

Kom og prøv kræfter med *Frame Running*



Drømmer du om at kunne løbe og bevæge dig frit, men føler at dit funktionsniveau er en hindring?

Så kom til åbent hus søndag d. 27. april 2025 og oplev, hvad *Frame Running* kan gøre for dig!

Kom og prøv! Tag venner, familie eller hjælpere med. Arrangementet er helt gratis og alle er velkomne.
— medbring træningstøj, cykelhjelme og sko som du kan løbe i.

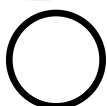
Hvad er Frame Running?

Frame Running er en innovativ atletikdisciplin for handicappede med hæmmet balance.

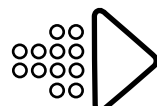
En Frame Runner er en specialbygget 3-hjulet "løbecykel" uden pedaler, hvorpå balancen ikke er et problem. Derfor er Frame Running en oplagt mulighed for blandt andre gigtramte, senhjerneskadede og mennesker med cerebral parese eller lignende motoriske handicaps. Frame Running giver handicappede, med hæmmet balance, mulighed for at bevæge sig rundt ved egen kraft og giver selv de sværest handicappede en følelse af at bevæge sig frit og løbe.



Klik her for at tilmelde dig



eller benyt QR-koden på næste side



GLÆD dig til en dag med smil og *fart!*



Følgende klubber holder åbent hus d. 27. april 2025

Odense Atletik OGF

Adresse: Odense stadion, Stadionvej 25, 5200 Odense

Web: odenseatletik.dk

Kontaktpersoner:

Mathilde Gadegaard

Tlf. 2912 6716 / E-mail: mathildegadegaard@outlook.dk

Marie Andersen

Tlf. 2252 3401 / E-mail: Rosenkjaer567@gmail.com

Tidsrum: Kl. 10-12



Parasport Frederiksberg

Frederiksberg Stadion,

Fælleshuset Christian Paulsens vej 15, 2000 Frederiksberg

Web: parasportfrederiksberg.dk

Kontaktperson: Mansoor Siddiqi

Tlf. 4084 2457 / E-mail: msi@parasportfrederiksberg.dk

Tidsrum: kl. 11-14

Randers Freja Atletik og Motion

Langvang Idrætscenter, Mariagervej 180, 8930 Randers NØ

Web: www.randersfreja.dk

Kontaktperson: Helle Ladefoged

Tlf. 5369 6263 / E-mail: helle.11@hotmail.com

Tidsrum: kl. 12-14

Aabenraa Frame Running

Adresse: Aabenraa Arena: Hjelmallé 3 6200 Aabenraa

Web: parasportaabenraa.dk

Kontaktperson: Ulla Reinholdt

Tlf. 3052 7765 / 4260 0965 / E-mail beck-reinholdt@webspeed.dk

Tidsrum: 11-14

Aarhus 1900 AL

Adresse: Viby Stadion, Skanderborgvej 224, 8260 Viby J

Web: www.1900al.dk

Kontaktperson: Johannes Skak Hansen

Tlf. 2195 4083 / E-mail: jsh@parasport.dk

Tidsrum: kl. 12-14

Frame Running giver dig muligheden for at:

- Flytte dine fysiske grænser
- Forbedre kondition, muskelstyrke og udholdenhed
- Blive en del af et støttende fællesskab med fokus på hvad DU kan
- Finde en sjov og givende fritidsinteresse
- Deltage i stævner, motionsløb og sociale arrangementer

Uanset dine ambitioner eller udgangspunkt kan du være med. På en Frame Runner er du fri til at bevæge dig og få pulsen op uden at bekymre dig om balancen. Vægtbæringen reduceres, så det er skånsomt for dine led — men mulighederne er uendelige!

