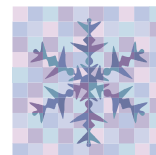


PARASPORT

/VÄSTRA GÖTALAND



Sportlovskul med Västra Götalands Parasportförbund

Västra Götalands Parasportförbund vill bjuda in intresserade personer (i skolålder 7 år & uppåt /som har sportlov VECKA 7) med någon typ av Rörelse, Syn- & el Intellectuell/kognitiv Funktionsnedsättning - till diverse olika kostnadsfria Sportlovsparaaktiviteter. Aktiviteterna håller vi antingen i själva eller tillsammans med våra Paraidrottsföreningar & Samverkansparter.

Prova på olika Paraaktiviteter utomhus på Plikta Aktivitetspark

Dag: **måndagen den 9 februari**

PLATSER KVAR!

Tid: kl. 10-12

Plats: [Plikta Aktivitetspark \(lekplatsen Plikta\)](#), [Slottsskogen GBG](#)

Klädsel: Varma oömma kläder/skor, kläder efter väder mao.

Övrigt: Medtag matsäck/något att lägga på grillen om så önskas.

Anmäl ert intresse att delta i aktiviteten ett mail till mig Stina senast **måndagen den 2/2-26**.

Samling vid Plikta stugan, anmälan krävs! Dagen kommer löpande bjuda på diverse olika utomhus Paraanpassade prova på aktiviteter utifrån vädret sett under tiden kl. 10-12. Grill tänd!



Prova på Skridskor/Skridskokålkåkning

Dag: **tisdagen den 10 februari**

Tid: kl. 10-11 (MAX 20 pers)

Plats: [Rudalens Ishall, Musikvägen 55, GBG](#)

Klädsel: Varma kläder/skor & handskar.

Övrigt: Är ni i behov av hjälp i och ur Kålkarna osv får ni ombesörja den biten själva. Medtag gärna egen Hjälm/skridskor om det finns + ev matsäck om så önskas.

Anmäl ert intresse att delta på aktiviteten i ett mail till mig Stina senast **måndagen den 2/2-26**.

MAX 20 pers kan delta – så först till kvarn med er anmälan!



Prova på Paraboxning med Contender Boxing

Dag: **onsdagen den 11 februari**

Tid: Pass 1 kl. 9.45-10.45, Pass 2 kl. 10.45-11.45 (MAX 10 pers/pass)

Plats: [Pallheimershus, Kungälv, GBG](#)

Klädsel: Mjuka kläder & inomhusskor, vattenflaska.

Anmäl ert intresse att delta på aktiviteten i ett mail till mig Stina senast **måndagen den 2/2-26**.

På Pass 1 kl. 9.45-10.45, på Pass 2 kl. 10.45-11.45 kan MAX 10 pers delta – så först till kvarn med er anmälan!



Prova på Para Vattenvana & Simning med MASS

Dag: **torsdagen den 12 februari**

Tid: Pass 1 kl. 09.30-10.15, Pass 2 kl. 10.15-11.00

Pass 3 kl. 11.00-11.45 (MAX 5 pers/pass)

Plats: [Åbybadet i Mölndal, Idrottsvägen 9](#)

Klädsel: Badkläder & Handduk mm

Anmäl ert intresse att delta i aktiviteten i ett mail till mig Stina senast **måndagen den 2/2-26**.

På Pass 1 kl. 09.30-10.15, Pass 2 kl. 10.15-11.00 & på Pass 3 kl. 11.00-11.45 kan MAX 5 pers/pass delta – så först till kvarn med anmälan. Kom ihåg att anmäla vilket av pass 1,2,3 ni vill delta på! Vi vill att en medföljare är med i vattnet om barnet/ungdomen inte är trygg i vattnet (kan simma minst 25 meter/vara självständig på djupt vatten). Vi kommer att dela upp lektionerna i: 1. Samling & uppvärmning på land, följt av grundläggande vattenvana i vattnet (bubbla/doppa/hoppa/flyta/glida). 2. Hinderbana (två svårighetsgrader, beroende på deltagarnas förkunskaper). 3. Gemensam lek i vattnet & avslutning på land. Instruktor finns på plats under hela passet.



Vid eventuella frågor/anmälan kontakta: Stina Wikström på Västra Götalands

Parasportförbund; stina.wikstrom@parasport.se el på tfn: 031-43 22 56

0760-223076