



Proefles

Wil je kennismaken met Buiten-Gewoon?

Heb je vragen over je eigen situatie? We vertellen graag meer over de mogelijkheden. Je bent van harte welkom voor een proefles.

Als je vragen hebt of meer informatie wilt over Buiten-Gewoon, staan we graag voor je klaar! Aarzel niet om contact met ons op te nemen via onderstaande gegevens. We helpen je graag verder en kijken uit naar je bericht!

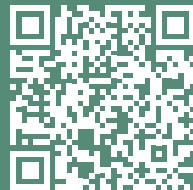


Buiten-Gewoon is een initiatief van stichting Vrijstad Vianen Loop.

Aanmelden of meer informatie:

✉ info@vrijstadvianenloop.nl

☎ 06 - 306 88 512



'Na mijn oncologische revalidatie kon ik nog niet mee doen met een groep, maar met Buiten-Gewoon kan dit wel!'
Lienke

Buiten-Gewoon

buiten sporten voor iedereen!



Wil je graag (buiten) sporten maar is dat door een (fysieke) beperking niet vanzelfsprekend? Zoek je een gezellige buitensportclub waar je op jouw niveau kunt sporten? Wil je graag weer naar je eigen sportclub maar wil je eerst nog wat extra kracht, conditie of zelfvertrouwen opbouwen? Zoek je géén revalidatie of therapie maar wél sport?

Dan is Buiten-Gewoon in Vianen iets voor jou!

Iedereen met een (fysieke) beperking die buiten wil sporten, is welkom bij Buiten-Gewoon. Of misschien heb je net een revalidatietraject achter de rug en maak je nu de stap om weer te gaan sporten.

Denk bijvoorbeeld aan mensen die:

- hersteld of herstellende zijn van een ernstige ziekte of een langdurige behandeling
- een oncologisch behandelings traject achter de rug hebben
- te maken hebben met niet-aangeboren hersenletsel of een andere neurologische aandoening zoals een herseninfarct, Parkinson of Multiple Sclerose
- last hebben van chronische pijnklachten
- chronische hart- of longklachten hebben
- een hartinfarct hebben doorgemaakt

Heb je een beperking die niet wordt genoemd, maar wil je toch graag sporten? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen! Samen kunnen we kijken of er een sportgroep is die past bij jouw behoeften en mogelijkheden. We staan altijd open voor vragen en helpen je graag verder.



Buiten-Gewoon:
buiten sporten voor iedereen!

Buiten-Gewoon biedt buitensportlessen, bestaande uit kracht-, bootcamp- en circuittrainingen op een fijne, rustige plek, waar iedereen welkom is en kan sporten op zijn eigen niveau. We hanteren normale sporttarieven. Dit kunnen we doen omdat we als stichting geen winstoogmerk hebben.

Je krijgt les in groepen van maximaal acht personen, van een professionele trainer. De trainer gaat uit van ieders mogelijkheden en past de training daarop aan.

Op ons goed toegankelijke terrein in Vianen staat een speciaal sporttoestel waarmee je op verschillende hoogtes kunt werken. Mensen in een rolstoel kunnen dus bijvoorbeeld ook met dit toestel werken. Het terrein is goed bereikbaar en gelegen in Vianen. Je bent van harte welkom voor een proefles.