

De leden van de omi-sportvereniging ReVAS de Peperbus zijn afkomstig uit diverse leeftijdscategorieën variërend van 6 tot 80 jaar.

Onderstaande sporten worden door ReVAS de Peperbus aangeboden:

- H-hockey (handbewogen rolstoelhockey) en E-Hockey (elektrische rolstoelhockey)
- Tafeltennis
- Zwemmen
- Rolstoeldansen
- Warm-Water-Zwemmen

Hieronder volgt een korte omschrijving van de diverse sporten. Meer informatie is te vinden op onze website:

<https://revas-peperbus.nl/>

H-Hockey en E-Hockey

Er bestaan 2 verschillende vormen:

- H-hockey (handbewogen rolstoelhockey)
- E-hockey (elektrische rolstoelhockey)



Iedereen kan deelnemen; zowel mensen met als zonder handicap. Een uitstekende gelegenheid voor sportieve integratie. Beide vormen van rolstoelhockey zijn een teamsport en zaalsport. Er wordt in teams van 4 of 5 personen gespeeld, afhankelijk van het niveau. De sticks zijn verschillend en passend bij de mogelijkheden. De T-stick is speciaal voor E-hockey en de handstick (zie foto hieronder) is voor E- en H-hockey.

Training: dinsdagavond H-Hockey en donderdagavond E-Hockey, gymzaal Vogellanden.



Tafeltennis

Bijna iedereen met een beperking kan leren tafeltennissen. Staande, maar zeker ook vanuit een rolstoel is deze sport goed te beoefenen en zelfs vanuit een elektrische rolstoel. De jaarlijkse toernooien geven extra spelplezier en een doel om naar toe te werken.

Training: woensdagavond, gymzaal Vogellanden.



Zwemmen

Jongeren en volwassenen met een lichamelijke beperking trekken baantjes in het Windesheim On Campus zwembad en worden gecoacht en aangemoedigd door een trainer. Er wordt gewerkt aan de zwemslagverbetering, uithoudingsvermogen en kracht. De jongere zwemmers kunnen zich in het laatste kwartier ontspannen in de vorm van een spel.

Zwemmen is voor iedereen mogelijk. Geen arm- of beenfunctie hebben is bij ons geen probleem. Uiteraard wordt er naar mogelijkheden en niveaus gekeken van onze zwemmers.

Training: zaterdagochtend, zwembad On Campus.



Rolstoeldansen

De meeste van onze leden zijn in hun dagelijks leven afhankelijk van een rolstoel, maar ook mensen zonder beperking kunnen aan deze sport meedoen; natuurlijk wel in een rolstoel. Rolstoeldansen is een ideale uitdaging als u van muziek, bewegen en dansen houdt.

Van volksdansen, standaard ballroomdansen tot moderne dansen, de vele vormen van dansen worden aangeleerd.

Training: maandagavond, wijkcentrum De Enk.



Warmwater zwemmen (WWZ)

Het warmwater zwemmen vindt plaats in het verwarmde therapie bad van de Vogellanden. De watertemperatuur is 33 graden. De bodem kan in hoogte versteld worden zodat u makkelijk in en uit het bad kunt stappen en oefeningen op een ideale hoogte kunt uitvoeren.

Iedereen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening kan meedoen aan warmwater zwemmen. Warm water is goed voor de spieren, zeker als u niet veel mag en kunt bewegen. U kunt individueel oefeningen doen of meedoen met de oefeningen in groepsverband.

Alle trainers zijn of zijn bijna afgestudeerd als sportleraar of psychomotorische therapeut (PMT).

Training: maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagavond, zwembad Vogellanden.



Mocht u interesse hebben in één van bovenstaande sporten dan bent u van harte welkom om vrijblijvend aan 2 trainingen deel te nemen. U kunt zich hiervoor aanmelden door het contactformulier in te vullen op onderstaande site:

<https://revas-peperbus.nl/contact/>



Regionale Vereniging voor Aangepast Sporten

ReVAS de Peperbus is een omni-sportvereniging voor mensen met een lichamelijke, zintuiglijke beperking of chronische aandoening.

