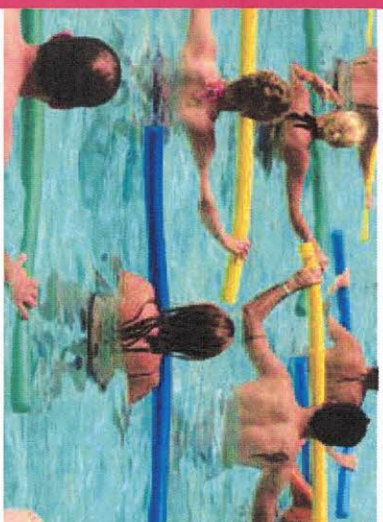
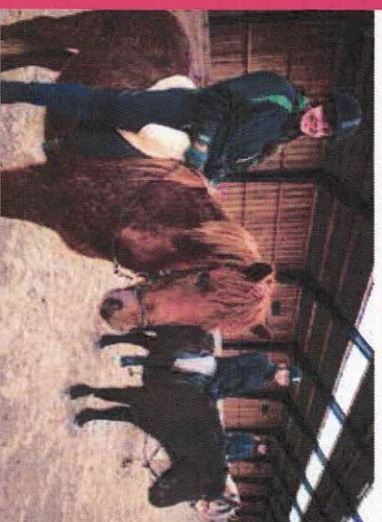


FOF

® KLOGERE, SVNDERE, GLADERE
FOF

KOMPENSERENDE SPECIALUNDERVISNING

Rideundervisning
Svømning for bevægelseshæmmede



I samarbejde med Syddjurs Kommune tilbyder FOF Djursland kompenserende specialundervisning for voksne med bevæge- og/eller psykisk handicap. Undervisningen tilrettelægges efter den enkeltes behov og muligheder.

Der tilbydes undervisning i både ridning og svømning.

Den kompenserende undervisning er GRATIS og KUN for borgere bosiddende i Syddjurs Kommune. For at kunne deltage i undervisningen skal du udfylde et ansøgningsskema, som du kan hente på FOFs hjemmeside, eller kontakte FOF på tlf. 8632 5588 og vi vil være dig behjælpelig.



FOF Djursland

Kærvvej 11
8500 Grenaa
Tlf: 8632 5588
www.fof-djursland.dk



FOFs kontortid:
Mandag, tirsdag,
onsdag, torsdag
Fredag

Kl. 10-15
lukket

I samarbejde med Syddjurs Kommune



Rideundervisning syddjurs

Kompenserende rideundervisning giver mulighed for at kunne gå til ridning på et hold med andre ligesillede ryttere. I rideundervisningen fokuseres der på balancerøring, koordinering, krydsbevægelser/hofterotation, konditions- og styrketræning, og du lærer mestringssstrategier, der kan mindske eller afhjælpe dine handicaps.

Undervisningen foregår i skønne omgivelser

på stutteri Birkegården, Jelskovvej 1 i Feldballe, nær Mols Bjerge.

Underviser: Lone Høst

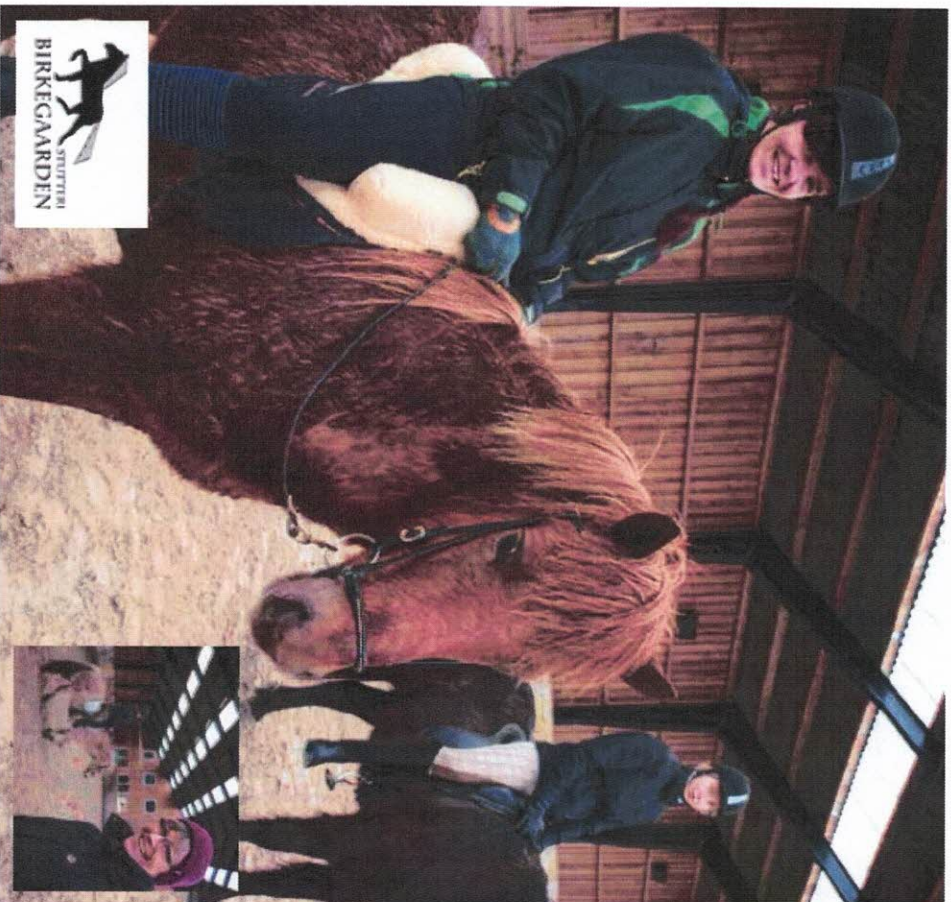
Feldballe

42951 15 onsdage kl.12.00 - 13.00

42952 15 onsdage kl.13.00 - 14.00

42953 15 onsdage kl.14.00 - 15.00

Start: 16.08.17 & 10.01.18



Svømming for bevægelseshæmmede

Bevægelse i vand - Træning for bevægelseshæmmede. På små hold i varmt vand indlæres øvelser der lindrer smerter og samtidig genoptræner muskler og led. Gennem vægledelse og det varme vand bliver deltagerne i stand til at foretage øvelser, som udvider grænserne for bevægelse og skærper kropssvindsheden.

Underviser: Anette Vendelboe

Grenaa

42955 16 torsdage kl.13.15 - 14.00

42956 16 torsdage kl.14.00 - 14.45

Start: 24.08.17 & 11.01.18

Grenaa Idrætscenter, Ydesvej 2 & 8, varmtvandsbassin.

