



Funka för livet

Sports Camp

Valjeviken 10-11 september

Programpunkter

Lördag 10 september

10.00-11.00	Kursintroduktion och information
11.00-12.15	Teambuilding 5-kamp
12.15	Lunch och incheckning
13.15 -15.30	Teknikträning rullstol, racerunning, paracykel, zoom Energipåfyllning
15.30-17.00	Handboll
17.00	Middag
18.00 - 19.30	Vattenaktivitet individuellt och i grupp
20.00	Kvällsfika och musikquiz

Söndag 11 september

08.00-09.00	Frukost och utcheckning
09.00-11.00	Innebandy/basket/goalball Energipåfyllning
11.00-12.00	Racketsporter
12.15	Lunch
13.15-15.00	Handboll Energipåfyllning
15.00-16.00	Fläskboll
16.00	Avslutning och utvärdering

- * Varje träningspass innehåller förberedande teorigenomgång/föreläsning.
- * Alla aktiviteter är anpassade oavsett om du sitter i rullstol eller inte.
- * Programtiderna är inte exakta.

