

>> Program til løbeskolen

Fredag 26. august 2011

- 16.00 - 17.00 Registrering og indkvartering frem til kl. 17.00
17.30 - 18.30 Velkomst og derefter foredrag v/ Team Coach hos FC Nordsjælland, Kasper Hjulmand, om motivation
18.30 - 19.30 Middag
19.30 - Socialt samvær og individuel konsultation med fysioterapeut og bandagist

Lørdag 27. august 2011

- 08.00 - 09.00 Morgenmad
09.30 - 10.30 Opvarmning og balanceøvelser (inkl. ganganalyse)
10.30 - 11.30 Løb og bevægelsestræning
12.00 - 13.00 Frokost
13.00 - 16.30 Løb, roning, dans, badminton, klatring, floorball, fitness og spinning
15.00 - 15.30 Pause og præsentation af protesekomponenter v/Sponsorer
17.00 - 18.00 Svømning
19.00 - Middag og efterfølgende socialt samvær

Søndag 28. august 2011

- 08.00 - 09.30 Morgenmad
09.30 - 12.30 Taekwondo, atletik, løb og ganganalyse
12.30 - 14.00 Frokost og evaluering

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Sahva

HUSK
PORTO

Sahva
att. Berit Mikkelsen
Borgervænget 5
2100 København Ø

Løbeskolen 2011

for benamputerede



26.-28.
August
Farum Park

Sahva
Et liv i bevægelse

Velkommen til løbeskolen 2011

Hvad er Løbeskolen?

- » Undervisning i gang- og løbeteknik, trapper og balance.
- » Afprøvning af forskellige sportsgrene efter dit aktivitetsniveau: badminton, romaskiner, løb, boldspil, svømning, fitness, klatring mv.
- » Individuel analyse af kropsholdning, gang og protesebrug.
- » Præsentation af protesekomponenter på markedet.
- » Møde med spydkaster, Bo Rocatis Larsen, som selv er benamputeret, og har en aktiv sportskarriere.
- » Inspiration til bedre bevægelse.
- » Hygge og socialt samvær.
- » Sahvas bandagister, og fysioterapeuter med speciale i træning af protesebrugere, deltager hele weekenden med undervisning, udfordringer, gode råd, nye fif – og en veludstyret værktøjskasse.

Hvem kan være med?

Løbeskolen er for dig, der allerede kan gå på benprotesen, gerne vil blive endnu bedre og også lære at løbe og dyrke sport. Du skal kunne tåle at have protesen på en hel dag og bevæge dig uden brug af stokke.

Vi lover, der vil være udfordringer nok til alle niveauer.

Det er *ikke* et krav, at du er kunde hos Sahva.

Løbeskolen afholdes i
weekenden
d. 26. – 28. august 2011
Farum Park i Nordsjælland
Idrætsvænget 2
3520 Farum



Tilmelding

På årets løbeskole er der plads til max 41 deltagere, som bliver optaget efter "først-til-mølle"-princippet. Tilmelding til løbeskolen er bindende, og gælder når vi har modtaget din tilmelding og registreret din indbetaling. Indsend kupon eller send en mail til berit.mikkelsen@sahva.dk

Pris

Prisen for at deltage i weekenden er kr. 900,- pr. person.
Prisen inkluderer alle måltider, undervisning og overnatning. Drikkevarer er dog for egen regning.

Indbetaling

Nordea bank 2149 – 6882 375 348 – **HUSK** at oplyse dit navn og "Løbeskole" i emnet.
Tilmelding og betaling skal være Sahva i hænde senest mandag d. 25. juli 2011
Evt. afbud skal ske inden d. 25. juli, da vi ellers ikke refunderer din indbetaling.

Medbring

Skiftesko til både indendørs og udendørs brug
Løstsiddende tøj / træningstøj
Badetøj
Håndklæde



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. /By: _____

Tlf.nr.: _____

Mail: _____

Amputationsniveau (lår, underben, enkelt eller dobbelt): _____

Andre hensyn (diabetes el.lign.): _____

T-shirt størrelse: S: M: L: XL:

Ja tak, jeg vil gerne modtage Sahvas nyhedsbrev.

Når vi har registreret din indbetaling, sender vi en bekræftelse til dig på din mail.
[Eller pr. post, hvis du ikke har en mailadresse].

Tlf. 7011 0711 www.sahva.dk

Følg også med på Sahvas facebookside. Søg på "Sahva"