



# MegaPowertraining

Beter kunnen meedoen aan sport en spel



Heb jij moeite met lopen, rennen, traplopen of rolstoel rijden of kun je moeilijk opstaan vanaf de grond? Of wil je graag beter kunnen deelnemen aan een sport? Kom dan op een leuke manier spierballen kweken door middel van de MegaPowertraining!



De functionele MegaPowertraining is voor kinderen en jongeren van 6 t/m 18 jaar met hulpvragen op het gebied van voortbewegen en/of dagelijks vaardigheden. Functionele MegaPowertraining is een vorm van krachttraining met een hoge intensiteit. Het vergroot je spierkracht, je grofmotorische vaardigheden nemen toe en je kunt makkelijker deelnemen aan sport- en spelmogelijkheden.

**Welke vaardigheden zijn belangrijk voor je?** Vooraf aan de trainingsperiode worden jouw hulpvragen in kaart gebracht en een aantal testen afgenomen om het beginniveau te bepalen. Aan de hand hiervan worden er samen met jou specifieke doelen opgesteld. Aan het einde van de trainingsperiode nemen we deze testen nog een keer af om jouw vooruitgang in kaart te brengen. We bekijken samen hoe jouw functionele MegaPowertraining is verlopen. Tot slot krijg je van ons een (sport) advies om je vooruitgang vast te houden of om nog beter te worden.

**Wat betekent dit in tijd?** We organiseren de MegaPower training twee keer per jaar. Bij deze functionele training wordt er gedurende een periode van 8 weken 3 keer per week 1 uur getraind gericht op jouw specifieke doelen.

**Wat houdt de training in?** Gedurende een training voer je 3-5 activiteiten uit. Om dit leuk en uitdagend te maken doen we dit aan de hand van het MegaPower verhaal waarbij jij opdrachten spelenderwijs moet uitvoeren. Tijdens de trainingsperiode wordt je steeds sterker en zullen we de oefeningen met extra gewicht zwaarder maken zodat je nog meer spierballen krijgt. We trainen hierbij met zo min mogelijk hulpmiddelen om je spieren zoveel mogelijk uit te dagen.

**Wie gaan dit samen met jou doen?** De training wordt gegeven door kinderfysiotherapeuten en bewegingsagogen. Je volgt de training samen met andere kinderen/jongeren in een groepje.

**Wat verwachten wij van je ouders/verzorgers?** Om het programma te laten slagen is het ook belangrijk dat je ouders betrokken zijn bij jouw MegaPowertraining. Zij zullen een aantal keer bij de training worden uitgenodigd.

**Meer informatie of aanmelden** De training vind plaats bij Adelante in Houthem, Onderstestraat 29, 6301 KA Valkenburg a/d Geul. Wil jij ook graag op een leuke manier spierballen kweken door middel van de MegaPowertraining? Bespreek dit dan met je revalidatiearts of fysiotherapeut. Hij of zij kan je doorverwijzen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met het servicebureau van Adelante in Valkenburg a/d Geul. Het servicebureau is van maandag t/m vrijdag geopend van 8.30 tot 17.00 uur en bereikbaar via 045- 5282600.

## OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen. Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie. Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!