klup Twente traint iedere week. En dat oefenen is niet voor niets want de badmintonners vertegenwoordigen De Klup Twente altijd op de Special Olympics. Daar behaalden ze al vele prijzen. Lijkt badminton jou ook leuk? Kom een keertje meedoen!

Meer informatie over Badminton bij de Klup Twente?

<https://www.deklup.nl/vrijtijdsbesteding/badminton/>

9. Stichting de Klup Twente | Stijldansen

Liefhebbers van de Engelse wals, de quickstep, tango, rumba en chachacha kunnen iedere vrijdag aan de bak! Stijldansers zwieren over de vloer en leren iedere keer wel iets nieuws bij. Minimaal eens per jaar is er ook een danswedstrijd.

Meer informatie over Stijldansen bij de Klup Twente?

<https://www.deklup.nl/vrijtijdsbesteding/stijldansen/>

10. Stichting de Klup Twente | Zaalvoetbal

De zaalvoetbalploeg van De Klup Twente houdt van een stevig potje voetbal! Er zijn altijd begeleiders die gezellig een balletje meetrappen en ook een leuke stagiair. Het draait om voetbal, maar kameraadschap en gezelligheid zijn net zo belangrijk. De voetballers die het leuk vinden, kunnen een paar keer per jaar meedoen aan een G-voetbaltoernooi.

Meer informatie over Zaalvoetbal bij de Klup Twente?

<https://www.deklup.nl/vrijtijdsbesteding/zaalvoetbal/>

11. Stichting de Klup Twente | Zumba

Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue en samba. Bij de Klup is het een leuke, muzikale en gezellige groepsactiviteit. De vrijwilligers zorgen voor een fijne sfeer en ook zorgen zij ervoor dat iedereen de dans op zijn eigen tempo kan leren. Lol maken met elkaar is net zo belangrijk als het dansen!

Meer informatie over Zumba bij de Klup Twente?

<https://www.deklup.nl/vrijtijdsbesteding/zumba/>

12. Stichting de Klup Twente | Les & recreatief zwemmen

De zwemlessen worden gegeven door een gecertificeerd zweminstructeur. De deelnemers worden één op één (in het water) begeleid door een vrijwilliger of stagiair(e). Tegelijkertijd met de zwemlessen is er ook passend recreatief zwemmen in de drie binnenbaden.

Meer informatie over Zwemmen bij de Klup Twente?

<https://www.deklup.nl/vrijtijdsbesteding/zwemles-almelo/>

13. Stichting de Klup Twente | Countrydansen

De countrygroep danst van Freeze tot Rock Around the Clock en het maakt niet uit of je het goed kunt. Als iemand een fout maakt, is dat prima. Het belangrijkste is meedoen en lol hebben. De drie vrolijke Klupvrijwilligers zorgen ervoor dat het gezellig is in de groep en dat iedereen die dat wil nieuwe dingen leert. Heel soms is er een uitvoering of een demonstratie en de groep wordt ook vaak gevraagd om te dansen tijdens de tweejaarlijkse uitvoeringen van de ToneelKlup.

Meer informatie over countrydansen bij de Klup Twente?

<https://www.deklup.nl/vrijtijdsbesteding/countrydansen/>

14. De Gravenruiters | Paardrijden

Als je enkelvoudig of meervoudig gehandicapt bent, wil je vast ook samen met anderen meedoen met de leuke dingen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld met het uitoefenen van een hobby zoals paardrijden. Helaas is dat niet altijd mogelijk. Daarom kun je bij De Gravenruiters Aangepast paardrijden! In deze rijlessen zorgen we ervoor dat ook jij weer met plezier kunt paardrijden.

Meer informatie over paardrijden bij De Gravenruiters?

<https://www.degravenruiters.nl/aangepast-paardrijden/>

15. Only Friends Almelo | Variatie houdt sporten leuk!

Bij Only Friends Almelo doe je niet aan één sport. Om de twee weken staat er wat anders op het programma! Boksen, atletiek, dansen... Alle leuke sporten komen voorbij. Met Only Friends Almelo zit je dus goed als je van variatie houdt en/of als je nog niet precies weet welke sport écht iets voor jou is.

Meer informatie over het sporten bij Only Friends Almelo?

<https://www.onlyfriendstwente.nl/only-friends-almelo/>

16. Suggesties

Is de lijst met sportaanbieders volgens jou incompleet? Of is de verwerkte informatie onvolledig/niet up to date? We ontvangen graag een e-mail van je met aanvullende informatie! Dit kan via twente-beweegt@outlook.com of als je liever telefonisch contact legt dan kan dit via 06-28183749.