

# Sahva Løbeskole 2021

*Et liv i bevægelse*

*- meget andet end løb*



En aktiv weekend  
for benamputerede  
24/9 - 26/9

# Aktivt samvær - sjov læring!

Sahvas Løbeskole er en aktivitetsweekend fyldt med alskens bevægelse og socialt samvær for benamputerede på forskellige aktivitetsniveauer. Vores instruktører hjælper dig til at blive 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 de giver 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. Registrering og indlogering fredag kl 16.00 - 17.30. Vi slutter søndag med fælles frokost kl 12.00. Mere information om løbeskolens aktiviteter findes på [www.sahva.dk/aktiviteter/](http://www.sahva.dk/aktiviteter/)

- Fredag**
- Registrering og indlogering
  - Velkomst i reception
  - Middag
  - Aktiviteter i hallen, bl.a. svævebane, kørestolsbasketball, siddende volleyball, yoga

- Lørdag**
- Morgenmad
  - Fælles aktiviteter i hallen og udendørs, bl.a. balancetræning, stavgang, cykling, løb og havdyp for de friske. Frokost er indregnet mellem formiddags- og eftermiddagsaktiviteterne
  - Middag og socialt samvær

- Søndag**
- Morgenmad og udtjekning
  - Sjov i hallen bl.a. skiskydning, klatring, floorball, bordtennis og afspænding
  - Bad og frokost
  - Tak for i år

## Registrering

Registrér dig på [www.sahva.dk/aktiviteter/](http://www.sahva.dk/aktiviteter/). Der er frist den 9. august 2021. Vi giver dig besked på, om du har fået en plads senest den 16. august 2021.

Det koster kr. 995,- at deltage på Løbeskolen. Beløbet dækker to overnatninger, fuld 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 stor slået 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](https://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 anvisninger vedrørende 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 protesekomponenter | Afprøv forskellige sportsproteser | Instruksjon af professionelle fysioterapeuter med speciale i benamputerede | Få vejledning af Sahvas bandagister

**Sahva**  
*Et liv i bevægelse*