

Inspiratiesheet

Doelgroep & ondernemende sport

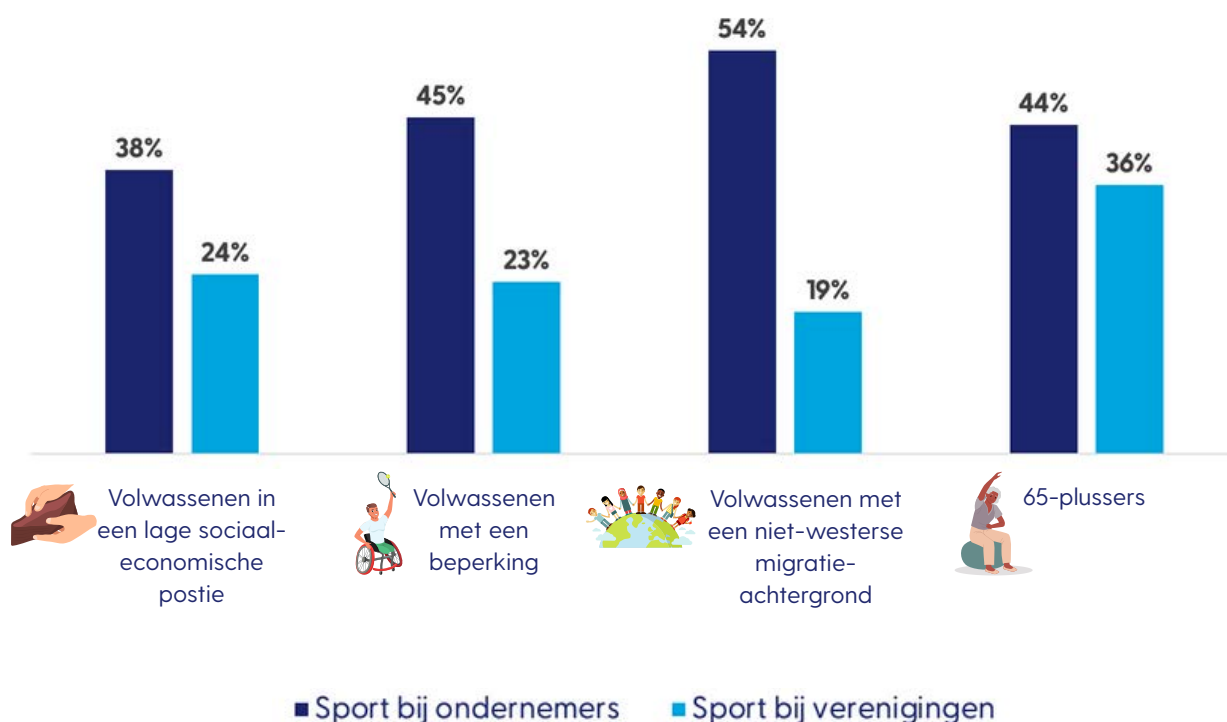
Op deze inspiratiesheet vind je voorbeelden van beweegactiviteiten voor maatschappelijke doeleinden, die ondernemende sportaanbieders (kunnen) uitvoeren. De activiteiten zijn ingedeeld op basis van doelgroepen in kwetsbare posities. Vaak kunnen ook andere ondernemende sportaanbieders in jouw gemeente dit aanbod uitvoeren.

Wil je aan de slag met specifieke doelgroepen of activiteiten? Of wil je sparren over andere mogelijkheden? Neem dan contact op met onze projectleider sport/zorg/welzijn, Rachèl van Barneveld, via rachel@pos.nl.

➤ **Bekijk deze sheet ter inspiratie voor het inzetten van ondernemende sport om lokale maatschappelijke doelen, voor inwoners in kwetsbare posities, te behalen.**

Cijfers over doelgroepen in kwetsbare posities & ondernemende sport

Er zijn vier doelgroepen in kwetsbare posities die het minst bewegen en alle vier sporten vaker bij ondernemende sportaanbieders dan bij verenigingen (RIVM, 2025) (Mulier, 2023).*



*Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS en RIVM Sportverband 2024, Mulier 2023

Inhoudsopgave

Doelgroep: 0-4-jarigen	03
Doelgroep: 4-18-jarigen	04
Doelgroep: mentale uitdagingen	05
Doelgroep: overgewicht	06
Doelgroep: chronische aandoening of beperking	07
Doelgroep: afstand tot onderwijs/arbeidsmarkt	08
Doelgroep: lage SEP	09
Doelgroep: senioren	10

Doelgroep 0-4-jarigen (inclusief eerste 1000 dagen)

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

➤ GALA

- Kansrijke start

➤ Sportakkoord

- 0-4-jarigen



Voorbeelden van mogelijkheden

➤ Verzorgen beweegaanbod voor bijvoorbeeld:

- De jongste jeugd ([Voetjebal](#), [Monkey Moves](#), [Panasj](#))
- Vrouwen voor/na zwangerschap
 - > Bootcamp voor (aanstaande) moeders
 - > Zwangerschapswemmen
- Peuterscholen & opvang
 - > Sportieve BSO's
 - > [Sportinstuif](#)
 - > [BSO Sport](#)

➤ Scholing voor professionals in voorscholen & opvang, voor hun beweegaanbod

➤ Gezonde leefstijl gedurende zwangerschap



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

Doelgroep 4-18-jarigen

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

➤ Sportakkoord

- Verhogen sportdeelname en verlagen sportuitval bij jongeren (12-18-jarigen)

➤ Kennismakingsprogramma's sportstimulering (via sportbedrijf)



Voorbeelden van mogelijkheden

➤ Kennismakingslessen op scholen en opvang

➤ Samenwerking met verenigingen - voor bijv. aanvullende training voor selectieteams

➤ Samenwerking met verenigingen voor behouden 12-18-jarige jeugd - (bijv. fitnessaanbod naast het reguliere verenigingsaanbod)

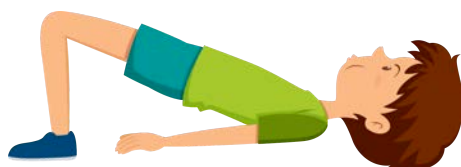
➤ Swapgym - gymles ruilen voor sporten bij sportaanbieder - Sportbedrijf Rotterdam

➤ Obstacle runs op school - YU MAN RACE

➤ Judo en jeugdfitness op school - Club den Edel

➤ Freerunning

➤ Sportaanbod op open sportparken



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

Doelgroep

Mentale uitdagingen

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

➤ GALA

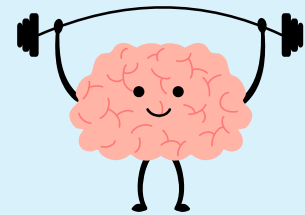
- Mentale weerbaarheid en gezondheid

➤ Sportakkoord

- Effectievere toeleiding van inactieve mensen naar sport

➤ Integraal Zorgakkoord (IZA)

- Gezond leven en preventie



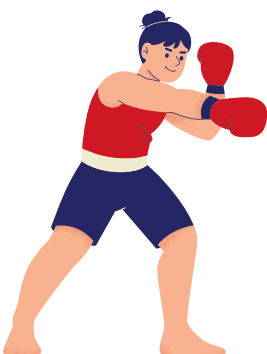
Voorbeelden van mogelijkheden

➤ Beweegaanbod met mentale begeleiding

- Vanuit eigen expertise of in samenwerking met experts
- Beweegprogramma re-integratie i.s.m. GGD - [Boulderhal Delfts Bleau](#)

➤ Weerbaarheid door (vecht)sport

- Vechtsport, zorg en welzijn - [Tabonon Zwolle](#)
- Onderdeel van jeugdzorgketen - [Boksclub Bommel](#)
- Training dans en weerbaarheid - [Top Fit Hoogeveen](#)
- Mentale groei door vechtsport en bootcamp - [Sabra's bootcamp](#)



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

Doelgroep Overgewicht

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

➤ GALA

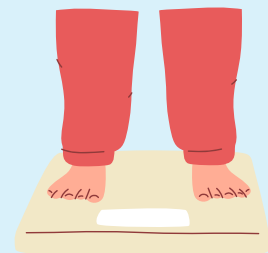
- Overgewicht
- Gezonde leefstijl
- Ketenaanpak

➤ Sportakkoord

- Effectievere toeleiding van inactieve mensen naar sport

➤ Integraal Zorgakkoord (IZA)

- Gezond leven en preventie



Voorbeelden van mogelijkheden

➤ Integraal (beweeg)programma tegen overgewicht

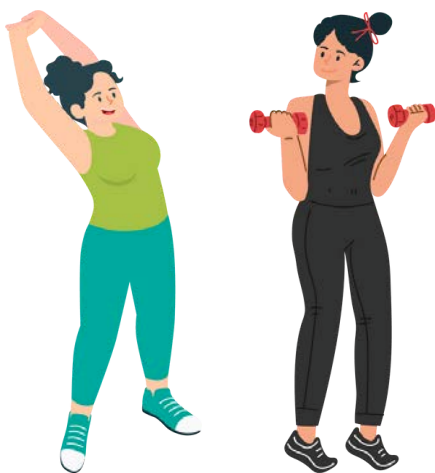
➤ Active Life – programma voor 12-17-jarigen tegen overgewicht Wellness Profi Center

➤ Slow Run – laag tempo hardlopen zonder vaste afstand/tijd

➤ Slow Sports – combinatie van beweegvormen op laag tempo/aangepast niveau

➤ Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht (KNGG) – ook voor volwassenen

- I.s.m. GLI bij fitness- of preventiecentra
- XFITTT – GLI programma



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

➤ **GALA**

- Overgewicht
- Gezonde leefstijl

➤ **Sportakkoord**

- Effectievere toeleiding van inactieve mensen naar sport



Integraal Zorgakkoord (IZA)

- Gezond leven en preventie

➤ **Lokale inclusie Agenda Sport en bewegen (LIA)**

➤ **VNG 'Iedereen doet mee'**

➤ **Strategie Sporten met een handicap**



Voorbeelden van mogelijkheden

➤ **Aangepast beweegaanbod, met professionele begeleiding**

- Meervoudig maatwerk-aanbod in preventiecentra
- Parkinson boksen
- Slow Sports - combinatie van beweegvormen op laag tempo/aangepast niveau
- Feellife Purmerend - sporten met aangepaste apparaten voor aandoeningen
- Adaptive Fit Programma – trainingsplan voor fysieke beperking – Basic Fit
- Beweegcafé jonge mensen met dementie – LifeStyle VitaeLeefstijlclub Weert
- Zwemmen met een visuele beperking – Zwembad De Boetzelaer
- Evenementen aangepast sporten – Le Champion
- Klimmen met een neurologische aandoening (Parkinson, MS) – Neoliet Eindhoven



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

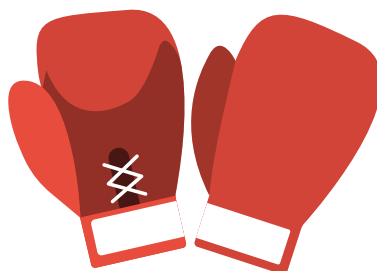
Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij
onder andere onderstaande thema's/programma's

- Participatie (werk en inkomen)
- Jeugd(zorg)
- Criminaliteit en veiligheid



Voorbeelden van mogelijkheden

- Re-integratie- of preventieve programma's met sport als middel
 - Out of the box - Boxercise
 - Turn-Over
 - Straathelden
- Sport als onderdeel van een re-integratieprogramma
- Extra sportaanbod voor jongeren die (verhoogde kans hebben op) uitvallen
- Beweegaanbod binnen NPLV wijken
 - Preventie met Gezag



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

Doelgroep Lage SEP

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

> GALA

- Terugdringen gezondheidsachterstanden
- Overgewicht
- Gezonde leefstijl



> Sportakkoord

- Effectievere toeleiding van inactieve mensen naar sport

> Armoedebeleid

Voorbeelden van mogelijkheden

> Fitness Loont

- Gemeente Uden financiert via GALA, IZA & Volwassenenfonds

> Jeugdfonds Sport & Cultuur en Volwassenenfonds Sport & Cultuur

- Veel aanvragen bij ondernemende sportaanbieders

> Sporten voor lage kosten - Basic-Fit

> Fitcoins – digitaal sparen door bewegen

> Vechtsport in de schilderswijk - Bettah Boxing Gym



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl

Doelgroep Senioren (Inclusief eenzaamheid)

Activiteiten voor deze doelgroepen sluiten aan bij onder andere onderstaande thema's/programma's

➤ GALA

- Ketenaanpak valpreventie
- Versterken sociale basis

➤ Sportakkoord

- Effectievere toeleiding van inactieve mensen naar sport

➤ Integraal Zorgakkoord (IZA)

- Gezond leven en preventie



Voorbeelden van mogelijkheden

➤ Valpreventie

- Duurzaam vervolgaanbod
- Reggy Laatsch Freerunning - valpreventie

➤ Ouderenfonds Beweegweek

- Aqua Fit en Aqua Vitaal bij Optisport

➤ NestorGym

➤ Gezond Out Bootcamp

➤ Old Stars sporten

- Padel - Padel33
- Boksen - Boksacademie. Amersfoort



Meer informatie?



+31 6 42075512



rachel@pos.nl