

>> Program

Fredag d. 27. august

- 16.00 Registrering og indkvartering frem til kl. 18.00
- 18.00 Aftensmad med velkomst
- 19.00 Foredrag og individuel analyse af fysiske forudsætninger

Lørdag d. 28. august

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Løb, gang, boldspil
- 12.00 Frokost
- 13.00 Løbetræning og lege
- 15.30 Roning og badminton
- 18.00 Aftensmad
- 19.30 Hygge i loungen

Søndag d. 29. august

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Boldspil og fitness
- 12.00 Svømmehal
- 13.00 Frokost
- 14.00 Evaluering og afslutning i loungen

Under hele løbeskolen vil der være demonstration af diverse protese-komponenter ved Sahvas leverandører.

Sahva

HUSK
PORTO

Sahva
Borgervænget 5
2100 København Ø
att. Anna Dehn

Sahva



LØBESKOLEN 2010
for benamputerede

27.-29.
AUGUST
FARUM PARK

Velkommen til løbeskolen 2010

Løbeskolen afholdes i weekenden
d. 27. - 29. august 2010



Farum Park i Nordsjælland
Idrætssvænget 2
3520 Farum

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 bruger benprotese - uanset om du er nybegynder og bare gerne vil blive bedre til trapper og almindelig gang, eller om du er garvet sportsudøver, der gerne vil udfordres.

Du skal kunne tåle at have protesen på en hel dag og skal kunne bevæge dig uden brug af stokke, for at få fuldt udbytte af weekenden.

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

>> Tilmelding

På årets løbeskole er der plads til max 40 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.

>> Pris

Prisen for at deltage i weekenden er kr. 700,- 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. 16. august 2010**
Evt. afbud skal ske inden d. 16. august, 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.: _____

Min mail: _____

Amputationsniveau (lår, underben eller andet): _____

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

Sahva på Facebook - med Løbeskolen under "Begivenheder": kortlink.dk/7rhm