

Vill du komma igång och röra på dig?

Kör du manuell rullstol och vill bli bättre på att hantera den?

Då är du, oavsett ålder, välkommen att komma med och testa tillsammans med Örebro läns Parasportförbund i samverkan med CK Armkraft.

Plats: Ekeskolans Idrottshall

Datum: 27 sept, 11 okt, 25 okt, 8 nov, 22 nov

Tid: kl. 17.30–19.00

Rullstolsteknik

Vi kommer att träna på att hantera och köra rullstol med olika tekniker och på olika underlag för att du ska bli mer säker och självständig i vardagen och i ditt idrottande. Om vi blir tillräckligt många testar vi att köra bollspel och kanske innebandy.

Vem kan delta?

- Du som själv kör manuell rullstol mer eller mindre.
- Du behöver kunna lyssna på och följa instruktioner.

Tänk på:

Tänk på att det är bra att ha idrottskläder och gymnastikskor.

Anmälan och frågor

Anmäl dig till lennart.jansson@parasport.se senast den **14 september**. Deltagandet är gratis. Har du frågor kan du ringa 070-584 04 66.

Ledare: LenaMarie Hagman