

Springglädje för alla!



Nu startar vi vårens träffar i Karlstad! Löpning/rörelse/hälsa för personer med intellektuella funktionsnedsättningar eller NPF diagnos. Rörelseglädje och gemenskap för alla oavsett förmåga!

Corona har ställt till det men nu kör vi igång igen och vi håller avstånd till varandra så går det bra!

Hur går man, hur går det till?

Alla ska vara ombytt och klara för att springa. Vi börjar med en lätt uppvärmning och samling. Sedan beger vi oss tillsammans ut i spåret. Vissa väljer att springa längre och andra kortare, en del går och andra rullar.

Ta med dig med din assistent, personal, ledsagare, kompis, mamma eller pappa om du behöver. Vi gör detta enkelt, för oss är det viktigt att röra på oss, träffas och ha kul!



VAR: Mariebergsskogen i centrala Karlstad. Samling vid entrén. Adressen är Treffenbergsvägen 7-11.



NÄR: Måndagar 17.15-18.15. Start måndag 31 maj

SLUT FÖR SOMMAREN: 28 juni sedan börjar vi i mitten av augusti igen



Epost: gunnar.grahn@progress.se

Maila om du undrar över något annars är det bara att komma, ingen anmälan innan

Den 10 september siktar vi in oss på att åka till Göteborg och vara med på Specialvarvet, vi berättar mera om det vid träffarna på måndagarna.

Varmt välkomna!

Progress Löparklubb

Värmlands Parasportförbund

RF-SISU Värmland

 **PARASPORT**
/VÄRMLAND

