



EXTRAAtrening z Avalon Extreme – rusza nowy ogólnopolski projekt treningowy

Avalon Extreme – projekt sportów ekstremalnych Fundacji Avalon - rusza z nowym projektem realizowanym dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Prowadzone w jego ramach treningi kondycyjno-siłowe, dostosowane do osób z niepełnosprawnościami odbywać się będą we wszystkich województwach w czasie trwania dwóch czteromiesięcznych cykli. Projekt startuje w maju 2022 r. i zakończy się na początku 2023 r.

Bezpłatne treningi kondycyjno-siłowe w całej Polsce

W ciągu roku odbędą się dwa cykle cross treningów dla osób z niepełnosprawnościami. Pierwszy z nich będzie realizowany przez 4 miesiące w 8 województwach, drugi w kolejnych 8 częściach Polski przez taki sam okres. Zajęcia będą odbywać się w przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami obiektach treningowych. Pierwszy cykl sportowych przygód rozpocznie się w maju, drugi zaś w październiku 2022 r. Grupy treningowe poprowadzi certyfikowany trener przy wsparciu asystenta i wolontariuszy. Wszystko po to, aby dać OzN możliwość realizowania się i pokonywania swoich barier poprzez uczestnictwo w zajęciach sportowych.

„Dzięki treningom wzrasta szybkość reakcji oraz sprawność manualna uczestników. Większa siła ramion wpływa na szybsze i sprawniejsze poruszanie się na wózku, a także możliwość sprawnego przesiadania się. Lepsza koordynacja ruchowa i sukcesy sportowe poprawiają pewność siebie, a zwiększone poczucie własnej wartości sprawia, że osoby z niepełnosprawnościami chętniej podejmują wyzwania w życiu codziennym i w sferze zawodowej. Zwiększona aktywność fizyczna pozytywnie wpływa również na życie społeczne. Te wszystkie korzystne rezultaty widzimy na przykładzie naszej warszawskiej grupy treningowej. Zauważamy, że dzięki zajęciom tworzą się między uczestnikami przyjacielskie więzi i wspólnie wspierają się w rozwoju”

Przemysław Staniszewski, certyfikowany trener Avalon Extreme z wieloletnim doświadczeniem w pracy ze sportowcami z niepełnosprawnością.

Zgłoś się na trening

Avalon Extreme zaprasza wszystkie ośrodki sportowe, które są przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, do wzięcia udziału w nowym projekcie. Zgłaszać się mogą obiekty sportowe, w których na co dzień odbywają się treningi lub które chciałyby rozszerzyć swoją ofertę o zajęcia dedykowane OzN, trenerzy, asystenci, wolontariusze a także chętni uczestnicy zajęć. Treningi są finansowane ze środków PFRON, nie odbywają się w charakterze wolontariatu, tylko przewidziane jest za ich prowadzenie wynagrodzenie. Pokryte zostaną koszty wynajmu sali oraz drobne doposażenie sprzętowe. Zgłaszać się można mailowo na adres: kontakt@avalonextreme.pl

Całość projektu jest realizowana pod hasłem „Wystarczy zacząć”, co jest nawiązaniem do kampanii społecznej Avalon Extreme, zachęcającej do uprawiania sportu przez osoby z niepełnosprawnościami. Treningi te mogą pomóc im w rozpoczęciu nowego etapu w życiu – lepszej sprawności fizycznej, społecznej i emocjonalnej. Bo wystarczy tylko zacząć działanie! Zapraszamy wszystkich, którzy chcą wziąć udział w takich treningach. Jest to szansa na rozpoczęcie swojej przygody ze sportem, poznanie nowych osób oraz znalezienie swojej pasji.

Fundacja Avalon to jedna z największych polskich organizacji społecznych wspierających osoby z niepełnosprawnościami i przewlekle chore. Działająca od 2006 roku, a od 2009 roku będąca organizacją pożytku publicznego, Fundacja umożliwia wsparcia finansowe swoich podopiecznych (blisko 12 000 osób z całej Polski), a także realizuje szereg projektów mających na celu aktywizację społeczną i zmianę postrzegania niepełnosprawności.

Avalon Extreme to projekt, którego misją jest zmiana postrzegania niepełnosprawności poprzez promocję sportów ekstremalnych uprawianych przez osoby z niepełnosprawnościami. Pokazując OzN jako ludzi aktywnych, samodzielnych i odnoszących sukcesy sportowe w widowiskowych i ekstremalnych dyscyplinach, Fundacja udowadnia, że niepełnosprawność nie stoi na przeszkodzie do samorealizacji i rozwoju pasji. Niepełnosprawność nie jest słabością! Często używane potocznie określenie “niepełnosprawni” Fundacja zastępuje słowem EXTRAsprawni udowadniając, że nie ma rzeczy niemożliwych i barier nie do pokonania. Fundacja w ramach Avalon EXTREME tworzy nowe miejsca szkoleniowe i treningowe dla osób z niepełnosprawnościami, prowadzi drużyny sportowe oraz współpracuje z gronem ambasadorów popularyzujących sporty ekstremalne.