



Camp træning

30. AUGUST – 1. SEPTEMBER 2024

DRONNINGENS FERIEBY 1 8500 GRENÅ

CAMP TRÆNING



Er en weekend, hvor vi tilbyder dig aktiviteter for både krop og sind. Det er Sclerosehospitalerne, som har sammensat en hel fantastisk weekend, hvor du får brugt alle dine sanser. Dine undervisere på Camp træning er Marianne Borne og Jane Honoré, som begge er fysioterapeuter på Sclerosehospitalerne.

Fredag

Fredag eftermiddag er der indkvartering. Du henvender dig i receptionen, hvor du får udleveret din kode til huset og vil modtage anden praktisk information. Kl. 18.00 spiser vi aftensmad sammen. Efter aftensmadsen vil der være "ryste sammen" aktiviteter fra kl. 19-20:30.

Lørdag kl. 9-12: Krop og hjerne

Praktisk:

Vi træner både ude og inde. Medbring måtte, tæppe, vanddunk og overtøj.

Indhold og formål:

Bliv klogere på, hvordan du kan kombinere fysisk og kognitiv træning. Vi træner sekvenser med særligt fokus på overblik, indlæring, sanser og balance. Træningen vil

have skiftende fokus på høj kompleksitet og intensitet, så der er garanti for udfordring. I pauserne får du mulighed for at afprøve afspænding og stræk.

Lørdag kl. 14-17.30: Naturen som legekammerat

Praktisk:

Vi træner ude uanset vejret. Medbring måtte, tæppe, vanddunk og overtøj.

Indhold og formål:

Bliv bevidst om naturens indvirkning på krop og sind. Mærk forskellen på beroligende og aktiverende træning. Vi skal træne med forskellige småredskaber, med spil, leg og konkurrence. I pauserne vil du få mulighed for at afprøve blid yoga og en guidet naturmeditation.

Vi afslutter med mulighed for havdyp.

Søndag kl. 9-12: Kroppens rytme

Praktisk:

Vi træner både ude og inde. Medbring måtte, tæppe, vanddunk og overtøj.

Indhold og formål:

Lær, hvordan du kan bruge musikken til at understøtte din træning. Vi skal træne korte musik-styrede sekvenser, og du bliver præsenteret for forskellige trænings-apps, du kan bruge derhjemme. Der vil være træning af styrke, udholdenhed, kredsløb, balance og koordination.

Hvem kan deltage på camp træning:

Alle kan som udgangspunkt deltage på camp træning. Hvis du er kørestolsbruger, skal du dog kunne sidde fri af ryglænet og have aktiv funktion i armene for at deltage i træningen.

Som deltager skal desuden have energi til at være med i størstedelen af programmet. Der vil selvfølgelig være indlagte pauser undervejs i træningen. Da programmet er holdbaseret, skal du ikke have særlig individuel behov.

PRAKTISKE OPLYSNINGER



Pris

575 kr. per person. Det er din egen betaling for hele weekenden med ophold og måltider.

Indkvartering

Du skal overnatte i hyggeligt hus, som du deler med en anden person. I bor altså to sammen i et hus.

Hvert hus har et fuldt udstyret køkken i kombination med opholdsstue, entre med vaske-maskine og tørretumbler og to badeværelser. Husene er udstyret med TV og Wi-Fi samt brændeovn og en lille terrasse.

Fra tidligere erfaringer ved vi, at det kan være rart at medbringe lidt te, kaffe, drikkevarer, snacks, og hvad du ellers kan have lyst til. Bemærk dog, at det kun er tilladt at medbringe egne drikkevarer i husene – ikke i fælleslokalerne.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

Linnedpakke

Der er inkluderet en linnedpakke i deltagerprisen. En linnedpakke består af sengelinned og 2 håndklæder.

Måltider

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og middag lørdag samt morgenmad og frokost søndag. Det er muligt at købe drikkevarer (sodavand, øl og vin) i løbet af weekenden til fornuftige priser.

Tilmelding og betaling

Der er 30 pladser til Camp træning. Tilmeldingsfrist er søndag den 9. juni kl. 12:00. Du får at vide senest fredag den 21. juni, om du deltager på Camp træning. Ved din tilmelding skal du notere, hvor mange gange du før har deltaget på Camp træning og hvornår det var sidste gang.

Du bliver automatisk skrevet på venteliste, når du tilmelder dig. Og du betaler først, når du får tilbudt pladsen. Det er en god ide, at du holder dig klar i ugen op til Camp træning, i det afbud kan forekomme pga. sygdom.

Ved din tilmelding skal du oplyse alder og funktionsniveau, så trænerne ved, hvilket niveau du deltager på.

OBS!

Træningsaktiviteterne forgår både inde og ude. Du skal derfor medbringe måtte/liggeunderlag og et tæppe. Det skal bruges

til afspænding og yoga. Husk også vanddunk og overtøj, der passer til vejret. Ved alle aktiviteter skiftes der mellem moderat og let intensitet, så der er pauser nok til at alle kan være med til det meste.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Camp Træning, så skriv til info@scleroseforeningen.dk

PROGRAM FOR CAMP TRÆNING

30. august – 1. september 2024 – Dronningens Ferieby 1 – 8500 Grenå



Fredag d. 30. august

- 16.00 – 17.45 Indkvartering
– henvend dig i receptionen ved ankomst
- 18.00 – 19.00 Aftensmad
- 19.00 – 20.30 Ryste sammen aktiviteter

Søndag d. 1. september

- 08.00 – 09.00 Morgenmad i fælleshuset
- 09.00 – 12.00 ”Kroppens rytme” - Vi træner både inde og ude. Medbring måtte, tæppe, vanddunk og overtøj.
- 12.00 – 13.00 Frokost og tak for denne gang

Lørdag d. 31. august

- 08.00 – 09.00 Morgenmad i fælleshuset
- 09.00 – 12.00 ”Krop og hjerne” – Vi træner både inde og ude. Medbring måtte, tæppe, vanddunk og overtøj.
- 12.00-13.00 Frokost
- 13.00-14.00 Pause
- 14.00-17.00 ”Naturen som legekammerat” – Vi træner ude uanset vejret. Medbring måtte, tæppe, vanddunk og overtøj.
- 18.30 – 20.00 Aftensmad