



## “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.

Trenere som har / eller har planer om å trene utøvere i denne målgruppen inviteres med for å lære og skape et godt nettverk

### Informasjon og oppstart

Tid: Ukentlig. Oppstart Onsdag 09.september 17:00-18:30

Sted: Håkonshall

Adr.: Nordseterveien 45 Håkons Hall, 2618 Lillehammer

Påmelding til: [mikko.kokslien@olympiatoppen.no](mailto:mikko.kokslien@olympiatoppen.no)

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

E-post: [mikko.kokslien@olympiatoppen.no](mailto:mikko.kokslien@olympiatoppen.no)

Tlf.: 977 93 788

# Hva er åpen hall?

**Olympiatoppen Innlandet styrker satsningen på paraidrett og inviterer derfor personer med syns- eller bevegelsesnedsettelse til basistrening, hver onsdag på Aktivklinikken på Lillehammer. Oppstart blir onsdag 26. august 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.
- Vi ønsker å skape en arena hvor du kan oppleve mestring.
- Utøvere på tvers av idretter samles til en fellestrening en gang i uken.

## Hva er basistrening, og hvorfor er det lurt å trene basis?

- 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

