**Cross trening w Giżycku dostępny dla OzN dzięki szkoleniu Fundacji Avalon!**

**Od 16 do 18 października w One World Giżycko odbędzie się kurs prowadzenia treningów sportowych dla OzN, po którym ośrodek dołączy do budowanej w Polsce sieci miejsc treningowych dla osób z niepełnosprawnościami. Dedykowane kadrze ośrodków sportowych, wolontariuszom oraz opiekunom osób z niepełnosprawnościami szkolenie poprowadzi Krzysztof Stern – wykwalifikowany trener i sportowiec z niepełnosprawnością. Szkolenie realizowane jest w ramach dofinansowanego przez PFRON projektu „Aktywni z Avalon”, dzięki któremu powstanie aż 16 w pełni przystosowanych i przeszkolonych miejsc w Polsce.**

**Cross trening dla osób z niepełnosprawnościami**

Crossfit mogą trenować wszyscy, niezależnie od płci czy wieku, a dzięki przeszkoleniu kadry również osoby z niepełnosprawnościami. Jest to uniwersalny trening siłowo-wytrzymałościowy, który pomaga wyrobić kondycję i wzmocnić tkankę mięśniową. Z kilku ćwiczeń tworzone są obwody, które należy powtórzyć w określonym czasie.

*Duża liczba powtórzeń i wykorzystanie ciężaru własnego ciała sprzyjają osiągnieciu nie tylko szybkich, ale też trwałych efektów oraz poprawę kondycji i wydolności, a to jest bardzo potrzebne dla osób z niepełnosprawnościami* - Krzysztof Stern, sportowiec prowadzący szkolenia crossfit

Trzydniowe szkolenie zostało podzielone na część teoretyczną oraz praktyczną, dzięki czemu uczestnicy, którzy zakończą kurs będą mieli kompleksową wiedzę na temat prowadzenia cross treningu i pomocy uczestnikom z niepełnosprawnością w czasie zajęć.

**Giżycko na mapie sportowej dostępności**

Celem projektu „Aktywni z Avalon” w ramach którego zorganizowano kurs w Giżycku jest przeszkolenie kadry z crossfitu w wybranych województwach w Polsce oraz rozwój sportów ekstremalnych i aktywizacja osób z niepełnosprawnościami. Efektem projektu będzie mapa miejsc, w których osoby z niepełnosprawnościami będą̨ mogły skorzystać z dostosowanej dla nich infrastruktury sportowej oraz zdobytej wiedzy i doświadczenia personelu. Ośrodek w Giżycku będzie jednym z 16 punktów, które pojawią się na mapie. Dzięki szkoleniom zwiększy się dostępność dyscyplin sportowych dla OzN na terenie niemal całej Polski.

Projekt „Aktywni z Avalon” realizowany jest przy dofinansowaniu ze środków PFRON.

Zachęcamy do obejrzenia relacji ze szkoleń w mediach społecznościowych[Avalon Extreme](https://www.facebook.com/AvalonExtremeSports/photos/pcb.1789522081222891/1789519267889839/).

\*\*\*

Avalon Extreme to projekt realizowany przez Fundację Avalon, którego misją jest zmiana postrzegania niepełnosprawności poprzez promocję sportów ekstremalnych. Pokazując osoby z niepełnosprawnościami jako ludzi aktywnych, samodzielnych i odnoszących sukcesy sportowe w widowiskowych oraz ekstremalnych dyscyplinach, Fundacja udowadnia, że niepełnosprawność nie stoi na przeszkodzie do samorealizacji i rozwoju pasji.  Fundacja w ramach Avalon Extreme tworzy nowe miejsca szkoleniowe i treningowe dla osób z niepełnosprawnościami oraz współpracuje z gronem ambasadorów popularyzujących sporty ekstremalne.

Fundacja Avalon to jedna z największych organizacji pozarządowych w Polsce wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore, powstała w 2006 roku, a od roku 2009 posiada status organizacji pożytku publicznego. Ma siedzibę w Warszawie, jednak swoim wsparciem obejmuje osoby potrzebujące z całej Polski. Fundacja oferuje pomoc potrzebującym w obszarze finansowym, a także prowadzi szereg programów społecznych i edukacyjnych, mających na celu aktywizację OzN  a także zmianę postrzegania osób z niepełnosprawnościami w polskim społeczeństwie.

Fundacja Avalon aktualnie wspiera ponad 12 000 osób z całej Polski. Łączna wartość pomocy udzielonej przez Fundację swoim podopiecznym wynosi ponad 230 mln złotych.