

LIMITLESS FUNKIS

Limitless FUNKIS är ett träningspass för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning – exempelvis AST, ADHD, DAMP, utvecklingsstörning eller rörelsehinder.

Passet är helt kravlöst. Inga förkunskaper krävs, och man deltar utifrån sina egna förutsättningar – precis som man är. Målet är att varje deltagare ska lämna träningen med en positiv känsla.

Fastigheten och lokalen är tillgänglighetsanpassad med ramp på utsidan, hiss samt dörröppnare i hela huset. Pusselmattor ligger i träningssalen.

Träningen har sitt ursprung i budo och hämtar inspiration från kampsporter som brasiliansk jiu-jitsu, thaiboxning, taekwondo, boxning, judo, brottning för att nämna några. Fokus ligger inte på kamp eller tävling utan på välmående, trygghet och rörelseglädje.

Varje pass har en tydlig struktur och innehåller olika typer av övningar – fysiska, lekfulla och mentala – anpassade efter deltagarnas behov. Det kan vara allt från mitts- och säckträning till närvaroövningar, andningsteknik och samarbetsövningar.

Vi arbetar även med kommunikation, socialt samspel och tydliga instruktioner – med hjälp av exempelvis TAKK, teckenstöd och visuella hjälpmedel. Träningen sker individuellt, i par eller i grupp – alltid med alternativ vid behov.

Deltagare i alla åldrar är välkomna – från 4 år och uppåt. Även anhöriga, assistenter, syskon eller andra i nätverket kan vara med. Tillsammans skapar vi trygghet och glädje genom rörelse och gemenskap.

Träningen leds av erfarna instruktörer som har lång erfarenhet av att möta deltagare med olika behov. Hänsyn tas till ljud, ljus, struktur och miljö för att alla ska känna sig trygga och sedda.

Ett pass är cirka 60 minuter. Vi rekommenderar träningskläder, inomhusskor eller barfota, samt vattenflaska. Låneutrustning finns – egna handskar eller liknande går att köpa hos oss.

Vi erbjuder även kostnadsfria helgläger där deltagare och deras nätverk får åka med till en tillgänglig lägergård och delta i aktiviteter som bad, kanot, meditation, naturupplevelser, målning och såklart Limitless FUNKIS. Alla måltider och resor ingår.

Exempel på ett pass: Uppvärmning • Mittsträning • Säckträning • Närvaroövningar • Lek och samarbetsövningar • Självförsvar • Avslappning och stretching. Vi avslutar med gruppfoto och tack.

 **Plats: KFUM-huset, Betaniaplan 4, Malmö**

 **Läs mer: www.kfummalmo.se / www.limitlessmalmo.se**

 **Kontakt: Eric S, huvudinstruktör – 040-769 30 / eric@kfummalmo.se**

 **Följ oss på Instagram & Facebook: KFUM Malmö / Limitless Malmö**



Aktivitet: Kampsportsinspirerad träning, funktionell träning, mental träning, koordination, andningsövningar och stretching.

Ålder: Alla åldrar.

Deltagare: Medlem inklusive nätverk (föräldrar, syskon, assistenter).

Förkunskap: Inga förkunskaper krävs.

Utrustning: Egen vattenflaska.

Kläder: Rena träningskläder, inneskor, sock-i-plast eller barfota.

Pris: Medlemsavgift 50 kr/kalenderår inkl. prova på 1-2 veckor.

Träningsavgift: 12 månader – 1 000 kr.

6 månader – 600 kr.

SCHEMA *LIMITLESS FUNKIS*

LIMITLESS DOJO-SALEN våning 1

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		LIMITLESS FUNKIS 17:00-18:00				LIMITLESS FUNKIS 10:00-11:00

 **Plats:** KFUM-huset, Betaniaplan 4, Malmö

 **Läs mer:** www.kfummalmo.se / www.limitlessmalmo.se

 **Kontakt:** Eric S, huvudinstruktör – 040-769 30 / eric@kfummalmo.se

 **Följ oss på Instagram & Facebook:** KFUM Malmö / Limitless Malmö