



**Podkarpackie już z drugim  
ośrodkiem sportowym  
dostosowanym przez Avalon  
Extreme do osób z**

# niepełnosprawnością.

Fundacja Avalon tworzy mapę ośrodków sportowych dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, która ułatwi im aktywność sportową. Dzięki organizowanemu przez Avalon Extreme szkoleniu z prowadzenia cross treningu, w grudniu do mapy dołączy Open Fit w Przemyślu. Szkolenie zostało zaplanowane od 1 do 3 grudnia.

## Jak wygląda szkolenie?

Trzydniowy kurs składa się z części teoretycznej oraz praktycznej, dzięki czemu każdy z uczestników szkolenia będzie miał wiedzę dotyczącą prowadzenia tego rodzaju zajęć. Poprowadzi go Przemysław Staniszewski – certyfikowany trener mający wieloletnie doświadczenie w pracy ze sportowcami z niepełnosprawnością. Asystować mu będzie Janusz Jaworski, wieloletni uczestnik cross treningu w Fundacji Avalon. Szkolenie dedykowane jest głównie kadry ośrodka sportowego, jednak mile widziani są również wolontariusze, opiekunowie oraz członkowie rodzin osób z niepełnosprawnościami, ponieważ Fundacji, zależy by OzN mogły czuć się bezpiecznie i pewnie na każdym etapie ścieżki zmierzającej w stronę zwiększenia aktywności sportowej.

Wiedza w połączeniu z wieloletnim doświadczeniem w pracy ze sportowcami Avalon Extreme pozwala mi kompleksowo przygotować uczestników do prowadzenia treningów dla OzN. Open Fit Przemyśl będzie miejscem dostosowanym, w którym każda osoba z niepełnosprawnością będzie w 100% otoczona profesjonalną opieką i instruktążem. Już teraz zapraszam nie tylko na szkolenie, ale również do skorzystania z treningów.

Przemysław Staniszewski, trener cross treningu

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

Cross trening to trening siłowo-wytrzymałościowy, który pomaga wyrobić kondycję i wzmocnić tkankę mięśniową. Wykorzystanie ciężaru własnego ciała i duża liczba powtórzeń sprzyjają poprawie kondycji i wydolności, co ma szczególne znaczenie w przypadku osób z niepełnosprawnością. Cross trening to więcej niż sport! Uczestnicy treningów nie tylko pracują nad formą fizyczną, ale przede wszystkim tworzą społeczność, która wspiera się w sportowym rozwoju.

## **Mapa sportowej dostępności Fundacji Avalon**

Szkolenia realizowane są w ramach dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji projektu „Aktywni z Avalon”. Jego celem 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 mapa miejsc, za pomocą której osoby doświadczające niepełnosprawności będą mogły znaleźć odpowiedni dla siebie ośrodek sportowy z dostosowaną infrastrukturą sportową oraz odpowiednio przygotowanym personelem. Relacje ze szkoleń można śledzić w mediach społecznościowych kanału 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 12000 osób z całej Polski. Łączna wartość pomocy udzielonej przez Fundację swoim podopiecznym wynosi ponad 230 mln złotych.



Cross\_Trening\_szkolenie 7.jpg

[Download](#)



Cross\_Trening\_szkolenie 6.jpg

[Download](#)



Cross\_Trening\_szkolenie 5.jpg

[Download](#)



Cross\_Trening\_szkolenie 4.jpg

[Download](#)



Cross\_Trening\_szkolenie 3.jpg

[Download](#)



Cross\_Trening\_szkolenie 1.jpg

[Download](#)