

# Paraidrettsdag 23-24. oktober i Vikåsenhallen KOM OG PRØV RULLESTOLRUGBY



Norges Rugbyforbund og Trondheim Rugbyklubb i samarbeid med Paraidrettssenteret i Trøndelag inviterer til introduksjonsdag og mikslagsturnering i Rullestolrugby.  
**Kanskje dette er noe for deg?**

#### Hvem kan være med og hva skjer?

Helgen er rettet mot deg som har en bevegelsesnedsettelse, foresatte, søsken og andre interesserte som ønsker å få noe mer kunnskap rundt tilrettelegging av idrett og de muligheter man har med en funksjonsnedsettelse. Alder spiller ingen rolle. Vi har et mål om å rekruttere flere til regelmessige treninger innen rullestolrugby. Dette kan dere få mer informasjon om denne helgen. I mikslagsturneringen vil nye og erfarne spillere spille på samme lag.

#### Lørdag 23. Oktober:

10:00 Innsjekk  
11:00 Velkommen  
11:05 Rugby – teori  
11:35 Innføring i Rullestolrugby  
13:00 Lunsj  
14:00 2. økt med Rullestolrugby  
16:00 Avslutning

#### Søndag 24. Oktober:

09:00 Innsjekk  
10:00 Felles oppvarming  
10:30 Mikslagsturnering  
12:30 Lunsj  
13:30 Mikslagsturnering fortsetter  
15:30 Premieutdeling  
16:00 Ferdig for dagen



PARAIDRETTSSENTERET  
I TRØNDELAGE



Sted: Vikåsenhallen, Vikåsen 26,7054 Ranheim

Dato: 23-24. oktober 2021.

Dagen er gratis.

Påmelding på e-post til: [jomagnus.torvik@hotmail.com](mailto:jomagnus.torvik@hotmail.com)

Spørsmål: Jo Magnus Torvik, mobil 979 67 397 / e-post [jomagnus.torvik@hotmail.com](mailto:jomagnus.torvik@hotmail.com)

