

Sahva Løbeskole 2020

Et liv i bevægelse - meget andet end løb

En aktiv
weekend for
benamputerede
25/9 - 27/9



Aktivt samvær - sjov læring!

Sahvas Løbeskole er en aktivitetsweekend fyldt med alskens bevægelse og socialt samvær for benamputerede på forskellige aktivitetsniveauer. Vores instruktører gør dig endnu bedre til at bruge din krop og benprotese, og du får mulighed for at prøve kræfter med forskellige sportsproteser, så du kan finde inspiration til dit liv med protese.

Sahvas bandagister, fysioterapeuter og verdensmesteren Daniel Wagner står klar til at hjælpe og vejlede dig gennem årets sejeste begivenhed for benprotesebrugere!

Er du klar på en udfordring?

Det helt særlige ved Sahvas Løbeskole er muligheden for at udfordre dig selv med et væld af aktiviteter der alle har det til fælles, at give dig en bedre forståelse af din krop med professionel hjælp og vejledning fra Sahvas specialister. I trygge og sociale rammer får du inspiration til træning i dit eget liv og mulighed for at prøve dig selv af med alt fra mountainbike og yoga til klatring. På løbeskolen er der noget for alle, der har lyst til en aktiv weekend - uanset amputationsniveau!



Program for weekenden

Programmet er vejledende og ændringer kan forekomme. Tidspunkterne er ligeledes cirka-tider.

Fredag

- Kl. 16.00** Registrering og indlogering
- Kl. 17.30** Velkomst i reception
- Kl. 18.00** Middag
- Kl. 19.00** Præsentation af Sahvas og eksterne instruktører
- Kl. 19.20** Aktiviteter i hallen
 - 1. Svævebane 2. Køre-stolsbasketball 3. Siddende volleyball m.fl.
- Kl. 21.00** Yoga, mindfulness og afspænding

Lørdag

- Kl. 07.15** Morgenmad
- Kl. 08.30** Vi mødes i salen til fælles opvarmning
- Kl. 10.00** Stationstræning - stabilitet og balance med instruktør
- Kl. 12.20** Frokost
- Kl. 13.20** Indendørs- og udendørsaktiviteter - hver deltager vælger én aktivitet
Fokus på mere bevægelse
- 1.** Første gang på cykel igen **2.** Mountainbike - Teknisk bane **3.** Stavgang i ujævnt terræn **4.** Løb - De første skridt **5.** Løb - Optimér din løbestil
- Kl. 14.30** Kaffe og kage
- Kl. 15.00** Udendørsaktiviteter - hver deltager vælger én aktivitet
Fokus på mere bevægelse
- 1.** Mountainbike - Nyd udsigten **2.** Mountainbike - Gi' den gas! **3.** Løb - de første skridt **4.** Løb - optimér din løbestil **5.** Balance og forhindringsbane
- Kl. 16.00** Frivillig løbeteknisk træning og rullebrætbold
- Kl. 17.00** Havdyp for de friske
- Kl. 19.00** Middag
- Kl. 21.00** Aftenhygge med forskellige oplæg

Søndag

- Kl. 07.30** Morgenmad og udtjekning
- Kl. 08.30** Vi mødes til sjov i hallen
- Kl. 08.45** **1.** "Vi vågner" med Julie og Christian **2.** Floorball **3.** Bordtennis **4.** Træning og stræk på foamruller **5.** Skiskydning **6.** Flowtronbehandling **7.** Klatrevæg
- Kl. 11.00** Udstræk og afspænding og mulighed for bad
- Kl. 12.00** Frokost og tak for i år

Registrering

Registrér dig på www.sahva.dk/aktiviteter/loebeskolen-2020. Der er tilmeldingsfrist den 1. august 2020. Vi giver dig besked på, om du har fået en plads, senest den 8. august 2020.

Det koster kr. 995,- at deltage på Løbeskolen. Beløbet dækker to overnatninger, forplejning samt træning og coaching og bliver først opkrævet, når din plads er bekræftet.



Fantastiske omgivelser

Sahvas løbeskole finder sted på sport- og conferencecentret 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. Se mere om Musholm på musholm.dk.

Adresse

Musholmvej 100
4220 Korsør

Husk tøj til både indendørs- og udendørsaktiviteter!

Kom og prøv dig selv af i trygge og sikre rammer. Vi tager selvfølgelig alle nødvendige forholdsregler ift. myndighedernes anbefalinger vedrørende coronavirus (COVID-19).

Mød andre benamputerede | Giv dig selv en udfordring | Få faglig vejledning til at dyrke sport | Professionel hjælp til at udnytte din protese maksimalt | Bliv introduceret til nye proteselementer | Afprøv forskellige sportsproteser | Instruksjon af professionelle fysioterapeuter med speciale i benamputerede | Få vejledning af Sahvas bandagister

Sahva
Et liv i bevægelse