

SPORT & ACTION

Datum: Måndag 10/8 - Söndag 16/8
Plats: Furuboda Folkhögskola, Åhus

En samverkansvecka med Racerunning Sweden, Svenska Cykelförbundet/Paracykel, Brain Swim, IFK Handboll

Kontaktpersoner: Peter Svensson, för handboll och Paracykel.
peter.svensson@furuboda.se
tel: 0739-414698

Christina Lindberg, för Racerunner och Brainswim christina.lindberg@furuboda.se tel: 0708-806093

Anmälan: Maila/ring kontaktansvarig så får du ansökningsblankett

Sista anmälningdagen: 15 juni.

Prisuppgifter:
<http://kompetenscenter.furuboda.org/2015/04/sports-action/>

Du som har behov av assistans eller ledsagning ansvarar själv för detta under din vistelse på Furuboda.

Vi har ett begränsat antal platser, så anmäl dig gärna så snart som möjligt. Det är "först till kvarn" som gäller.

FURUBODA 
Kompetenscenter



FURUBODA 
Kompetenscenter

SPORTS & ACTION

kursvecka

10 - 16 augusti

på Furuboda

Veckan vänder sig till dig som lever med en funktionsnedsättning och är 18 år eller äldre.

Racerunning

RaceRunning är en sport som utövas med hjälp av en trehjulig "springcykel". Personer med omfattande rörelsehinder och balanssvårigheter ges möjlighet att springa med hjälp av cykeln. Bättre syreupptagningsförmåga, få upp puls och öka muskelstyrkan är effekter som uppnås - av egen kraft!



Ledare: Christina Lindberg
Nina Lundberg

Brainswim

Aktiviteten är en simundervisningsmetod för att bli "vän med vattnet", bli tryggare och få vattenvana.

Genom metodens olika vattenövningar ökar chansen att lära sig simma eller utveckla sin simförmåga. Orienteringsförmåga i vattnet, andningsteknik, flytning och känslan för vattnets tempo tränas.

Vi vänder oss till dig med funktionsnedsättning, som har viss motorisk förmåga, är gående med hjälpmedel eller levande stöd. Du behöver inte kunna simma, men vill kunna och vill utmana dig själv i vattnet.

Brainswim 1 - 2 tim/dag

Ledare: Ulla Ekeberg



Paracykling

Genom att anpassa Paracykeln efter funktionsnedsättningen kan nästan alla cykla. Ledare med lång erfarenhet ger tips på teknik och utrustning. Tillsammans cyklar vi på härliga turer i närområdet. Kursen syftar till att du ska känna dig trygg och ta dig ut på olika cykelvägar eller utvecklas i olika tävlingsformer.

Cykling för personer med funktionsnedsättningar.

Ledare: Mikael Lindgren



Handboll

Rullstolshandbollen är en sport som utvecklas snabbt bland handbollsklubbar runt om i Sverige. Under veckan kommer du att utvecklas tillsammans med spelare och ledare från SHF Team Sweden.

Vi kommer att öva på olika skott, passnings-, anfalls- och försvarsövningar.

Du kommer också att få tips och råd om hur du kan utvecklas som spelare på egen hand med eget träningsprogram.

Ledare: Peter Svensson

