



TeamOlmed Amputee Camp: friskvård, träning, idrott

24–26 april 2015

SPECIFIK TRÄNING FÖR BENAMPUTERADE.
FLYTTA GRÄNSEN FÖR VAD SOM ÄR MÖJLIGT!

Nu anordnar TeamOlmed ett träningsläger för dig som är protesbrukare. Schemat ligger i tre block med tre parallella spår i agendan för att öka flexibiliteten och effektiviteten.

Vi har även kallat in extra förstärkning där sjukgymnaster från gåskolorna i Stockholm kommer att medverka. Allt för att på bästa sätt kunna bistå dig i din strävan att uppnå en högre aktivitetsnivå och att bättre kunna utnyttja din protes i vardagsituationer och/eller under fysisk aktivitet.

På agendan finns aktiviteter såsom CrossNature, stavgång, cykling och TRX. Du får också möjlighet att lyssna på David Lega, en entreprenör och inspiratör. David Lega tillhör den skara människor som varje dag visar att hinder är till för att övervinnas. Liksom tidigare genomförs alla aktiviteter på *dina* villkor och utefter *dina* fysiska och protestekniska förutsättningar. Tillfälle kommer att ges för utbyte av erfarenheter med andra amputerade och vi tror oss kunna utlova, förutom träningsvärk, många nya bekantskaper och mycket skratt.

Vi ser redan nu fram emot 3 fartfyllda och intressanta dagar på Bosön i april. Välkommen!

TeamOlmed Amputee Camp: friskvård, träning, idrott

FRE 24/4	09.30–10.30	REGISTRERING, KAFFE, BULLE		
	10.30–11.30	Föreläsning. Lyssna till den fantastiska David Lega, entreprenör och inspiratör. David Lega tillhör den skara människor som varje dag visar att hinder är till för att övervinnas.		<i>D. Lega</i>
	11.30–12.30	LUNCH		
	13.00–14.00	Gympapass		<i>My</i>
	14.00–14.30	FIKA		
	14.30–16.00	Stavgång <i>Anna Hagmansson</i>	Friidrott, A & B plan <i>Nina Åberg</i>	Gånganalys, A & B plan <i>Lena Gudmundsson</i>
		<i>Indelning i grupper</i>		
	16.30–	Fläskboll, B plan		<i>Nina Åberg</i>
	19.00–	Middag och underhållning		

LÖR 25/4	08.00–09.00	FRUKOST		
	09.00–10.30	Stationsträning, Bollhallen <i>Camilla Åberg</i>	Pilates, core, B plan <i>Judith Kiss McKeezie</i>	Bassängträning <i>Josefin Dahlsten</i>
		<i>Indelning i grupper</i>		
	10.30–11.00	FIKA		
	11.00–12.00	Proteteknik, Kampsport-hallen <i>Alen Cavka</i> <i>Föreläsare, David Lindgren</i>	Paracykel, Utomhus <i>Karl Utterhall</i>	Rullstolsträning, Bollhallen <i>Nina Åberg</i>
		<i>Indelning i grupper</i>		
	12.00–13.30	LUNCH		
	13.30–14.30	Kostföreläsning, Bollhallen		<i>Anna-Carin Lagerström</i>
	14.30–15.00	FIKA		
	15.00–16.00	Proteteknik, Kampsport-hallen <i>Alen Cavka</i> <i>Föreläsare, David Lindgren</i>	Paracykel, Utomhus <i>Karl Utterhall</i> Rullstolsträning, Bollhallen <i>Nina Åberg</i>	15.00 Spinning, Friskis&Svettis <i>Camilla Åberg</i>
		<i>Indelning i grupper</i>		
	16.30–17.30	Stretching och avslappning, Bollhallen <i>Cecilia Nordin, leg. ortopedingenjör och träningsinstruktör (CrossNature/TRX)</i>		<i>Saffran Möller, Leg. sjukgymnast</i>
	19.00–	Middag och underhållning		

forts.

För anmälan,
[KLICKA HÄR!](#)

Bosön, Stockholm 24–26 april 2015

<u>SÖN 26/4</u>	08.00–09.00	FRUKOST			
	09.00–10.00 <i>Indelning i grupper</i>	Boxning, Kampsporthallen <i>Nina Åberg</i>	Styrketräning och TRX RG lokalen <i>Cecilia Nordin</i>	Spinning, paracykel, Bollhallen <i>Karl Utterhall</i>	Löpning, Bollhallen <i>Saffran Möller, Leg. sjukgymnast</i>
	10.00–11.00	Gemensam avslappning/stretching			
	11.00–12.00	INTRESSEORGANISATIONER, TRÄNINGSSAPPAR <i>David Lindgren, CPO, TeamOlmed (träningssapp:ar)</i>			
	12.00–	LUNCH OCH HEMRESA			

Anmäl dig på www.teamolmed.se eller

För anmälan,
[KLICKA HÄR!](#)





TeamOlmed Amputee Camp: friskvård, träning, idrott 24–26 april 2015

PLATS: BOSÖN

181 47 Lidingö
tel. 08-699 66 02
email: info@boson.nu
www.boson.nu/kontakt

KONTAKTPERSON:

Saffran Möller, Össur Nordic,
tel. +46 (0)706 18 22 80 eller
+46 (0)18 18 22 00,
smoller@ossur.com.

GPS koordinater:

Lat: 59,3813. Long: 18,1833

DELTAGARAVGIFT (SUBVENTIONERADE PRISER)

I avgiften nedan ingår del i dubbelrum, alternativt övernattnig i enkelrum, samt deltagaravgift för 1-3 dagar.

- SEK 2.200:-/pers i dubbelrum (helpension) fre - sön
- SEK 3.100:-/pers i enkelrum (helpension) fre - sön

DELTAGANDE UTAN ÖVERNATTNING

- SEK 1.500:-/pers deltagande fre - sön UTAN övernattnig

Samtliga priser ovan är angivna INKL moms.

OBS! Anmälan är bindande.

SISTA ANMÄLNINGSDAG: 31 MARS 2015

För anmälan,
[KLICKA HÄR!](#)

