Pingis för alla

Pingis som sport

Pingis, eller bordtennis, är en snabb och spännande sport som spelas på ett bordtennisbord med racket och liten boll. Spelet kräver snabbhet, precision, taktik och koncentration - och kan spelas både individuellt och i lag.
Pingis är en av världens mest populära sporter och passar alla åldrar och nivåer.

Hälsa

Att spela pingis är bra för både kroppen och hjärnan:

- Ger motion och stärker kroppen
- Förbättrar balans och koordination
- Tränar reaktionsförmåga och snabbhet
- Stärker koncentration och taktiskt tänkande
- Lågintensiv och kan anpassas efter olika fysiska förutsättningar

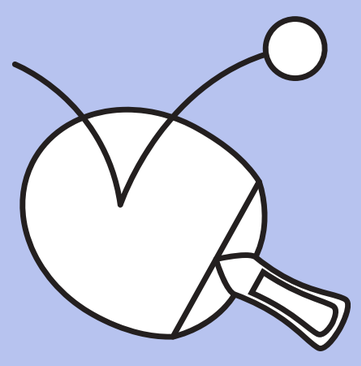
Rehab

Pingis kan användas som ett effektivt rehabiliteringsverktyg eftersom det är anpassningsbart och tränar både styrka och rörlighet.

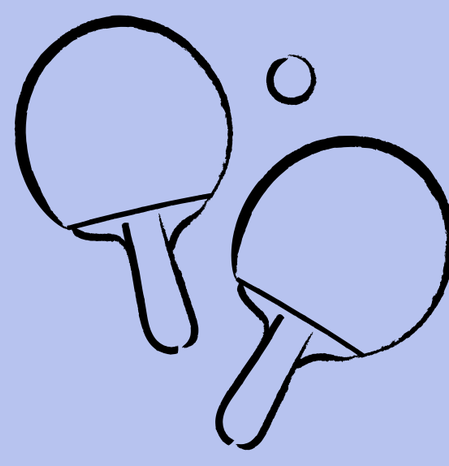
Socialt

Pingis är en social sport där du kan ha roligt med andra. Du kan träffa nya människor, bygga vänskap & nätverk, samt stärka din samarbetsförmåga. Pingis kan också skapa motivation att träna regelbundet.

Som en del av Eldsjälsprojektet “PingisGlädje” bjuder vi härmed in till



Pingiskul i Pjäshallen



En prova på dag för dig med funktionsnedsättning i åldrarna 7-16 år

Under prova-på-dagen får ni möjlighet att spela pingis på ett enkelt och anpassat sätt, samt träffa andra som också är intresserade av sporten. Fokus ligger på att ha roligt och vara i rörelse när vi spelar tillsammans! Ni kommer också att få träffa skickliga paraspelare, och kanske dyker det upp en hemlig gäst som har varit stor inom parapingisen.

Vad? Träning, nya bekantskaper samt enklare fika
När? 6 mars mellan kl 10-14 (ni kan komma & gå som ni vill under dagen)
Var? Pjäshallen, Övre Kaserngården (Göteborg)
Vem? För barn och unga i åldern 7-16 år med någon typ av funktionsnedsättning, skolklasser inom anpassad grundskola och för dagliga verksamheter

Anmälan sker till Isabella
***senast* 27 februari**

isabella.tidblom04@gmail.com
0761787846

RUDALEN

PARASPORT
/VÄSTRA GÖTALAND