





## Välkommen på en prova-på-dag med Para- och Anpassad Brottning!

BK Bryggan bjuder in barn och ungdomar med funktionsnedsättning under 18 år till ett inspirerande och roligt brottningspass. Tyvärr är vår lokal inte tillgänglighetsanpassad för helt rullstolsburna.

-  **Plats:** Tångenskolans gymnastiksal
-  **Datum:** söndagen den 23 november
-  **Tid:** Kl. 09.45–11.45 (med fikapaus i mitten)

 **Klädsel:** Vanliga träningskläder, inomhusskor och vattenflaska.

 **Föräldrar och/eller medföljare:** Vill ni vara med på mattan? Då önskar vi att ni också är ombytt med inomhusskor. Annars finns en läktare att sitta på under passet.

---

### Upplägg för passet:

- **09:45** Samling och ombyte
- **10:00** Presentation av ledare och deltagare, genomgång av passet med bildstöd och namnlek
- **10:15** Gemensam lek
- **10:25** Brottning
- **10:50** Paus med dricka och kex
- **11:05** Brottning och avslutande lek
- **11:35** Samling och hej då
- **11:45** Slut

### Anmälan:

Fyll i formuläret via länken nedan:

<https://forms.office.com/e/2n0Hifb11B>

Eller skanna QR-koden nedan.



Vi ser fram emot att träffa er!  
Hälsningar, BK Bryggan