



elderveld

in beweging

INHOUD

Elderveld in beweging

Inleiding, door Ron Stokkink	3	Aikido Jiki Shin Kan Arnhem	19
Voorwoord van de wethouder	4	Hockey HCM Arnhem	20
Jeu de Boules Jeu de Boulesclub Elderveld	5	Rugby The Pigs	21
Club extra / ouder kind gym AAC1899	6	Muziek Showband Mystique	22
Korfbal E.K.C.A. Impact Personeel	7	Scouting De Schutgraaf	23
Koreaanse krijgskunst Combat Tang Soo Doo	8	Tafeltennis Treffers	24
Dans MaxStudios	9	Squash & Fitness Centre Arnhem	25
Gymfit AAC1899	10	Workout voor vrouwen Curves	26
Sportschool SHK	11	Hardlopen DE LOPER	27
Senioren sport de Gaanderij	12	Wandelen Wandelcentrum Arnhem	28
Handbal AHV Swift	13	Zwemmen de Grote Koppel	29
Judo Bushi Arnhem	14	Playground Richard Kraijcek Foundation	30
Gymnastiek ACGV	15	Sjoelen De Schijven Schuivers	31
Active body, conditiegymp, yoga Wijkvereniging	16	Biljart Biljartvereniging Elderhof	31
Voetbal AZ2000	17	Activiteiten de Elder	32
Tennis TV Elden	18	Activiteiten Rijnstad	32
		Aangepast sporten? UNIEK SPORTEN	33
		Fysiotherapie De Behandelbank	34
		Fysiofitscan De Behandelbank	35
		Cure4pain	36
		Fysiotherapie van Gilst	37
		Fystiotherapie Elderveld	38
		Kleine beurs Gemeente Arnhem	39

COLOFON

Elderveld in beweging

Coördinatie & redactie:
Jolanda Zahn

Vormgeving & Druk:
Adversa Communicatie

www.elderveld.nl

www.sportinarnhem.nl

facebook.com/elderveldinbeweging

Elderveld in Beweging wordt ondersteund door:
het Sportbedrijf Arnhem



Elderveld in beweging

'Elderveld in Beweging' is een samenwerkingsverband van Sportbedrijf Arnhem, Wijkvereniging Elderveld, Fysiotherapie De Behandelbank, Stichting Rijnstad, Richard Kraijcek Foundation en diverse sport- en beweegaanbieders.

Het heeft als doel de wijkbewoners de weg te wijzen naar de diverse mogelijkheden in en rond de wijk om sportief bezig te zijn. Uit een wijkscan is gebleken dat de bewoners matig tevreden zijn over hun gezondheid. Meer dan de helft wil best iets gaan doen, maar loopt tegen diverse problemen aan.

Korfbalvereniging E.K.C.A. Impact Personeel wil als initiatiefnemer samen met de overige partijen drempels waar mogelijk wegnemen. We weten dat tijdgebrek vaak een probleem is evenals de angst voor oude blessures of andere ongemakken.

In dit boekje staan de deelnemende partijen met hun aanbod en mogelijkheden om (gratis) proefflessen te volgen. De Behandelbank kan u advies geven, al dan niet ondersteund met een fitheidstest.

De kracht van ons aanbod is dat er voor ieder wat wils is: van jong tot oud, van individueel tot team, van recreatief tot wedstrijd niveau, van overdag tot 's avonds en dicht in de buurt. En mocht een sport toch niet bevallen, dan krijgt u het advies om een andere sport of bewegingsvorm in de buurt te proberen!

INLEIDING

Ron Stokkink

Tot slot willen we u nog wijzen op diverse subsidiemogelijkheden, waarmee mensen met een laag inkomen toch sociaal betrokken kunnen blijven door flinke korting op het lidmaatschap en in sommige gevallen op materiaal.

Naast deze informatieve bijdrage en verbreding en flexibilisering van het sportaanbod nemen de verenigingen ook deel aan wijkgerichte activiteiten zoals de wijkdag, sportdagen op scholen, clinics op de playground, sportbeurs voor senioren etc.

We wensen u veel sport- en beweegplezier toe.

Ron Stokkink, mede-initiatiefnemer namens korfbalvereniging E.K.C.A. Impact Personeel.

VOORWOORD

Gerrie Elfrink

Sporten is in de eerste plaats vooral leuk. Dat het daarnaast gezond is, overgewicht voorkomt, tot betere nachtrust leidt en goed is voor de concentratie, is gewoon mooi meegenomen. Sporten is overigens ook nog eens goed voor de sociale contacten en voor de teamgeest. Sport kan op veel manieren bijdragen aan een oplossing voor problemen die mensen ervaren.

Sporten is iets dat iedereen kan. Alleen heeft nog niet iedereen dat ontdekt. Juist daarom is dit boekje zo'n goed initiatief. Elderveld heeft veel te bieden op sportgebied. Dat weet ik uit persoonlijke ervaring. Sinds ik sportwethouder ben, heb ik veel Arnhemse sportverenigingen persoonlijk bezocht en ook al die sporten even geprobeerd. Dat is leuk om te doen en ook de beste manier om uit te vinden of een sport bij je past.

Ik kan het van harte aanraden. De verenigingen Elderveld staan er in elk geval voor open. Arnhem is een echte sportstad. Met de sportverenigingen zit het wel goed. Maar ook de individuele sporter kan in Arnhem en in het bijzonder in Elderveld letterlijk alle kanten op. Het is heerlijk wandelen, fietsen of hardlopen langs de dijken en waterpartijen in Arnhem Zuid bijvoorbeeld of in de glooiende parken in Noord. Sporten is gemakkelijker dan u en jij denkt. Probeer het eens uit. Kom in beweging!

Gerrie Elfrink
Wethouder Sport



JEU DE BOULES

Jeu de Boulesclub Elderveld

Jeu de Boulesclub Elderveld

Ook in onze wijk kunt u terecht voor deze gezellige sport. Hoewel jeu de boules ook in competitieverband gespeeld wordt, leggen wij meer het accent op het recreatief bezig zijn, waarbij het wedstrijdelement zeker niet uit het oog wordt verloren.

Graag nodigen wij u uit kennis te maken met onze club en een partijtje mee te spelen (de boules liggen voor u klaar). U bent van harte welkom.

Waar: aan de achterzijde van de sporthal, naast het Richard Krajicekveld.

Kosten: € 22,50 ongeacht het aantal keren dat u speelt.

Contact: www.jeudeboulesclubelderveld.nl
Hans Schmetz, Tel. 06-46324232
Email: schmetz.hans@gmail.com

Jan Rutjes, Tel. 06-47964774
Email: jangela@versatel.nl

Wat is Jeu de boules?

Jeu de boules is de verzamelnaam voor alle sporten waarbij gebruik wordt gemaakt van metalen ballen (boules). Wat men echter meestal ziet, is de meest bekende en verspreide vorm: Petanque.

Petanque is de Provençaalse variant van jeu de boules, hoewel beide termen vaak als synoniem worden gebruikt. Voor petanque is weinig of geen uitrusting en infrastructuur nodig. Het is eenvoudig van opzet en de nadruk ligt op behendigheid in plaats van op fysieke kracht.

Jeu de boules is een officiële sport. Niet alleen in Frankrijk, maar ook in ons land een sport die veel verenigingen kent met mannelijke en vrouwelijke leden in alle leeftijdscategorieën die zowel in competitieverband als recreatief spelen.



	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie	Tijdstip
Jeu de Boules	18+	ja	3x per week	Dinsdag 19.00-20.30 uur Woensdag 13.30-15.00 uur

CLUB EXTRA & OUDER-KINDGYM

ClubExtra Arnhem

is speciaal opgezet voor kinderen die een extra steuntje kunnen gebruiken. Bijvoorbeeld kinderen die bang zijn voor water of klimmen, kinderen die zich slecht kunnen concentreren, chaotisch of druk zijn, of bijvoorbeeld kinderen die een achterstand hebben in de motoriek.

Wij laten kinderen in de leeftijd van 5 – 12 jaar meer plezier beleven aan sport, door ze te laten ervaren wat ze allemaal wel kunnen. Elk kind kan op zijn of haar eigen niveau deelnemen, maar wordt wel uitgedaagd een stapje verder te gaan. Er wordt gewerkt in kleine groepjes, onder leiding van vakleerkrachten, om zo een veilige leeromgeving te creëren.

Bij ClubExtra wordt er spelenderwijs gewerkt aan zelfvertrouwen, motorische vaardigheden en ontspanning. Wij bieden de volgende activiteiten: ClubExtra Aqua, Gym en Weerbaarheid. De lessen vinden plaats in kleine groepjes. De Gelrepas kan voor alle ClubExtra activiteiten worden ingezet. ClubExtra sluit aan op de Wet Passend Onderwijs.

Informatie:
Mariëlle van Tuil, Tel. 06-44756765
Email: info@clubextra-arnhem.nl
www.clubextra-arnhem.nl

Ouder- en Kindgym van 0-3 jaar en hun ouders/ verzorgers

Wat thuis niet mogelijk is kan in een gymzaal wel. Klimmen, klauteren, rennen, springen en rollen of spelen met een bal of hoepel.



We beginnen in de kring met een vast liedje, daarna wordt er bewegen en gespeeld met klein materiaal. Hierna gaan we lekker 'gymmen'. Op de toestellen kan elk kind op zijn eigen manier spelen en bewegen.

Samen met papa, mama, oma, opa of oppas kunnen de kinderen zelf bepalen waar ze heen gaan en wat ze willen doen. Aan het einde van de les sluiten we af in een kring en zingen we nog enkele liedjes met bewegingen erbij.

Kinderen kunnen deelnemen aan de les als ze kunnen lopen. Voor elke leeftijd is er wel iets uitdagends te doen. De kinderen moeten worden begeleid door een volwassene.

Ouder- en Kindgym wordt iedere donderdagochtend van 10:00 – 11:00 uur aangeboden in de Sporthal Elderveld (Breezandpad 15).

Informatie:
Ellen Leidekker, Tel. 06-23928880
www.aac1899.com



Korfbal is de familiesport bij uitstek. Naast recreatie- en wedstrijdcorfbal, voor senior- en jeugd ploegen, is er een zeer actieve recreantengroep. De allerjongsten kunnen vanaf 3 jaar onder enthousiaste leiding ravotten in de Kangoeroeclub. Later krijgen ze korfbal van deskundige trainers, die begeleid worden door de Korfbalstars, (oud) internationals.

De sfeer is zeer goed en de club verenigt de leden letterlijk met het samen organiseren en uitvoeren van activiteiten. Iedere maand is er wel een feest. De trainingsavonden zijn dinsdag en donderdag (in de winter ook op maandag). Iedereen kan vrijblijvend een paar keer gratis meedoen.

KombiFit

Ouders van onze kinderen én geïnteresseerden uit de wijk kunnen voor € 8,25 per maand diverse sporten beoefenen bij de KombiFit. Er wordt aan conditie, lenigheid, kracht en lichaamscoördinatie gewerkt. En de lachspieren worden ook

	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie	Tijdstip
Kangoeroeclub	3-4 jaar	ja	2x per week	Dinsdag en donderdag, 18.15-19.15 uur
Korfbal	alle leeftijden	ja	1-2x per week	Dinsdag en donderdag, vanaf 18.15 uur
Kombifit	30-60 jaar	ja	2x per week	Dinsdag en donderdag, 18.15-19.15 uur

KORFBAL

E.K.C.A. Impact Personeel

goed getraind. Naast korfbal worden de volgende sporten gedaan: knotschockey, (speed)badminton, frisbee, (tafel)tennis, basket-, hand-, voet- en volleybal.

Waar: Breezandpad 13, Arnhem
Wanneer: Dinsdag- en donderdag avond vanaf 18.15 uur
Kosten: Van € 6,50 tot € 22,00 per maand
Contact: Secretariaat: G. Tangerink
tel. 026-3816716
email: secretaris@ekca.nl
website: www.ekca.nl



KOREAANSE KRIJGSKUNST

Combat Tang Soo Do



Tang Soo Do is een Koreaanse krijgskunst. Het is een zeer veelzijdige effectieve methode voor zelfverdediging, zelfdiscipline en conditie en staat bekend om zijn spectaculaire traptechnieken en snelle handtechnieken. Centraal staan de traditionele leerstellingen uit het oude Korea: respect, beleefdheid, geduld, gehoorzaamheid en toewijding.

Combat Tang Soo Do combineert de traditionele zelfverdedigingskunst met meer modern straatvechten. Bij Tang Soo Do wordt niet alleen het lichaam, maar ook de geest ontwikkeld en weerbaar gemaakt. Dit vereist wel discipline en doorzettingsvermogen van de beoefenaar.

Iedereen kan Tang Soo Do beoefenen, ongeacht leeftijd, lenigheid, lichaamsbouw of beperkingen. Men kan recreatief trainen of met een zelf gesteld doel. Verder is Tang Soo Do een prettige en ontspannen wijze van afreageren van dagelijkse spanningen en een mooie gelegenheid om de lichamelijke conditie te verbeteren. Ook voor de jeugd is het een manier om hun energie op leerzame en beheerste wijze te verbruiken.

Er zijn diverse onderdelen in Tang Soo Do, waaronder stoottechnieken, traptechnieken, hand- en beentechnieken, zelfverdediging, loopvormen, straatvechten en vechten. Hoger gegradeerden leren ook met wapens oefenen. Tang Soo Do kent een gekleurd bandensysteem om onderscheid in vorderingen aan te geven.

Waar: Breezandpad 13, 6843JM, Arnhem
Boshovenstraat 6, 6845KM, Arnhem
Wanneer: Maandag, Dinsdag, Donderdag en Vrijdag
Kosten: 1x per week € 20,00 per maand;
2x per week € 25,00 per maand
(Ingeschreven bij het Gelrepas)
Contact: David van der Merwe;
tel. 026-8448786 M. 06 186 083 43
Email: info@combattsd.nl
Website: www.combattsd.nl



	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie	Tijdstip
Elderveld	70+	Ja	2x per week	Dinsdag: 17.00-18.00 uur Vrijdag: 18.30-19.30 uur
De Laar	7+	Ja	2x per week	Maandag: 18.00-19.00 uur Donderdag: 18.00-19.00 uur



MaxStudios biedt een gevarieerd aanbod danslessen. De danslessen zijn geschikt voor ieder niveau; je kunt meedoen of je nu wel of geen danservaring hebt. We geven les aan kinderen, jongeren en volwassenen.

Lijkt het je leuk om te dansen, maar wil je eerst proberen of de les echt bij je past? Dan ben je van harte welkom voor het volgen van een GRATIS proefles in de dansstijl van jouw keuze!

HIPHOP, BREAKDANCE, BOYS ONLY, KIDSDANCE, MODERN, CONTEMPORARY JAZZ, DANCEHALL & BELLYDANCE!

Meld je nu aan voor een GRATIS proefles via:
www.maxstudios.nl

Het is mogelijk om de danslessen via de GelrePas te volgen.



DANS

MaxStudios

	Leeftijd
Peuters	Vanaf 3 jaar
Kleuters	Vanaf 5 jaar
Kids	Vanaf 8 jaar
Tieners	Vanaf 12 jaar
Tieners	Vanaf 15 jaar
Volwassenen	Vanaf 20 jaar

Waar : Sporthal Elderveld, op de eerste verdieping
Breezandpad 13
6843 JM Arnhem



GYMFIT AAC1899

Gemiddeld worden Nederlanders tegenwoordig 78 jaar oud. De kunst is om gezond ouder te worden. En hoe doet u dat beter dan goed voor uzelf te zorgen door genoeg te bewegen. Het aanbod voor de senioren is bij ons op dit moment het grootst.

Op bijna alle steunpunten van de SWOA (Stichting Welzijn Ouderen Arnhem) geven wij les aan deze doelgroep. Hierbij moet u denken aan bewegen op muziek, conditie en spierversterkende oefeningen. Voor deze groepen geldt dat gezelligheid, op je eigen tempo meedoen, 'niets moet alles mag' voorop staat! De sociale interactie is verder minstens zo belangrijk. We sluiten de lessen ook altijd af met een gezellig kopje koffie.

Waar: Jan Hovingflat,
Vlaardingenweg 107
Serviceflat Elderveld,
Gorinchemstraat 50
De Gaanderij, Driemondplein 1

Kosten: GelrePashouders ontvangen 50% korting op de maandelijkse contributie.

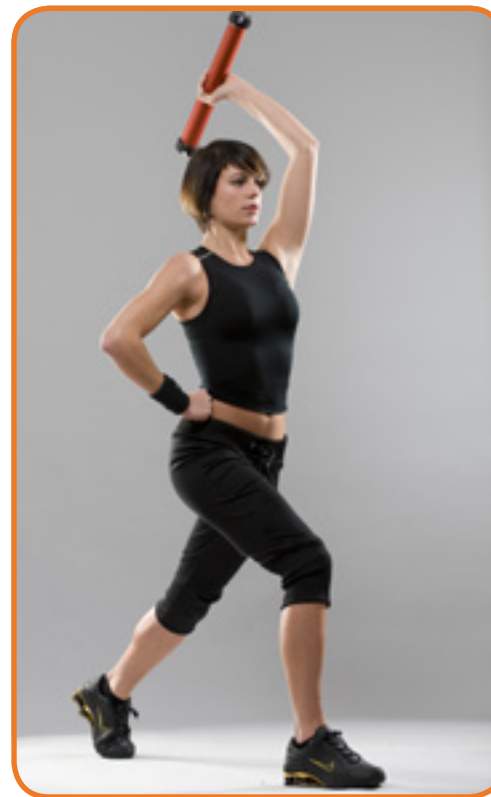
Contact: Mariëlle van Tuil; Tel: 06-44756765



NB. We verzorgen ook activiteiten voor mensen in de leeftijd van 30 tot 55 jaar in Rijkerswoerd en Malburgen.



	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie	Tijdstip
Elderveld	70+	Ja	2x per week	Dinsdag: 17.00-18.00 uur Vrijdag: 18.30-19.30 uur
De Laar	70+	Ja	2x per week	Maandag: 18.00-19.00 uur Donderdag: 18.00-19.00 uur



BBBB training
Body Step
BBBB combi
Body Attack
Body Pump
Body Balance
RPM Indoor cycling
Buikspier-kwartier
Zumba
Pilates
Yoga
Xco training
Shaolin Kempo
Judo
Fit Kid
Streetdance
Grit



SHK SPORTCENTRUM

SHK Sportcentrum is sinds 1997 gevestigd in Elderveld en biedt 2200 m² sportplezier voor jong en ouder.

SHK is 7 dagen per week geopend en biedt naast 800² fitness met professionele begeleiding aan 15+ ers ook 100 groepstrainingen per week aan diverse doelgroepen vanaf 5 jaar. SHK heeft een lage drempel en iedereen voelt er zich thuis. Komt u langs voor een vrijblijvende rondleiding of voor een gratis informatiemap.

Sporten: 100 groepstrainingen per week voor iedereen tussen de 5-85 jaar.
74 uur begeleid fitness per week met gratis testen voor 15+ ers.

Waar: Wassenaarweg 7, 6843 NX Arnhem Zuid
Kosten: Vanaf € 18,50 per maand of (bijna) gratis met een GelrePas

Contact: 026-3830744 of www.shksportcentrum.nl

	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie
Judo	5-15 jaar	Ja	11x per week
Streetdance	7-16 jaar	Ja	1x per week
Shaolin Kempo	10+ 15+	Ja	1x per week 2x per week
Fit Kid	10-15 jaar	Ja	2x per week
Fitness	15-85 jaar	Ja	74 uur per week
Groepslessen	5-85 jaar	Ja	100 lessen (17 soorten)

SENIORENSPORT

De Gaanderij



026-3810265

swoa

Bij locatie De Gaanderij, Driemondplein 1, wordt aan wijkbewoners vanaf 55+ een gevarieerd sportprogramma aangeboden. U kunt gebruik maken van onderstaande mogelijkheden.

De activiteiten vallen onder de Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA), Meer bewegen voor ouderen (MBVO), Wijkvereniging Elderveld en Algemene Bond voor Ouderen (ANBO).

Bij elke activiteit wordt er rekening gehouden met uw eigen mogelijkheden en kunt u via een of twee proeflessen kennis maken met de sport die uw belangstelling heeft.

Voor meer informatie kunt u van maandag tot en met vrijdag terecht bij de informatiebalie van De Gaanderij, telefoon

	Leeftijd	Organisator	Dag	Tijdstip
Yoga	55+	MBVO	Maandag	09.30 uur, 10.30 uur, 11.30 uur
Yoga	55+	Wijkvereniging	Maandag	19.00 uur
Bridge	55+		Maandag	13.30 uur
Biljarten	55+		Maandag	13.30 uur
Gym	55+		Dinsdag	09.30 uur, 10.30 uur, 11.30 uur
Tai Chi	55+		Dinsdag	13.00 uur, 14.00 uur
Koersbal	55+	ANBO	Vrijdag	09.30 uur, 14.00 uur



HANDBAL

AHV Swift

Bij AHV Swift kunt u handballen in competitieverband van de F-jeugd tot en met de senioren. Handbal is een snelle dynamische sport, waarbij het duel met de tegenstander niet geschuwd moet worden. Voor de dames is er een midweekrecreantencompetitie.

Naast handbal heeft AHV Swift ook een grote jazzdans groep voor jeugdige meiden. Plezier en dansbeleving staan hierbij voorop. Elke vrijdag- en woensdagavond kan er gedanst worden. Wilt u weten wanneer welke groep traint? Kijk voor het schema op ahvswift.nl, tabblad dans, lesrooster.

Ook heeft AHV Swift een badmintongroep. Elke woensdagavond wordt er recreatief badminton gespeeld. Rackets en shuttles zijn in sporthal Elderveld aanwezig. Kosten hiervoor bedragen €4,- per keer.

Sporten: Handbal, badminton, jazzballet
 Waar: Breezandpad 13, Arnhem
 Wanneer: maandag-, woensdag- en vrijdagavond
 Kosten: van € 134,00 (8-9 jaar) tot € 298,00 per jaar
 Contact: Secretariaat: R. Oudejans
 tel. 026-3812223
 email: swifta@handbal.nl
 website: www.ahvswift.nl



	Leeftijd	Frequentie	Tijdstip
Handbal	Vanaf 8 jaar		Zie website voor rooster
Badminton	Senioren	1x per week	Woensdag, 21.45-23.00 uur
Dans	Vanaf 4 jaar	1x per week	Zie website, tabblad dans, lesrooster

JUDO

Bushi Arnhem



Judo is stoeien met regels. Judo doe je letterlijk met vallen en opstaan. Judo is een sport voor jong, maar ook voor oud(er). Judo doe je met je hele lichaam en met elkaar. Je leert jezelf en je eigen lichaam kennen. Je komt je sterke en zwakke fysieke en mentale mogelijkheden tegen. Je hebt fysiek contact en leert om vertrouwen te hebben en vertrouwen te geven aan de ander. Je bent gedwongen het contact aan te gaan en zorgvuldig met elkaar om te gaan; elkaars grenzen te zien en te respecteren. Je hebt elkaar nodig en moet met elkaar rekening houden. Judo doe je samen.

Wie: recreatieve judoles voor senioren.
 Waar: sport- en spelzaal de Laar Oost, Boshovenstraat 6
 Email: info@bushiarnhem.nl
 Website: www.bushiarnhem.nl

BUSHI Arnhem

Bushi Arnhem is een gezellige judo-club. Een club voor jong en oud(er); we doen het samen. Een club voor het hele gezin. Een club waar we respect en goed met elkaar omgaan belangrijk vinden. Bushi Arnhem is een stichting en een vrijwilligersorganisatie. We zorgen voor de clubactiviteiten. Een kamp, de judo-examens, eigen judotoernooi en leuke sportieve en gezellige activiteiten. Plezier in de sport, persoonlijke ontwikkeling en een gezonde sportieve ambitie staan bij ons centraal. Meer over de club, de organisatie en haar activiteiten kun je vinden op onze website of op facebook. Op de website vind je ook een actueel overzicht van de locaties en de lestijden. De jeugdjudoles (vanaf 5 jaar) worden in Arnhem-Zuid, in de wijk Elderveld, gegeven bij SHK sportcentrum op Wassenaarweg 7.



Recreatieve judoles voor senioren

Ouders, of ouderen, vinden het vaak ook leuk om kennis te maken met de judosport. Op vrijdagavond wordt er in sport- en spelzaal de Laar Oost judoles gegeven aan recreatieve senioren (van witte band tot zwarte band). U kunt dus ook op latere leeftijd nog starten met judo. Als u van tevoren even mailt, dan bent u bij deze recreatieve senioren judoles altijd welkom voor een gratis proefles.



GYMNASTIEK

ACGV

Tijdens de wedstrijdtrainingen worden de klassieke turntoestellen geoefend.

Heb je zin om te gaan turnen. Gymnastiek en Turnvereniging ACGV heeft turnlessen voor alle leeftijdsgroepen. In een gezellige sfeer leer je bij ACGV je grenzen te verleggen. Als peuter je allereerste koprol. Later een handstand, radslag, de borst-waartsom of salto, je leert het allemaal bij ACGV.

Kom gerust een keer kijken. Je mag twee proeflessen gratis meedoen. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie www.acgv.nl of info@acgv.nl

In de sporthal Elderveld heeft ACGV op woensdagmiddag recreantengroepen voor:

ACGV heeft ook wedstrijdgroepen voor jongens en meisjes. De leden van deze groepen doen mee aan regionale wedstrijden van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie KNGU.

	Leeftijd	Tijdstip
Peuters	2-3 jaar	16.00-16.45 uur
Kleuters	4-5 jaar	15.00-16.00 uur
Meisjes	6-7 jaar	13.00-14.00 uur
	8-9 jaar	13.00-14.00 uur
	9-10 jaar	14.00-15.00 uur
	10-14 jaar	15.00-16.00 uur
Jongens	6-8 jaar	14.00-15.00 uur
	9-10 jaar	15.00-16.00 uur
Jongens Gym+	vanaf 11 jaar	16.00-17.00 uur



ACTIVE BODY, CONDITIEGYM & YOGA

Wijkvereniging Elderveld

Wijkvereniging Elderveld heeft tot doel de leefbaarheid binnen de wijk te verbeteren en een goede onderlinge verstandhouding tussen de bewoners te bevorderen.

Een onderdeel van de activiteiten, die worden georganiseerd om het doel na te streven, ligt op het sportieve vlak.

Active Body

Docente: Tjenkje van Deutekom

Elke week komen alle spiergroepen aan bod. Na de warming up gebruiken we afwisselend dynabands of gewichtjes en vervolgens gaan we zeker een half uur afwisselende oefeningen doen.

Woensdag 18.15 - 19.15 uur en 19.30 - 20.30 uur
(37 lessen)

Locatie: Wijkcentrum Elderveld

ConditiegyM

Docente: Christien de Vries

Iedere donderdagmorgen wordt gewerkt aan het op peil brengen en houden van de lichamelijke conditie.

Donderdag 8.45 - 9.45 uur (37 lessen)

Locatie: Sporthal Elderveld



Yoga

Docente: Berny Karsch

D.m.v. houdings- en ademhalingsoefeningen krijgen we meer ruimte in ons lichaam, zodat lichaam en geest weer in balans komen. Yoga kan door iedereen worden beoefend, omdat de nadruk niet ligt op perfectie, maar op bewustwording van het eigen functioneren.

Maandag 19.00 - 20.15 uur en 20.15 - 21.30 uur (30 lessen)

Locatie: "De Gaanderij"

Nadere informatie vindt u in het cursusprogramma, dat jaarlijks verschijnt.

Ook kunt u contact opnemen met Wijkvereniging Elderveld, tel.

026 - 381 07 98. E-mailadres: wijkver.elderveld@hetnet.nl



VOETBAL

AZ2000

AZ2000 is ook bezig om zeventallen voor 35 jaar en 45 jaar samen te stellen. Dit gaat plaatsvinden op de vrijdagavond - zaterdagmorgen en start wanneer er genoeg animo voor is.

AZ2000 is ontstaan door een fusie van Zuid Arnhem en EVC'94 in 2000. AZ2000 is een vereniging die niet alleen voor prestatie gaat, maar waar het ook gezellig is. We zijn gevestigd op de sportvelden aan de Drielsedijk 17. Onze naam gaat in het seizoen 2015 - 2016 veranderen in AZ2000 Elderveld. Deze naamwijziging is omdat we hebben gemerkt dat er mensen zijn in de wijk Elderveld niet weten dat er een voetbalvereniging is.

Bij ons is een ieder welkom die wil voetballen vanaf 5 jaar. Ook kunnen er mensen terecht die ons vrijwillig willen helpen. AZ2000 geeft de vrijwilliger de kans om een cursus te volgen op voetbalkennis (trainer- scheidsrechter- bar - etc.)

AZ2000 heeft een F- en E- zevental en D- t/m A- elftallen. Op de zaterdag 3 seniorenelftallen, op de zondag 1 seniorenelftal, 2 G- teams op de zaterdag en 5 teams die zaalvoetballen op de maandagavond.

Ook wij accepteren de GelrePas.

De trainingen zijn van maandag- t/m vrijdagavond. De wedstrijden op het veld zijn op zaterdag of zondag. De wedstrijden in de zaal zijn op maandagavond.

Waar: Sportpark Drielse Dijk
Contact: C.F. van Heteren
tel: 026-3218234 of 0624110320
Clubhuis AZ2000 tel: 026-3814718
Email: secretariaat@az2000.nl
Website: www.az2000.nl



	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie	Tijdstip
Voetbal	5-50 jaar	Ja	1x per week	Zie website
G-voetbal	Junioren Senioren			Zaterdag

TENNIS

TV Elden



Tennisvereniging Elden is opgericht in 1977 en heeft inmiddels rondom de 800 leden, waaronder een groot aantal jeugdleden. Hiermee behoort TV Elden tot de grootste verenigingen van Nederland. Vanaf de oprichting ligt de nadruk op recreatief tennis, maar ook het wedstrijdelement krijgt voldoende aandacht. Dit komt onder andere tot uiting, doordat er jaarlijks ongeveer vijfenveertig teams deelnemen aan de door de KNLTB georganiseerde competities. En omdat de vereniging is aangesloten bij de KNLTB, kunnen leden zich ook inschrijven voor open toernooien die door andere verenigingen worden georganiseerd.

De vereniging heeft de beschikking over een prachtig tennis-park met een gezellig clubhuis en goede faciliteiten. Het park beschikt over twaalf tennisbanen, alle voorzien van verlichting. En om het spel van de leden desgewenst op een steeds hoger niveau te brengen, worden er dagelijks (zowel 's morgens, 's middags als 's avonds) tennislessen verzorgd door de trainers.

TV Elden heeft een groot aantal vrijwilligers, actief in een van de commissies of achter de bar. Deze inzet staat borg voor een gezellige sfeer binnen de vereniging en voor de organisatie van veel goed bezochte toernooien, competities en activiteiten.

Zie voor meer informatie de website (www.tvelden.nl) of neem contact op via: contact@tvelden.nl
Graag tot ziens in Elden!



Wijk: Elden
 Waar: Dr H.J. Jagerstraat 80,
 6842 BZ Arnhem
 Wanneer: Zie website
 Kosten: Zie website
 Contact: Tel. 026-3810487
secretaris@tvelden.nl
www.tvelden.nl



AIKIDO

Jiki Shin Kan Arnhem

Aikido

is een Japanse krijgskunst. Bij deze zelfverdedigingssport staan ontspanning en het slim gebruik maken van de energie van de aanvaller centraal. Je kunt leren hoe je je kunt afweren, waarbij je de aanvaller ongedeerd laat. De basisprincipes van aikido helpen je ook om in het dagelijkse leven en werk beter om te gaan met spanning en stress.

Aikido Stichting Arnhem (ASA) verzorgt sinds 1995 wekelijks lessen op diverse locaties in Arnhem (noord en zuid). Er zijn lessen voor volwassenen en voor jeugd vanaf 6 jaar. Piet Lagerwaard geeft hier les, bijgestaan door andere leraren. In de jeugdlessen staan nog meer dan bij de volwassenen het vertrouwd raken met eigen lichaam en beweging voorop, met veel aandacht voor zelfvertrouwen zonder competitie, en een evenwichtige verdeling van discipline en speelsheid. Jeugdleden doen op gezette tijden examens voor gekleurde slips en banden. Hierbij wordt naast technische ontwikkeling ook goed gelet op houding en gedrag.

Volwassenen leren een zelfverdedigingskunst, waarin harmonie en ontspanning centraal staan. Het is een leuke en effectieve manier om weer energie op te doen.

De ASA geeft ook regelmatig cursussen valpreventie en val-trainingen aan ouderen, waarin gewerkt wordt aan balans en ontspannen leren vallen, om zo weinig mogelijk schade te hebben bij eventuele valincidenten.

Verdere informatie bij het secretariaat:

Website: www.aikidostichtingarnhem.nl
 Email: info@aikidostichtingarnhem.nl
 Tel.: 0317-61749



	Leeftijd	Gemengde sport	Frequentie	Tijdstip
Olympus College	12-16 jaar Volwassenen	Ja Ja	1x per week 5x per week	Zaterdag 11.00-12.00 uur Maandagavond, woensdagavond, vrijdagmiddag, zaterdagochtend
Nicolaas Maesstraat	12-16 jaar 6-12 jaar 12-16 jaar Volwassenen	Ja Ja Ja Ja	1x per week 1x per week 1x per week 5x per week	Woensdagmiddag Donderdagmiddag Donderdagmiddag Donderdagavond

HOCKEY

HCM Arnhem



Hockey is op dit moment de snelst groeiende sport van Nederland. En dat is niet voor niets. Hockey is leuk. Wij vinden het de leukste sport van de wereld. Zeker als je lid bent van HCM. Want dat is al sinds 1975 de gezelligste hockeyclub van Arnhem. Bij HCM is altijd wat te beleven en kun je van alles doen.

HCM groeit nog iedere dag. Logisch ook, want iedereen voelt zich direct thuis. Jong en oud, topsporters en recreanten en vrijwilligers die de club door dik en dun steunen. Achter de bar, als sponsor, als trainer, als coach én natuurlijk als supporter!

Het maakt niet uit hoe oud je bent of hoe jong je je voelt; bij HCM is altijd wel een team waarin jij kunt spelen. We hebben teams voor zowel meisjes als dames en heren. Van jongste jeugd en junioren tot en met senioren, veteranen en trimmers. Ben je pas 4, dan kun je al lid worden. Maar ook als je 16 bent, 40 of 105.

Bij HCM staat gezelligheid voorop. Maar natuurlijk willen we ook presteren. We investeren dan ook flink in de kwaliteit van trainers, coaches én spelers. Alle teams een stapje omhoog, dat is ons doel. En het werkt. Steeds meer teams spelen eerste klasse of subtopklasse.

Heb je je zwemdiploma's op zak en ben je op zoek naar een leuke teamsport? Dan kun je al vanaf je 4e verjaardag bij de HCM hokkieschool terecht. Leer pushen, drijven en flatsen en voor je het weet speel je al je eerste wedstrijdje. Ben je al wat ouder? Ook dan ben je welkom op de hokkieschool.



HCM is een echte vriendenclub. Logisch dus, dat er niet alleen gehockeyd wordt, maar ook gefeest. Er zijn feesten voor elke leeftijdscategorie, BBQ's voor de hele club, sponsoravonden, wijn-proeverijen, disco's, movienights en meer. Er is altijd wel een reden voor een onvergetelijk HCM feestje.

De trimmers van HCM zijn vooral 35 plussers die kennis willen maken met het spelletje: ex-hockeysers en beginners, fanatiekelingen en gezelligheidsdieren. De meesten zien we vaak ook weer terug als trainer of coach. En - oh ja - de derde helft op woensdagavond mag je niet missen.



HCM Arnhem
Drielsedijk 17a
www.hcmarnhem.nl
info@hcmarnhem.nl

Postadres:
Tongerlostraat 48
6845 EV Arnhem
telefoon clubhuis: 026 - 381 52 01



RUGBY

The Pigs

Rugby is een fysieke sport, een sport waarin lichamelijk contact veelvuldig voorkomt en zelfs een onmisbaar onderdeel van het spel is. Het is een full body workout en combineert atletiektechnieken met technieken uit het voetbal. De sport doet een groot beroep op techniek, balvaardigheid, snelheid, conditie, durf en doorzettingsvermogen en is geschikt voor iedereen

Als je voor het eerst gaat rugbyen, leren we je dan ook eerst hoe je kunt vallen, tackelen, in moet komen, hoe de bal te passen en de regels van het spel.

Vanaf 4 jaar kan al spelenderwijs de basis worden aangeleerd; hierbij staat plezier voorop. Naarmate de spelers ouder worden, wordt de training aangepast, zodat ze goed voorbereid kunnen deelnemen aan de competitie.

Behalve het sportieve element zijn sfeer en onderling respect heel belangrijk. Dit komt onder andere naar voren bij clubactiviteiten, zoals de nieuwjaarsreceptie (wedstrijd senioren-jeugd) en het einde seizoensfeest.

Interesse? Je mag 3 keer gratis meetrainen, hierna €40,- introductielidmaatschap voor 6 weken (indien je lid blijft, wordt dit verrekend).

Jeugd, studenten, recreanten en Old Pigs hebben een gereduceerde contributie.

Waar: Drielsedijk 17a, 6841 HJ Arnhem.
Contact Secretaris: Philip van Lochem,
Mail: secretaris@thepigs.nl
Website: www.thepigs.nl



ARNHEMSE
RUGBYCLUB
THE PIGS

Wat	Leeftijd	Tijdstip	Bijzonderheden
Guppen	4-6 jaar	Dinsdag 18.115-19.00 uur	Alleen bij voldoende aanmelding
Turven Benjamins	6-9 jaar 9-11 jaar	Dinsdag 18.30-19.30 uur Donderdag 18.30-19.30 uur	GEEN competitie!
Mini's* Cubs Junioren Colts	11-13 jaar 13-15 jaar 15-17 jaar 17-19 jaar	Dinsdag 18.30-20.00 uur Donderdag 18.30-20.00 uur Donderdag 18.30-20.00 uur Donderdag 18.30-20.00 uur	*Mini's GEEN competitie, vanaf CUBS (13 jaar) REGULIERE competitie. COLTS trainen eventueel al met senioren mee.
Senioren	Vanaf 18 jaar	Dinsdag 20.00-21.30 uur Donderdag 20.00-21.30 uur	
Dames	Vanaf 18 jaar	Di. 20:00-21:30 afwisselend in Wageningen, Doetinchem, Arnhem. Do. 20:00-21:30 met de senioren in Arnhem	*Vanaf 16 jaar, indien fysiek en mentaal in staat. Dames spelen in een combinatie team met Wageningen en Doetinchem.
Old Pigs	Vanaf 35 jaar	Dinsdag 20.00-21.30 uur Donderdag 20.00-21.30 uur	*NIET deelnemend aan reguliere competitie.

MUZIEK

Showband Mystique

Mystique is een muziekvereniging in de wijk Elderveld in Arnhem en heeft haar clubgebouw op het sportpark Drielsedijk te Arnhem.

De vereniging kent verschillende groepen.

De Showband wordt gevormd door een 20-tal leden, repeteert wekelijks en treedt op in uniform tijdens shows en streetparades. Zij speelt moderne en herkenbare muziek. De showband is een graag geziene gast in binnen- en buitenland. De optredens worden zowel in Nederland als in Duitsland, België en Frankrijk verzorgd. De showband is een mix van zowel jonge en oudere leden en staat onder leiding van dirigent Arie Willem Schouten

De Stageband bestaat uit een 20-tal muzikanten die een maal per 14 dagen op de zondag repeteert onder leiding van dirigent Markus Kerpershoek.

Jeugd: Op de maandagavond speelt onze jeugd in de Samen-speelgroep vanaf 18.30 uur

Elke eerste maandag van de maand speelt zij vanaf 19.00 tot 19.30 uur samen met de Showband.



Muziekopleiding

De muziekopleiding wordt binnen de vereniging verzorgd door een aantal gediplomeerde docenten. De leerlingen (jong en volwassen) worden opgeleid voor het A niveau (met examens). Hierna kunnen zij eventueel verder voor het B-diploma.

Contact

Drielsedijk 17a
6841 HJ Arnhem

Tel: 06-22380879
Mail: hetbestuur@showbandmystique.nl
Website: www.showbandmystique.nl



Beleef de leukste avonturen bij Scouting Schutgraaf Arnhem!

Nergens kun je zoveel verschillende activiteiten verwachten: de natuur in, zowel binnen als buiten allerlei spellen spelen, kampvuur maken, scouting-technieken leren en toepassen, op kamp gaan, actief én creatief bezig zijn.

We hebben wekelijkse opkomsten voor verschillende leeftijdsgroepen. Deze zijn meestal op en rondom onze blokhut (Hannesstraatje 4, Arnhem), maar we bezoeken ook allerlei regionale, nationale en zelfs wereldactiviteiten. Scouting is voor iedereen, van jong tot oud en niet alleen voor jongens, zeker onze meiden zouden het leuk vinden om nieuwelingen te verwelkomen.

SCOUTING

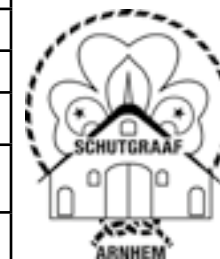
De Schutgraaf

Ook volwassenen kunnen zich inzetten, bij alle speltakken is nieuwe leiding hard nodig. Je krijgt veel terug voor je inzet, van vrolijke jeugdleden en veel gezelligheid tot mogelijkheden om je te talenten verder te ontwikkelen.

Kom ook eens kennismaken met Scouting Schutgraaf! Meer informatie? Mail naar voorzitter@schutgraaf.nl of bezoek onze website: www.schutgraaf.nl.



Speltak	Leeftijd	Samenstelling	Tijdstip	Mailadres
Bevers	5-7 jaar	Gemengd	Zaterdag 12.00-14.00 uur	bevers@schutgraaf.nl
Meisjeswelpen	7-11 jaar	Meisjes	Zaterdag 10.00-12.00 uur	meisjeswelpen@schutgraaf.nl
Welpen	7-11 jaar	Jongens	Zaterdag 14.00-16.30 uur	welpen@schutgraaf.nl
Gidsen	10-15 jaar	Meiden	Woensdag 18.30-20.30 uur	gidsen@schutgraaf.nl
Scouts	10-15 jaar	Gemengd	Vrijdag 19.00-21.00 uur	scouts@schutgraaf.nl
RSA 482	15-18 jaar	Gemengd	Vrijdag 21.00-23.00 uur	rsa482@schutgraaf.nl
Roverscouts	Vanaf 18 jaar	Gemengd	Vrijdag vanaf 21.00 uur	roverscouts@schutgraaf.nl
Stam2	Vanaf 23 jaar	Gemengd	Vrijdag vanaf 21.00 uur	stam2@schutgraaf.nl
Radio Intresse groep	Vanaf 16 jaar	Gemengd	Woensdag 20.00-22.00 uur	rig@schutgraaf.nl
Leidinggevende, Kaderlid of Bestuursfunctie	Vanaf 17 jaar	Gemengd	n.v.t.	voorzitter@schutgraaf.nl



TAFELTENNIS

Treffers

Tafeltennisvereniging Treffers is een gezellige vereniging voor jong en oud, gevestigd in De Laar Oost. De jeugd is jong en wil graag leren, derhalve werken wij met ervaren trainers om het niveau van de jeugd omhoog te krijgen. Daarnaast beschikken wij ook over een zeer actieve 50+ groep, waarbij vooral het plezier voorop staat. Zowel voor senioren als voor jeugd bestaat de mogelijkheid om competitie te spelen of enkel en alleen een balletje voor het plezier te slaan. Nieuwsgierig geworden, kom eens langs bij Treffers en probeer een aantal keer vrijblijvend of tafeltennis iets voor u is.

Treffers
Boshovenstraat 6
Sport- en spelzaal De Laar Oost, ingang boven
6845 KM Arnhem

tel. 026-3814664
www.treffers-arnhem.nl



Contributie per half jaar

Basis (inclusief 1 training):	€ 75,10
Toeslag extra trainingen (2 of meer):	€ 15,-
Beginnersgroep:	€ 37,50
Competitiespelend/trainend:	€ 75,10
Recreanten/50+	€ 54,00



	Doelgroep	Dag	Tijdstip
Jeugd	Beginner	Maandag Donderdag	18.30-20.00 uur 18.30-19.45 uur
Jeugd	Gevorderden	Maandag Donderdag	20.00-22.00 uur 19.45-21.45 uur
Jeugd	Inloop	Woensdag	16.00-17.00 uur
Senioren	Vrije training	Dinsdag	vanaf 19.30 uur
Recreanten	50+	Woensdag Donderdag	19.30-21.00 uur 10.00-13.00 uur
Competitie	Jeugd	Zaterdag	Vanaf 14.00 uur
Competitie	Senioren	Zaterdag	Vanaf 20.00 uur



SQUASH FITNESS CENTRE ARNHEM

Ontspanning

Na het sporten bestaat de mogelijkheid gratis gebruik te maken van de sauna. Ook beschikt squash fitness Centre Arnhem over hypermoderne zonnebanken en is er een gezellige bar. Velen ervaren sporten in squash fitness Centre Arnhem zijn dan ook als de perfecte balans tussen inspanning en ontspanning.

Faciliteiten

U kunt ook terecht bij onze sportpodotherapie, sportfysio- en manuele therapie, sportmassage, ayurvedische massage en bij de gewichtsconsulente.

Squash fitness Centre Arnhem
Alkmaarsingel 148
6843 WN Arnhem
Tel. 026 3899111
www.squasharnhem.nl



Op de hoek van de Alkmaarsingel en de Hollandweg in de wijk Elderveld staat een modern sportcentrum voorzien van alle denkbare faciliteiten. Het gebouw is een ontwerp van de architect Pesman van het bekende bureau Cepezed uit Delft. Squash en Fitness zijn de belangrijkste sporten in het Squash fitness Centre.

Squash

Squash is in de afgelopen jaren enorm populair geworden. Geen wonder, want squash is de ideale sport voor iedereen die zijn of haar conditie op peil wil brengen of houden. Squash is ook bij uitstek de sport om met vrienden of collega's te ontspannen. Na een drukke werkdag. Squash fitness Centre Arnhem is met zijn 14 squashbanen een van de grootste en beste squash centra van Nederland, met zijn perfecte voorzieningen, prachtige schone douches, grote kleedkamers met gratis lockers en grote parkeerplaats. Om sporten in een prettige atmosfeer mogelijk te maken, is het hele gebouw voorzien van klimaatcontrole.

Fitness

Om te werken aan een complete betere conditie of om af te vallen kunnen leden terecht op de tweede verdieping. De fitnessruimte daar is 1.500 m2 groot, en is modern ingericht met professionele Technogym apparatuur. Individuele fitness is mogelijk en er worden ook verschillende groepslessen bv. Yoga, zumba, power, cycle, spinning, club-balance, xcore etc. gegeven door gekwalificeerde instructeurs.



WORKOUT VOOR VROUWEN

Curves

Curves Circuit

Curves is een kort maar zeer effectief fitness programma speciaal ontwikkeld voor de hedendaagse vrouw. Curves geeft je een complete cardio-en krachttraining in slechts 30 minuten, waarbij je iedere keer tot zo'n 500 kilocalorieën verbrandt. De toestellen werken met hydraulische weerstand die ontwikkeld zijn om elke belangrijke spiergroep aan het werk te zetten. Elke machine past zich automatisch aan aan jouw inspanning en traint vaak meer dan 1 spiergroep tegelijk. Er is altijd een deskundige coach bij het circuit die het beste in jou naar boven brengt, zodat je snel resultaten zult zien en voelen. Curves heeft geen vaste lestijden; je komt op het moment dat het jou schikt en doet je total body work-out in 30 minuten.

Curves Smart

Curves Smart is het meest geavanceerde persoonlijke coaching systeem ter wereld. Jij krijgt een op precisie gebaseerd trainingsprogramma, van moment tot moment feedback en een voortgangsoverzicht zodat jij gemotiveerd blijft. De Curves Smart techniek motiveert je en daagt je uit om je te houden aan je trainingsprogramma en zo jouw fitnessdoelstellingen te bereiken.

Curves Complete

Verlies gewicht op de Curves manier! Het Curves Complete Maaltijdplan past perfect bij het programma voor krachttraining en cardiofitness, om te helpen de stofwisseling te verhogen en vet te verbranden. Voorgoed gewicht verliezen vraagt vaak om een gedragsverandering: een moeilijk proces. Ook heb je ondersteuning nodig om met verleidingen en valkuilen om te gaan. Alleen dan kun je ervoor zorgen dat de resultaten blijvend zijn. Jouw Curves coaches motiveren en ondersteunen jou en leiden je door dit proces, zodat jij jouw doelstelling behaalt!



30 minuten fitness voor vrouwen

Wil je nog meer informatie of misschien wel een kennismakingsweek meedraaien?

Neem dan contact op met Curves Elderveld, Elderveldplein 16, 6843 JA Arnhem, tel. nr.026-3830338 of kijk op www.curvesarnhemelderveld.nl

(Let ook op de aantrekkelijke aanbiedingen die regelmatig op onze website staan.)



Curves
30 minuten fitness voor vrouwen



Wanneer heb jij de laatste keer je hardloopschoenen aangehouden om een rondje te rennen? Was dat lang geleden, of onlangs nog? Of moet je bekennen dat je wel zou willen maar dat je nog één zetje nodig hebt om in beweging te komen? In alle gevallen, blijf nog even zitten om deze pagina te lezen. Wij, van DE LOPER, zijn ruim 200 mannen en vrouwen die regelmatig in verenigingsverband hardlopen. Om verschillende c.q. meerdere redenen:

- Omdat we het heerlijk vinden om buiten te sporten;
- Omdat hardlopen zorgt dat we ons fitter voelen;
- Omdat we op een goede manier willen trainen om blessures te voorkomen;
- Omdat we bij DE LOPER hardlopen in een gezellige groep;
- Omdat we ook 's avonds veilig willen hardlopen;
- Omdat we onszelf willen meten met anderen;
- Omdat we af en toe een wedstrijd willen lopen en daar een gezellig uitje van maken.

DE LOPER verzorgt trainingen op verschillende locaties en tijdstippen, overdag, 's avonds, door-de-week en in het weekend. Altijd onder begeleiding van ervaren, gecertificeerde trainers. Elke maand een nieuw programma en schema's die op jouw prestatieniveau zijn afgestemd. Nu ook in Arnhem-Elderveld.

HARDLOPEN DE LOPER

Twee keer per jaar (maart en september) starten we speciaal voor beginners een beginnerscursus. In zeven weken loop je naar een prestatie van 20 minuten hardlopen zonder wandelen!!

Loop je al langer, kom dan gratis een keer meetrainen.

Kijk voor meer informatie op onze website, www.ikbendeloper.nl

Mailen mag ook: info@ikbendeloper.nl
Telefoon: 06 41 81 85 92 (Henk Bruggeman)

DE LOPER
IKBENDELOPER.NL



WANDELEN

Wandelcentrum Arnhem

BEWEEG je Fit!

Iedereen kan wandelen, toch. Waarom dan een speciale wandelgroep? Het antwoord is voor ons niet moeilijk te geven. We zorgen dat iedereen op een gezonde manier lekker loopt. Dat doen we door het geven van gevarieerde wandeltrainingen. We besteden aandacht aan techniek, zodat je makkelijker loopt; aandacht aan uithoudingsvermogen, zodat je langer loopt, en aandacht aan kracht zodat je fitter wordt en ondertussen praten de meesten honderd uit zodat het altijd gezellig is.

De training duurt een uur en na afloop drinken we gezellig een kopje koffie of thee. Iedere week lopen we in de wijk, maar op de zaterdagochtend staan ook uitjes op het programma waarbij we op andere locaties in de buurt van Arnhem wandelen.

Wandelen is voor vrijwel iedereen geschikt, ongeacht je leeftijd en conditieniveau. Onze gecertificeerde wandelinstructeurs zijn er voor iedereen en zorgen dat iedereen op zijn of haar niveau kan meedoen.

Wandel gerust een keer mee om de sfeer te proeven. Onze ervaring leert dat iedereen zich na verloop van tijd fitter voelt. Heel vaak horen we ook dat men onderweg soms een kiloootje gewicht verliest. Dat is mooi meegenomen!



Wandelcentrum Arnhem

Kijk voor meer informatie op onze website,
www.wandelcentrumarnhem.nl

Mailen mag ook: info@wandelcentrumarnhem.nl
Telefoon: 06 41 81 85 92 (Henk Bruggeman)



Zwemmen in recreatie bad De Grote Koppel is een feest voor jong en oud. Met een watertemperatuur van 30 ° Celsius is het heerlijk comfortabel en het zwembad heeft een gezellig restaurant en diverse attracties. De Grote Koppel heeft bijvoorbeeld een golflslagbad, king-size glijbaan, whirlpool, apart peuter bad, wildwaterkreek en onderwater-massage banken. Bij mooi weer zijn de ligweide en het terras buiten geopend.

Aangepast zwemmen

Het doelgroepen bad in De Grote Koppel is speciaal ontwikkeld voor minder validen en ouderen. Het bassin van 25 x 15 meter heeft een in twee delen beweegbare bodem over het hele vloerooppervlak. Beide bodemdelen zijn op iedere gewenste diepte instelbaar tot maximaal twee meter diep. De watertemperatuur is met 30 graden Celsius lekker warm. Desinfectie vindt plaats door middel van zoutelektrolyse. Hierdoor heb je veel minder last van chloor en de daarmee gepaard gaande bijverschijnselen. Het doelgroepen bad beschikt over ruime kleedkamers en douches, aangepaste toiletten, verwarmde banken in de zwemzaal, een lift bij het bassin, 'luie trap' en badrolstoelen.

ZWEMMEN

De grote Koppel

De verschillende activiteiten die aangeboden worden in De Grote Koppel zijn:

Recreatief zwemmen
Gezinszwemmen
Ouder en kind zwemmen
Kleuterzwemmen
Zwem en Relax
Aquarobic
Aqua Power
Aquajoggen
Aqua Spinning
Waterbootcamp
Banenzwemmen
Zwem- Fit 50+
Disco zwemmen
Kinderfeestjes
ABC-Zwemles
Aangepast zwemmen
Revalidatie plus
Hart in Beweging

Contactgegevens:

De Grote Koppel
Olympus 29
6832 EL Arnhem
026 - 321 02 54
degrotekoppel@arnhem.nl

PLAYGROUND

Richard Krajicek Foundation

Het Krajicek veld is een openbaar sportpleintje die gelegen is achter de sporthal in Elderveld.

De Richard Krajicek Foundation heeft als belangrijkste doelstelling om sportieve activiteiten te stimuleren voor jongeren die in wijken wonen waar de mogelijkheden beperkt zijn. Op de playground is er plaats om te tennissen, voetballen, handballen, hockeyen en basketballen. De Richard Krajicek Foundation leidt jongeren uit de wijk op tot sportleiders. Deze zogenaamde scholarshippers worden hét gezicht van de playground en begeleiden sportactiviteiten, zoals basketbaltrainingen en tennislessen, of ze organiseren een toernooi op de playground.

Op het Krajicek veld in Elderveld maken veel kinderen en verschillende verenigingen gebruik van het veldje. In de zomermaanden worden er structureel activiteiten aangeboden door de scholarshippers. Het activiteitenrooster hangt in de informatiekast bij de playground of is te vinden op de Facebook-pagina van Elderveld in Beweging.



SJOELLEN

*Eerste Arnhemse Sjoelvereniging
"De Schijven Schuivers"*



In sjoelen zit méér dan je denkt.

Er worden competities gespeeld in diverse klassen. En het is heel leuk om in verenigingsverband te sjoelen waar je de ene week met een goede en de week daarop met een wat mindere speler aan een bak gaat. Ook worden er activiteiten georganiseerd zoals marathonsjoelen, blindsjoelen of zwalken.

Samengevat; sjoelen is leuk!

Wil je ook eens komen kijken of je het leuk vindt? Wij zijn op dinsdagavond van 19.30 uur tot ongeveer 22.30 uur aan het sjoelen in het wijkgebouw naast de sporthal, Breezandpad 15 in Elderveld. Iedereen is welkom om een avondje mee te spelen.

Sjoelvereniging "De Schijven Schuivers"
Secretaris: Geert Snellenburg
Tel. 026 - 381 15 78
Email: g.snellenburg@kpnmail.nl

BILJART

Biljartvereniging Elderhof

Biljart vereniging Elderhof is in 1981 opgericht en de speellocatie was toen op het winkelcentrum Elderhof. BV Elderhof was vroeger een vereniging met meer dan 30 leden. Momenteel telt de vereniging 13 leden. Klein maar dapper. Het is de visie en de wil van het bestuur om de komende jaren te groeien als vereniging. De vereniging staat goed bekend binnen de biljartwereld. BV Elderhof is een gezellige vereniging.

Op dit moment nemen we met vier teams deel aan de diverse competities, welke bij de KNBB worden gespeeld. 2 teams spelen in de C3 klasse, 1 team speelt driebanden in de B2 klasse en we hebben een recreanten (senioren) team welke in de middag competitie speelt. De thuis speeldagen zijn momenteel op maandag, dinsdag, woensdag en de donderdagmiddag. Wilt u meer weten over onze vereniging, kijk dan eens op onze website. www.bv-elderhof.nl

Voor meer informatie kunt u mailen naar:
info@bv-elderhof.nl



ACTIVITEITEN

De Elder



De Elder is een bewonersinitiatief die zich vooral richt op het organiseren van activiteiten voor kinderen, jongeren en ouderen. De activiteiten zijn vooral gericht op het bezig zijn met elkaar, anderen leren kennen en om samen leuke dingen te ondernemen.

In de zomermaanden willen wij ons veel gaan richten op het sporten met zowel kinderen, jongeren en ouderen.

Met behulp en advies van de diverse sport verenigingen gaan we dan sportmiddagen en avonden organiseren.

Informatie over De Elder vind u op: www.de-elder.nl
Facebook: De Elder



ACTIVITEITEN

Rijnstad

Het jongerenwerk is een laagdrempelige voorziening voor alle jongeren. Het is een basisvoorziening met een uitnodigend activiteiten aanbod. Sportactiviteiten organiseren wij volgens de wensen en behoeften van de tieners en jongeren en ook door samen te werken met Elderveld In Beweging. Jongeren die wat extra aandacht nodig hebben, probeert het jongerenwerk hun kans op problemen zo klein mogelijk te maken. En het biedt een weg terug voor jongeren die al in de problemen zijn geraakt (drugsverslaafd, ernstige delicten gepleegd of psychiatrische problemen).

De jongerenwerker verwijst hen door naar de juiste instantie. Hij of zij is een coach en vertrouwenspersoon voor jongeren in hun eigen leefomgeving, die zelf midden tussen hen in staat. Hij of zij kent de wijk. Het jongerenwerk richt zich primair op kanszoekende jongeren. Het biedt hen kansen en ondersteunt hen om die ook te grijpen. Het stimuleert hen om zich veilig te ontwikkelen tot zelfstandige mensen in de samenleving. Jongerenwerk verbindt jongeren met elkaar, verbindt groepen jongeren en verbindt jongeren (weer) met de samenleving waar dat nodig is.

Contact:
Aynur Koc
T: 06 446 301 31
mail: a.koc@rijnstad.nl



Sporten en bewegen is niet alleen goed voor je gezondheid, het is ook erg leuk om te doen. Tijdens het sporten en bewegen werk je aan een goede conditie en bouw je sociale contacten op. Een beperking hoeft zeker geen belemmering te zijn om te sporten of te bewegen! Uniek Sporten is het sportloket aangepast sporten en helpt een geschikt aanbod te vinden. Dit doet ons team in samenwerking met onze partners vanuit onder andere (speciaal) onderwijs, zorg en overheden. Het doel hierbij is om iedereen met een beperking aan het bewegen te krijgen.

Voor wie is Uniek Sporten?

Uniek Sporten is er voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren tot 65 jaar met een beperking. Het gaat hierbij om mensen met een auditieve- (doof/slechthorend), lichamelijke-, verstandelijke-, psychische-, visuele- (blind/slechtziend) en/of meervoudige beperking en om mensen met niet aangeboren hersenletsel, een chronische aandoening of gedragsproblematiek.

AANGEPAST SPORTEN?

Uniek Sporten

Heb jij een beperking en wil je graag sporten?

Mogelijk vraag jij je af wat de mogelijkheden zijn en of er een sport bij zit die jij zou kunnen beoefenen. Misschien wil je een sportadvies of zit je met vragen over bijvoorbeeld financiële ondersteuning, hulpmiddelen of het zoeken van een maatje. Uniek Sporten helpt je bij al dit soort vragen en bij het vinden van een geschikte vorm van sport of bewegen.

Meer informatie?

Uniek Sporten is te bereiken via telefoonnummer 026-3773787 of door een e-mail te sturen naar info@unieksporten.nl. Daarnaast is veel informatie, zoals het actuele sportaanbod, te vinden op www.unieksporten.nl



FYSIOTHERAPIE

Fysiotherapiepraktijk
De Behandelbank

In Elderveld vestigde Tom Zee in 2002 zijn fysiotherapiepraktijk in het gebouw waar jarenlang een spaarbank was gevestigd. De naam De Behandelbank lag dan ook voor de hand.

Bewegen is goed voor mensen. Je voelt je beter en blijft gezonder als je voldoende lichaamsbeweging hebt. De fysiotherapeut is de deskundige bij uitstek als er problemen zijn bij het bewegen. De Behandelbank doet dan ook graag actief mee aan.

Elderveld in Beweging.

De praktijkruimte van De Behandelbank is helder ingericht en voorzien van moderne apparatuur. Deskundigheid van de werkzame fysiotherapeuten is natuurlijk het belangrijkste. De therapeuten van De Behandelbank zijn zeer deskundig en bevlogen om mensen te kunnen helpen bij problemen bij het bewegen. Door de inzet van de therapeuten van De Behandelbank is het aantal benodigde behandelingen om tot een goed resultaat te komen veel lager dan het landelijk gemiddelde. Het is niet alleen fijn als klachten sneller verholpen zijn, het bespaart ook nog eens geld.

Bij De Behandelbank kan iedereen terecht voor algemene fysiotherapie, manuele therapie, psychosomatische fysiotherapie en oedeemtherapie. De Behandelbank is aangesloten bij Claudicationet. Een netwerk van praktijken die gespecialiseerd zijn in de behandeling van slagaderverstoppingen in het been. De Behandelbank ontwikkelt revalidatieprogramma's voor mensen met specifieke aandoeningen zoals bijvoorbeeld longklachten (COPD), en slagaderverstopping.

De Behandelbank is HKZ gecertificeerd. In 2012 en 2014 kreeg De Behandelbank het Menzis Top-zorg certificaat en in 2014 het Achmea plus-praktijk certificaat. Deze onderscheidingen tonen aan dat De Behandelbank voldoet aan de hoogste eisen op het gebied van kwaliteit, service en transparantie.



Waar: De Behandelbank,
Hollandweg 52, Arnhem.
Telefoon: 026-3811436
Email: info@behandelbank.nl
Website: www.behandelbank.nl



Bewegen is gezond. Dat is bekend. Wat is nu gezond voor u? Hoeveel of hoe weinig beweging heeft u nodig om uw gezondheid te bevorderen? En hoe fit bent u eigenlijk? Het is goed om daarbij stil te staan. Doe daarom de Fysiofitheids-scan. Het is een test voor iedereen. Echt iedereen. Of u nu wekelijks intensief sport of (nog) helemaal niets aan bewegen doet.

Op basis van de resultaten van de Fysiofitheids-scan krijgt u een persoonlijk advies. Als deskundige van ons dagelijks bewegen kan de fysiotherapeut aangeven hoe u op een eenvoudige manier aan uw gezondheid kunt werken. Het gaat er vooral om dat u stilstaat bij hoe belangrijk een gezond lichaam is en wat u minimaal aan beweging nodig heeft. De Fysiofitheids-scan duurt ongeveer een half uur en bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Korte vragenlijst
2. Conditie
3. Kracht
4. Lenigheid
5. Coördinatie
6. Vetpercentage meting
7. Uitslag

U kunt thuis al beginnen. Na uw inschrijving ontvangt u alle benodigde informatie en een korte vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar de fysiotherapeut die bij u de Fysiofitheids-scan afneemt. Nadat de fysiotherapeut de vragen

FYSIOFITHEIDSCAN

Fysiotherapiepraktijk
De Behandelbank

en antwoorden met u heeft doorgenomen wordt u geïnformeerd over Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Vervolgens kunt u zelf ervaren wat deze norm inhoudt en wordt uw conditie getest. Hiermee wordt een basis gelegd voor een persoonlijk beweegadvies. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie en uw wensen wordt een aantal andere tests bij u afgenomen. Op deze wijze wordt een indruk verkregen van de kracht van uw spieren, uw lenigheid, uw vetpercentage en uw coördinatie.

Na afloop van de tests bespreekt de fysiotherapeut direct de resultaten met u en krijgt u een persoonlijk advies. Misschien bent u fitter dan u denkt of moet u juist wat meer bewegen. Wat in elk geval zal meevallen, is het gemak waarmee u uw gezondheid kunt verbeteren. Daarvoor geeft uw fysiotherapeut u een aantal gerichte adviezen, die in het dagelijks leven eenvoudig uit te voeren zijn. De Fysiofitheids-scan duurt ongeveer een half uur.

Waar: De Behandelbank
Wanneer: op afspraak 026-3811436
De fysiofitheids-scan kost € 35,-.

Voor Menzis verzekerden geldt:
Bent u ouder dan 18 jaar en heeft u een aanvullende verzekering? Dan kunt u eenmaal per kalenderjaar aan deze test meedoen, helemaal gratis!

CURE4PAIN

Spierpijn, sportblessure of stress? Regelmatig terugkerende hoofdpijn, maar ook klachten aan nek, schouders en rug? Therapeut Marlou Lindenberg-Pallada van de natuurgeneeskundige praktijk cure4pain heeft al veel cliënten weer pijnvrij in beweging gekregen met een combinatie van Triggerpoint- en APS-therapie. Door een hernia en fibromyalgie moest Marlou stoppen met haar werk als lerares Lichamelijke Opvoeding. Haar enorm positieve ervaringen met Triggerpoint- en APS therapie hebben haar doen besluiten de opleidingen tot therapeute te volgen en haar eigen praktijk te starten.

Triggerpoints zijn microverkrampingen in spieren. Ze voelen aan als kleine pijnlijke verhardingen. Deze zijn pijnlijk bij druk en kunnen leiden tot uitstralingspijn, de door u gevoelde klacht.

Triggerpoints zijn één van de meest voorkomende oorzaken van lichamelijke pijn. Ze ontstaan door verkeerd gebruik van spieren. Dat kan zijn door overbelasting, een ongeval, een operatie, maar ook door onderbelasting, verkeerde voeding of stress. Hierdoor zijn de spiervezels constant gespannen, waardoor de bloedcirculatie is belemmerd en de afvalstoffen zich ophopen. Door de verkramping verkort de spier zich en veroorzaakt pijn aan de aanhechtingpunten en uitstralingspijnen.

Met de combinatie van Triggerpoint- en APS-therapie zorgt Marlou ervoor dat de spier weer goed gaat functioneren. Lichamelijke ongemakken en pijnklachten nemen daardoor af of verdwijnen. "De therapieën zijn er op gericht het lichaam sterk te activeren tot zelfgenezing en het aanmaken van lichaamseigen pijnstillers", zo legt Marlou uit. Dit geldt niet alleen voor acute klachten. Loopt u al een tijdje met een (sport)blessure en komt u maar niet van uw klachten af? Maak dan een afspraak voor een gratis adviesgesprek. Bij E.K.C.A. Impact Personeel is Marlou een bekend gezicht. Vele leden van de vereniging



hebben de weg naar haar praktijk gevonden. De sportblessures bij het korfbal zijn vooral gericht op vingers, enkels en knieën. Het helingsproces van kneuzingen verloopt vaak voorspoediger ná enkele behandelingen van Marlou. Maar niet alleen voor sportblessures bezoeken de clubleden haar. Een ervaring van een patiënt: 'Ik liep bij een manueel therapeut van het sportmedisch centrum Papendal voor een kwetsuur aan mijn schouder. In overleg met hem heb ik zijn behandelingen gecombineerd met die van Marlou. Daar waar hij met manuele therapie knelpunten in de gewrichten losmaakte, maakte Marlou nadien de knelpunten in de spieren los. Door de combinatie van beide therapievormen is het voor mij weer mogelijk geworden mijn arm volledig te benutten'.

Cure4pain is aangesloten bij de beroepsverenigingen BVAT, NMTN en SRBAG en voldoet daarmee aan de voorwaarden voor de vergoeding van de behandeling door de meeste zorgverzekeraars. Behandelingen vinden ook plaats buiten kantooruren. U vindt de praktijk aan Landbouwerserf 6 in Arnhem. Voor meer informatie, kijkt u op: www.cure4pain.nl of bel meteen voor een afspraak: 06-43167007



Jaarlijks gaan er 3,5 miljoen mensen naar een fysiotherapeut, de specialist in beweging!

Onze praktijk heeft als visie dat wij met veel aandacht, begrip en geduld uw klachten proberen te verhelpen. Wij nemen de tijd om naar u te luisteren en zoeken naar de beste oplossing, ook als wij deze niet met onze eigen expertise kunnen oplossen!

Fysiotherapie van Gilst is gespecialiseerd in Kinderfysiotherapie, Sportfysiotherapie, McKenzie therapie (rug- en nekkklachten), bekkenbodemplakten en echografie. Ook kunt u bij ons terecht voor beweeg- en/of oefengroepen. De McKenzie therapeuten in onze praktijk zijn specialisten in het behandelen van rug- en nekkklachten met uitstraling naar arm of been als gevolg van een tussenwervelschijf probleem.

Sportfysiotherapie richt zich vooral op het herstellen van allerlei blessures, zodat de beoefende sport weer zo snel mogelijk kan worden hervat.

Als extra diagnostisch middel kan echografie worden ingezet, vooral bij klachten van de schouder, knie en enkel. Maar ook bij klachten van de elleboog en pols is echografie mogelijk.

De kinderfysiotherapeuten behandelen kinderen in de leeftijd van 0 – 18 jaar met uiteenlopende klachten, van een voorkeursligging tot het verbeteren van de fijne- en/of grove motoriek (bv. schrijven, sport en spel).

FYSIOTHERAPIE

Van Gilst

Bekkenbodentherapie richt zich op klachten betreffende de bekkenbodem, denk hierbij bv. aan ongewild urineverlies (zowel voor volwassenen als kinderen), maar ook bekkenklachten tijdens de zwangerschap.

Voor de beweeg- en oefengroepen kunt u op verschillende tijden en in ieder geval 4 dagen in de week in onze praktijk terecht. Denk hierbij aan groepen voor Diabetes Mellitus type II, COPD, artrose heup/knie, maar ook aan speciale groepen voor kinderen met overgewicht.

De praktijk bevindt zich in Elderveld op de lokaties Kortlandplaats 4 en Kromwijkplaats 4. T: (026) 3816043. De derde lokatie is in Vredenburg aan de Aduardstraat 20. T: (026) 3230303

Openingstijden zijn op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 08.00 uur tot 18.00 uur. Op woensdag van 08.00 uur tot 15.00 uur.

Voor meer informatie kijkt u op

www.fysiotherapievangilst.nl



FYSIOTHERAPIE

Elderveld

Een fysiotherapeut is specialist als het gaat over beweging. Als fysiotherapeuten zien wij vaak mensen die problemen hebben met bewegen en daardoor soms moeite krijgen met het uitvoeren van hun dagelijkse bezigheden en/of (sport)activiteiten. Door individuele behandeling zorgen wij ervoor dat mensen weer snel beter kunnen bewegen. Naast onze behandelkamers beschikken wij over een moderne oefenzaal die is ingericht met professionele fitnessapparatuur en oefenmateriaal. Zo zijn er veel mogelijkheden om te oefenen en kracht en conditie op te bouwen. Wij streven ernaar samen met u actief te werken aan een optimaal herstel.

Behalve voor individuele behandeling of revalidatie, kunt u komen sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut tijdens de Fysiofit (zie hieronder) of de Zwangerfit (www.zwangerfitelderveld.nl). Zo houden wij de mensen in elderveld graag in beweging.

Naast deze vormen van beweging kunt u ook bij ons terecht voor manuele therapie, bekkenfysiotherapie, huid- en oedeemtherapie, de diëtist en bloedprikken. Door een nauwe onderlinge samenwerking kunnen wij u optimaal begeleiden als er problemen zijn met bewegen.

Fysiofit Elderveld bestaat sinds 2006 en betekent een uur lang samen sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut in de oefenzaal van de praktijk. Er wordt gebruik gemaakt van professionele fitnessapparatuur en oefenmateriaal zoals gewichtjes, dynabands (elastieken banden) en grote ballen.



De grootte van de groep is maximaal 8 mensen en iedereen kan sporten op zijn of haar eigen niveau. Deze vorm van bewegen is hierdoor in het bijzonder geschikt voor mensen met lichamelijke klachten. Dit is juist de groep mensen voor wie bewegen vaak erg belangrijk is. Voor degene die mee willen doen sluiten we de les af met 10 minuten gezamenlijke oefeningen. Behalve dat sporten gezondheidsvoordelen oplevert vinden wij plezier in bewegen en gezelligheid erg belangrijk.

Voor meer informatie en het actuele rooster voor de fysiofit kunt u terecht op onze website.

Mensen met een Gelrepas krijgen 50% korting op de fysiofitlessen.

Fysiotherapie Elderveld
Dordrechtweg 14
6843 DM Arnhem
026-3810934

www.fysiotherapie-elderveld.nl
info@fysiotherapie-elderveld.nl



FYSIOTHERAPIE
ELDEN - ELDERVELD



Gelrepas

De Gelrepas is ook voor kinderen van 4 tot 18 jaar waarvan de ouder(s) een bijstandsuitkering ontvangen van hun gemeente. Ook zij die een ander inkomen ontvangen, tot ten hoogste 120% van de bijstandsnorm, kunnen voor de pas in aanmerking komen. Zij kunnen een aanvraag indienen bij de gemeente waarin zij woonachtig zijn. Kinderen van 4 tot 18 jaar met een Gelrepas die lid zijn of willen worden van een sportvereniging hoeven hun contributie niet zelf te betalen. Via de gemeente Arnhem wordt de contributie betaald tot ten hoogste 225 euro per jaar. De sportverenigingen/-instanties zijn op de hoogte van deze regeling.

De vergoeding geldt voor het lidmaatschap van maximaal één vereniging per jaar. Het bedrag dat niet wordt vergoed, wordt door de vereniging bij het lid geïncasseerd. Informatie: zie onder sport in het programma op www.gelrepas.nl

KLEINE BEURS?

Gemeente Arnhem

Jeugdsportfonds

Jeugdsportfonds geeft sportkansen aan kinderen vanaf 4 tot 18 jaar die leven in gezinnen waar niet genoeg geld aanwezig is om lid te worden van een sportvereniging. Voor die kinderen betaalt Jeugdsportfonds de contributie en in bepaalde gevallen de sportattributen.

Jeugdsportfonds is een particuliere organisatie die de contributie en/of de sportattributen betaalt voor kinderen uit gezinnen die leven van een uitkering, in de schuldsanering zitten of een inkomen hebben onder het sociaal minimum.

Informatie: www.jeugdsportfonds.nl

Stichting leergeld

Stichting Leergeld zet zich in voor kinderen van 4 tot 18 jaar die in gezinnen met een inkomen op bijstandsniveau opgroeien. Zij dreigen sociaal geïsoleerd te raken omdat de kosten van een schoolreisje of het lidmaatschap van een sportvereniging overkomelijke financiële hindernissen zijn. Om kinderen weer mee te laten doen met hun leeftijdgenootjes, past Leergeld een bijzondere werkwijze toe: de Leergeld formule. Een proces waarbij het gezin het gehele traject begeleidt wordt door de medewerkers van stichting leergeld.

Informatie: www.leergeld.nl



Wie goed in zijn vel zit

presteert
beter en heeft
meer plezier.

SPORTBEDRIJF ARNHEM

SPORT

brengt de stad in beweging

