

Registrering

Registrér dig på www.sahva.dk/aktiviteter/loebeskolen-2019. Der er tilmeldingsfrist den 15. juni 2019. Vi giver dig besked på, om du har fået en plads, senest den 1. juli 2019.

Det koster kr. 900,- at deltage på Løbeskolen. Beløbet dækker to overnatninger, forplejning samt træning og coaching.



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

Adresse

Musholmvej 100
4220 Korsør

Hvad får du ud af at deltage?:

- 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 protesekomponenter
- 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
30.08 - 01.09



Sahvas løbeskole

Sahvas Løbeskole er en weekend fyldt med bevægelse og socialt samvær for benamputerede på forskellige aktivitetsniveauer. Formålet er at gøre dig endnu bedre til at bruge din benprotese. Der er mulighed for at afprøve forskellige sportsproteser, så du kan få øjnene op for, hvor meget du kan som protesebruger.

På sidelinjen står vores dygtige bandagister, fysioterapeuter og verdensmesteren Daniel Wagner klar til at hjælpe og vejlede dig gennem hele weekenden.

Fantastiske omgivelser

Vi afholder for andet år i træk Løbeskolen på sport- og konferencecentret Musholm ved Korsør. Centret er beliggende i naturskønne omgivelser og har en storslået udsigt til både morænebakkerne og Storebæltsbroen. Det indbyder til en weekend med masser af udendørsaktiviteter. Musholm er mindst lige så fantastisk indvendigt, hvor der for eksempel både er svævebane og klatrevæg, så du får rig mulighed for at udfordre dig selv. Husk derfor tøj og sko til både indendørs og udendørs aktiviteter.

Program for weekenden

Fredag

Kl. 16.00 Registrering og indkvartering på Musholm

Kl. 17.30 Velkomst

Kl. 18.00 **Aftensmad**

Kl. 19.00 Aktiviteter i hallen

- Svævebane, kørestolsbasketball, siddende volleyball m.fl.

Kl. 21.45 Aftenhygge og på gensyn i morgen

Lørdag

Kl. 07.15 **Morgenmad**

Kl. 08.30 Gennemgang af dagens program

Kl. 09.00 Opvarmning

Kl. 10.00 Cirkeltræning med instruktion ifht. stabilitet og balance

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

- Gang - balance og stabilitet udendørs/ujævnt terræn
- Løb i hal - Lær at løbe igen eller optimér din løbestil. Der er mulighed for at afprøve løbeben

Kl. 12.30 **Frokost**

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

- Cykling - Lær at cykle igen eller optimér din teknik
- "Ud i det blå" med stavgang
- Mountainbike tur i terræn
- Løb i terræn. Der er mulighed for at afprøve løbeben

Kl. 16.30 **Frivillig ekstra løbetræning**

Kl. 17.00 Havdyp for de friske

Kl. 19.00 **Aftensmad**

Kl. 20.00 Aftenhygge med underholdning og bål

Søndag

Kl. 07.30 **Morgenmad og udtjekning**

Kl. 08.30 Gennemgang af dagens program

Kl. 8.45 Transport til valgt aktivitet

Kl. 09.15 **Aktiviteter efter eget valg** - hver deltager vælger én aktivitet

- Atletik
- Sjov i Hallen - Floorball, skydning og klatrevæg

Kl. 11.30 Transport retur til Musholm

Kl. 12.15 Udspænding - Afspænding

Kl. 13.00 **Evaluering af weekenden og frokost**