



Fra dato:

ENKELJYMPA – Treningsglede for alle!

Friskis&Svettis er en idrettsforening som tilbyr variert trening til et mangfold av mosjonister; både unge og gamle, sprekke og nybegynnere. Vi har som mål å få flest mulig til å oppleve bevegelsesglede. Nå tilbyr vi **ENKELJYMPA**, som er trening med musikk tilrettelagt for personer med utviklingshemning – men som passer for MANGE som liker å bevege seg til fengende musikk i et inkluderende og mangfoldig treningsfellesskap.

På **Enkeljympa** deltar alle på sin måte ut fra egne forutsetninger. Det viktigste med treningen er å inspirere til bevegelsesglede og fellesskap. Øvelsene er enkle og funksjonelle, og musikken er fengende og variert. Når vi beveger oss til musikken trener vi kondisjon, styrke, kroppsbevissthet og balanse. Men mest av alt er dette gøy!

Enkeljympa har vært på God Morgen Norge – TV2. Klikk på link for å se innslaget:

<http://youtu.be/DfKeGntr5xU>

VI TRENGER HJELP FRA DEG

- Slik at målgruppen kan komme på trening!

Erfaringen fra andre F&S-foreninger er at **Enkeljympa** er en stor suksess!

En real og effektiv treningstime med stort trøkk, der man opplever mestring, treffer venner og har det moro sammen.

Funksjonsnivået blant deltakerne kan variere stort – men det fungerer bra (kreative ledsagere er gull verdt). Rullestoler er ingen hindring for deltakelse.

Vi har forsøkt å tilpasse treningstidspunktet slik at det passer med rutiner i boliger og øvrige treningstilbud som finnes for målgruppa. I og med at vi er en idrettsforening – der all aktivitet gjennomføres ved frivillig innsats – er det ikke mulig for oss å organisere transport til/fra trening.

PRAKTISK INFO

Treningstimen varer ca. 60 minutter, og den passer best for utøvere fra 13 år. Det er minst to instruktører som leder timen, for å sikre at alle utøverne blir fulgt opp og sett. Husk trenings-tøy og rene joggesko – det gjelder både utøvere og ledsagere.

LEDSAGERE

Vi oppfordrer ledsagere til å delta på treningsøkten og bidra til å engasjere utøverne. Treningsformen er morsom og effektiv også for ledsagerne. Ledsagere som ikke deltar på treningsøkten bør vente utenfor treningssalen.

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt!

Med vennlig hilsen fra

Kjekt å vite:

HVOR OG NÅR?

PRIS

Alle er velkommen til gratis prøvetime. For dere som vil gå flere ganger, tilbyr vi

Ledsager deltar kostnadsfritt.

Friskis&Svettis' Enkeljympa er støttet av



Vedlegg:

Informasjon/poster som vi gjerne ser at dere henger opp eller leverer ut til aktuelle kandidater.