

## Kolejny ośrodek sportowy w Podlaskiem dedykowany osobom z niepełnosprawnościami

Już drugi ośrodek sportowy w województwie podlaskim dołączy do budowanej przez Fundację Avalon sieci miejsc treningowych dla osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Częścią realizowanego projektu są też szkolenia z prowadzenia cross treningu dla osób z niepełnosprawnościami, które odbędą się w dniach 15-17 listopada. Projekt „Aktywni z Avalon” realizowany jest przy dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych.

Szkolenie dedykowane jest głównie kadrze ośrodka sportowego, mogą jednak uczestniczyć w nim wolontariusze, opiekunowie i członkowie rodzin osób z niepełnosprawnościami. Tym razem kształcić będą się pracownicy siłowni Cityfit Galeria Zielone Wzgórze.

*- W tym roku już po raz drugi odwiedzamy Białystok. Po sierpniowym szkoleniu w WakeSpot Białystok, ponownie zawitamy do tego pięknego podlaskiego miasta, by umożliwić osobom z niepełnosprawnością uczestniczenie w cross treningu. Zależy nam na tym, by każda osoba czuła się w 100% otoczona opieką w profesjonalny sposób, od rozmowy przy recepcji, poprzez cały trening – zaznaczyła Aleksandra Kogut, koordynatorka projektu Avalon Extreme.*

W ramach przedsięwzięcia odbędzie się dwudniowy cross trening, czyli uniwersalny trening siłowo-wytrzymałościowy, który pomaga wyrobić kondycję i wzmocnić tkankę mięśniową. Nad warsztatami będzie czuwał certyfikowany trener, sportowiec z niepełnosprawnością, posiadający liczne wyróżnienia za sportowe osiągnięcia – Krzysztof Stern.

Szkolenie dzieli się na część teoretyczną oraz praktyczną, dzięki czemu każdy z uczestników będzie miał kompleksową wiedzę dotyczącą prowadzenia tego rodzaju zajęć, przy czym będzie bezproblemowo potrafił udzielić wsparcia, opieki i pomocy osobie z niepełnosprawnością.

Celem projektu „Aktywni z Avalon”, w ramach którego Fundacja Avalon i projekt Avalon Extreme organizuje kurs w Białymstoku, jest przeszkolenie kadry ośrodków ze sportów dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami w wybranych województwach w Polsce oraz rozwój sportów ekstremalnych i aktywizacja takich osób. Efektem projektu będzie utworzenie mapy miejsc, za pomocą której wszyscy zainteresowani będą mogli sprawdzić, gdzie warto udać się, by poćwiczyć, biorąc pod uwagę dostosowaną dla nich infrastrukturę sportową oraz wiedzę personelu.

*źródło i fot.: Fundacja Avalon*

*oprac.: Paulina Tołcz*

*red.: Małgorzata Sawicka*



[Powrót na stronę główną](#)

[Powrót do listy aktualności](#)

