

Tilmelding

Tilmeld dig på loebeskoled@sahva.dk. Du får endelig besked, om du har fået plads, den 31. juli 2018. Det koster kr. 900,- at deltage i weekenden. Beløbet dækker to overnatninger, forplejning samt træning og coaching.



Musholm er kun fem kvarters kørsel fra København, to timer fra Århus og tre kvarter fra Odense. Er du med tog, er der kun 1 km til og fra Korsør station. Kontakt os, hvis du har behov for at blive hentet ved stationen.

Adresse

Musholmvej 100
4220 Korsør

Derfor skal deltage på Sahva løbeskole...

- Du møder andre benamputerede
- Du udfordrer dig selv
- Du får faglig vejledning til at dyrke sport
- Du får professionel hjælp til at udnytte din protese optimalt
- Du bliver introduceret for nye protese komponenter
- Du får mulighed for at prøve forskellige sportsproteser
- Du bliver instrueret af fysioterapeuter, der har stor erfaring med at træne benamputerede
- Du bliver vejledt af rutinerede bandagister

Sahva
Et liv i bevægelse

Sahvas LØBESKOLE

for benamputerede

Få det optimale ud af din benprotese

Weekenden
31/8 - 2/9



Sahas løbeskole

Sahas Løbeskole er en weekend fyldt med bevægelse og socialt samvær for ben-amputerede på forskellige aktivitetsniveauer. Formålet er at gøre dig endnu bedre til at bruge din benprotese.

På sidelinjen står vores dygtige bandagister, fysioterapeuter og verdensmesteren Daniel Wagner klar til at hjælpe og vejlede dig gennem hele weekenden. Som deltager har du også mulighed for at afprøve forskellige sportsprotoser.

Nye omgivelser

Weekenden afholdes som noget nyt på ferie-, sport- og konferencecenteret Musholm ved Korsør. Herfra er der en storslået udsigt over morænebakkerne og Storebæltsbroen, som indbyder til masser af udendørs aktiviteter. Indendørs er faciliteterne mindst ligeså fantastiske med bl.a. en svævebane og en klatrevæg.

Program for weekenden

Fredag

Kl. 17.00 Registrering og indkvartering på Musholm

Kl. 17.30 Velkomst

Kl. 18.00 **Aftensmad**

Kl. 19.00 **Aktiviteter i hallen**

- Introduktion af instruktørerne og aftenens program
- Kinball, kørestolerugby, ringridning på rullebræt og svævebane

Kl. 21.45 Aftenhygge og på gensyn i morgen

Lørdag

Kl. 07.15 **Morgenmad**

Kl. 08.30 Introduktion af instruktører og gennemgang af dagens program

Kl. 09.00 Opvarmning

Kl. 10.00 **Aktiviteter efter eget valg** - hver deltager vælger én aktivitet
Fokus på at optimere dine bevægelser

- Grp. 1: Gang - balance og stabilitet
- Grp. 2: Introduktion til og instruktion i at løbe på din almindelige protese

Kl. 11.30 **Aktiviteter efter eget valg** - hver deltager vælger én aktivitet
Fokus på mere bevægelse

- Grp. 1: Gang - balance og stabilitet udendørs/ujævnt terræn
- Grp. 2: Løb - Optimér dit løb samt afprøv løbeben

Kl. 12.30 **Frokost**

Kl. 13.30 **Aktiviteter efter eget valg** – hver deltager vælger to aktiviteter

- Badminton
- Præcisionsorientering med stavgang
- Orienteringsløb
- Løb med løbeprotese i terræn

Kl. 16.30 **Frivillig ekstra træning**

- Løbeteknik med Daniel Wagner
- Udforsk området på egen hånd på mountainbike

Kl. 19.00 **Aftensmad**

Kl. 20.00 Aftenhygge med underholdning og bål

Søndag

Kl. 07.00 **Morgenmad og udtjekning**

Kl. 09.00 Tai Chi

Kl. 10.00 **Aktiviteter efter eget valg** - hver deltager vælger en aktivitet

- Klatring
- Cykling
- Bobathbold

Kl. 11.30 **Aktiviteter efter eget valg** - hver deltager vælger en aktivitet

- Klatring
- Mountainbike i terræn
- Afspænding med formruller

Kl. 12.30 **Evaluering af weekenden og frokost**