



Informasjon og oppstart

Tid: Onsdag 1. september klokka 17:00-18:00
Sted: Håkonshall Lillehammer - Basisrom (inngang bak – se vedlegg)
Adr.: Nordsetervegen 45, 2618 Lillehammer
Påmelding til: mikko.kokslien@olympiatoppen.no

For spørsmål eller mer informasjon, kontakt Mikko Kokslien, fagkonsulent for paraidrett i Olympiatoppen Innlandet:

E-post: mikko.kokslien@olympiatoppen.no
Tlf.: 977 93 788

PS! Til første oppmøte ønsker vi at dere melder dere på ved å kontakte Mikko per e-post eller telefon.

“ÅPEN HALL”

Har du en funksjonsnedsettelse, er interessert i idrett og har lyst til å trene?

Olympiatoppen Innlandet holder basistreninger for deg med nedsatt syns- eller bevegelsesevne.

Hva er åpen hall?

Olympiatoppen Innlandet styrker satsningen på paraidrett og inviterer derfor personer med syns- eller bevegelsesnedsettelse til basistrening, hver onsdag i Håkonshall. Oppstart blir onsdag 1. september kl. 17.00

- Vi ønsker at flest mulig melder seg på. Gjelder fra ungdomsskolealder og oppover.
- Det er ingen krav til ferdighetsnivå. Både helt ferske- og etablerte utøvere er velkomne.
- Trives du med basistreningen, ønsker vi på sikt at du også starter med en idrett. Fagkonsulent for paraidrett, Mikko Kokslie, hjelper deg å komme i kontakt med en idrett/idrettslag i regionen.
- Basistreningen blir også en hyggelig møteplass hvor du kan trene sammen med andre personer i samme og lignende situasjon.
- Utøvere på tvers av idretter samles til en fellestrening en gang i uken.

Hva består treningen av? Og hvorfor er det lurt å trene basis styrke?

- Trening som kan bedre den hverdagslige livsfunksjonen for personer med bevegelsesnedsettelse.
- Trening som har generell skadeforebyggende virkning.
- Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere.
- Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.
- Trening som gjør deg i stand til å absorbere og tåle mer trening



