

Gun je zelf dit moment!

Nationale Sportweek

Altijd al een proefles willen volgen? Kom dan nu in beweging!

In heel Nederland staan sportaanbieders, sportclubs en verenigingen klaar om je in de week van 15 t/m 24 september kennis te laten maken met een sportactiviteit die jou leuk lijkt. Een mooi moment om in actie te komen. Kijk op [Sport in Culemborg.nl](https://www.sportinculemborg.nl) voor een overzicht van alle sport- en beweegaanbieders en hun locatie. Doe je mee?

Sporten is leuk!

Dat speciale energieke, blije en motiverende gevoel dat vrijkomt na het sporten. Dit maakt sporten zo leuk.

De energie die je krijgt van sporten is voor iedereen anders. Terwijl de ene persoon sport voor de gezelligheid, doet een ander het voor de gezondheid, en nog iemand anders om het uiterste uit zichzelf te halen.

Welke sport geeft jou energie?
Welke sport geeft jou motivatie?

Sport- en beweegaanbod

De Nationale Sportweek is het ideale moment om een nieuwe sport uit te proberen en jouw sport te ontdekken.



> [Vind hier een overzicht van mogelijkheden in onze stad](#)

[SportInCulemborg.nl](https://www.sportinculemborg.nl)

Activiteit aanmelden?

Organiseert jouw organisatie rondom de Nationale sportweek activiteiten [meld](#) dit dan aan op [SportInCulemborg.nl](https://www.sportinculemborg.nl)



Vijf beweegtips

1. Maak een lunchwandeling met een collega of directe buur. Even bijpraten en lekker bewegen in de buitenlucht.

2. Voor wie wel wil maar niet kan. Kijk naar wat je wel kunt in plaats van je beperking. Kijk op de website [CulemborgKanMeer.nl](https://www.culemborgkanmeer.nl)

3. Neem de fiets. Naar een afspraak, naar je werk, naar vrienden. Elke kilometer telt.

4. Maak bewegen leuk! Als je een beweegactiviteit vindt waar je plezier uit haalt, houd je het langer vol en is het minder zwaar.

5. Vooruitgang zien en activiteiten bijhouden motiveert. Installeer een Ommetje app of stappenteller op je mobiel.



Hulp bij kosten?

Heb je een leuke sport- of beweegactiviteit uitgeprobeerd en wil je daar mee blijven doen, maar heb je beperkte financiële mogelijkheden?

Om iedereen mee te kunnen laten doen is er in de gemeente Culemborg een tegemoetkoming in kosten beschikbaar. Kijk via onderstaande links of je daarvoor in aanmerking komt:

> [Volwassenenfonds Sport & Cultuur](#)

> [Jeugdfonds Sport & Cultuur](#)



In gesprek?

Heb je ideeën voor een sport- en beweegvriendelijke stad?

Stuur mij vooral een mail marco.van.zandwijk@raadslid.culemborg.nl

