**Ung og Aktiv – vær med i fællesskabet!**

Kom er vær med til en sjov weekend sammen med andre unge.   
På dette helt særlige kursus, kun for unge, sætter vi fokus på at være ung og aktiv i et fedt fællesskab med andre synshandicappede. På kurset får du mulighed for at afprøve forskellige aktiviteter og opleve glæden ved motion og bevægelse. Måske finder du endda du den motionsform, som lige passer til dig.

Vi skal blandt andet prøve kræfter med TRX, svømning, fitness, yoga, goalball, showdown, golf, ridning og atletik. Du får også mulighed for at prøve vores seje go high klatrebane, hvis det er noget for dig. Flere af aktiviteterne tilbydes som valgfag, så du selv får mulighed for at vælge lige netop de aktiviteter, du har mest lyst til at prøve. Der vil også være oplæg omkring sund kost og aktiv livsstil.

På kurset lægger vi stor vægt på fællesskabet. Vi skal have det sjovt og hyggeligt, imens vi er aktive. Kom og vær med og få mulighed for at møde ligesindede og måske finde nye venner og nyt netværk.

Efter kurset hjælper vi gerne til, hvis du har fundet en aktivitet, som du kunne tænke dig at komme i gang med.

**Undervisere:**

Kurset udbydes i samarbejde med Parasport Danmark og DBSU.Vi har erfarne og fagligt kompetente undervisere med egne erfaringer i at leve et aktivt liv med synshandicap.

Kursusledere på kurset er Kenneth Bremer og Ricky Nielsen.

**Praktisk information:**

Dato: Kurset starter torsdag 9. maj kl. 14 og slutter søndag den 12. maj kl. 13.

**Målgruppe**:   
Kurset er for dig i alderen 15-35 år. Det er ikke et krav, at du elsker sport og allerede er aktiv i din dagligdag. Bare du er nysgerrig og har lyst at afprøve forskellige aktiviteter sammen med andre unge.

Du skal være medlem af Dansk Blindesamfund for at deltage i kurset. Kontakt medlemsservice på 38 14 88 44 eller [medlemsservice@blind.dk](mailto:medlemsservice@blind.dk) for at få hjælp til at blive medlem.

**Pris:**Dansk Blindesamfund dækker ophold og forplejning på Fuglsangcentret og der skal derfor kun betales et kursusgebyr på 400 kr.   
Hvis du har behov for det, er det muligt at have en ledsager med, som følger dig på de aktiviteter, som du har valgt. Pris for ledsager er: 400 kr.  
Kurset er inkl. fuld forplejning. Rejseudgifter er for egen regning.

Transport: Hvis transporten til og fra Fuglsangcentret er en udfordring, så kan du kontakte en af kursuslederne med henblik på aftale om noget fælles transport/ mulighed for at følges med andre af deltagerne på kurset.

**Valgfag:**Ved tilmelding skal du vælge, hvilke valgfag du ønsker. Du skal vælge imellem:

Torsdag: Go high bane eller TRX

Fredag formiddag: Showdown eller Fitnesstræning i Fitnesscenter

Fredag eftermiddag: Atletik eller Ridning

Lørdag formiddag: Yoga eller Svømning

Lørdag eftermiddag: Goalball eller Roning

Obs:  
Go high banen må ikke benyttes af:

* Personer med hjertesygdomme
* Gravide
* Personer under påvirkning af alkohol eller stoffer
* Personer der for nyligt har gennemgået kirurgisk indgreb
* Personer der på grund af fysisk eller psykisk handicap ikke kan anvende banen korrekt

Hører du under en af disse kategorier, kan du ikke vælge go high banen som valgfag.

Roning: Du skal kunne svømme for at deltage i aktiviteten roning.

**Tilmelding:**  
Tilmelding skal ske til kursusafdelingen på Fuglsangcentret på [kursusafdelingen@blind.dk](mailto:kursusafdelingen@blind.dk)   
eller telefon 76 20 22 02. Sidste frist for tilmelding er den 2. april.   
Der er plads til max 12 kursister og tilmelding sker efter først til mølle-princippet. Dog vil deltagere som ikke har været med på kurset før, have fortrinsret.

Har du spørgsmål til kurset, kan du kontakte kursuslederne:

Ricky Nielsen, Parasport Danmark: 22 22 61 59

Kenneth Bremer, DBS: 23 40 92 02