**Zajęcia z cross treningu w Poznaniu dostępne dla osób z niepełnosprawnościami, dzięki profesjonalnemu szkoleniu Fundacji Avalon!**

**Przed nami kolejne energetyczne szkolenie z prowadzenia treningów sportowych dla OzN. Tym razem zapraszamy od 24 do 26 października do Iron Arena Poznań! Dzięki szkoleniu, ośrodek będzie miał możliwość dołączenia do budowanej przez Fundację Avalon sieci miejsc treningowych dla osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Szkolenie poprowadzi jak zwykle niezawodny, wykwalifikowany trener, sportowiec z niepełnosprawnością, posiadający ogrom certyfikatów, dyplomów i wyróżnień za sportowe osiągnięcia - Krzysztof Stern - człowiek pełen pasji, wigoru i extrasprawności.**

**Komu dedykowane jest szkolenie?**

*Przede wszystkim w szkoleniu mogą wziąć udział pracownicy danego ośrodka sportowego. Zależy nam na tym, by każda osoba czuła się w 100% zaopiekowana w profesjonalny sposób, od rozmowy przy recepcji, poprzez trening, aż do samego końca i otrzymania certyfikatów ukończenia szkolenia. Chcąc urozmaicić i poszerzyć wiedzę, jaką posiadamy i jaką pragniemy się dzielić, oprócz kadry ośrodków sportowych, na naszym szkoleniu rezerwujemy miejsca również dla wolontariuszy, jak i opiekunów osób z niepełnosprawnościami* - podkreśla Aleksandra Kogut, koordynatorka projektu Avalon Extreme, w ramach którego odbywają się szkolenia.

**Cross trening, czyli o co dokładnie w nim chodzi?**

Cross trening to wyjątkowa dyscyplina, dzięki której uczestnicy nie tylko uprawiają fantastyczny sport, ale też tworzą społeczność, która wzajemnie wspiera się w sportowym rozwoju. Jest to uniwersalny trening siłowo-wytrzymałościowy, który pomaga wyrobić kondycję i wzmocnić tkankę mięśniową. Duża liczba powtórzeń i wykorzystanie ciężaru własnego ciała sprzyjają osiągnieciu szybkich i trwałych efektów oraz poprawę kondycji i wydolności.

*Od końcówki października w Iron Arena Poznań każdy będzie mógł trenować cross trening, niezależnie od płci, czy wieku, a dzięki przeszkoleniu kadry pracowniczej, do tych osób należeć będą również osoby z niepełnosprawnościami, które już teraz serdecznie zapraszamy do dostosowanego ośrodka* *sportowego* - dodaje Aleksandra Kogut.

**Jak wygląda szkolenie?**

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

**Poznań na mapie sportowej dostępności - a cóż to za mapa?**

Celem projektu „Aktywni z Avalon”, w ramach którego Fundacja Avalon organizuje kurs w Poznaniu, jest przeszkolenie kadry ośrodków sportowych z cross treningu w wybranych województwach w Polsce oraz rozwój sportów ekstremalnych i aktywizacja osób z niepełnosprawnościami. Efektem projektu będzie utworzenie mapy miejsc, za pomocą której OzN będą̨ mogły sprawdzić, gdzie warto udać się, by poćwiczyć, biorąc pod uwagę dostosowaną dla nich infrastrukturę sportową oraz zdobytą wiedzę i doświadczenie personelu. Projekt „Aktywni z Avalon” realizowany jest przy dofinansowaniu ze środków PFRON.

Wszystkie relacje z treningów dostępne są w mediach społecznościowych Avalon Extreme.

\*\*\*

**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.