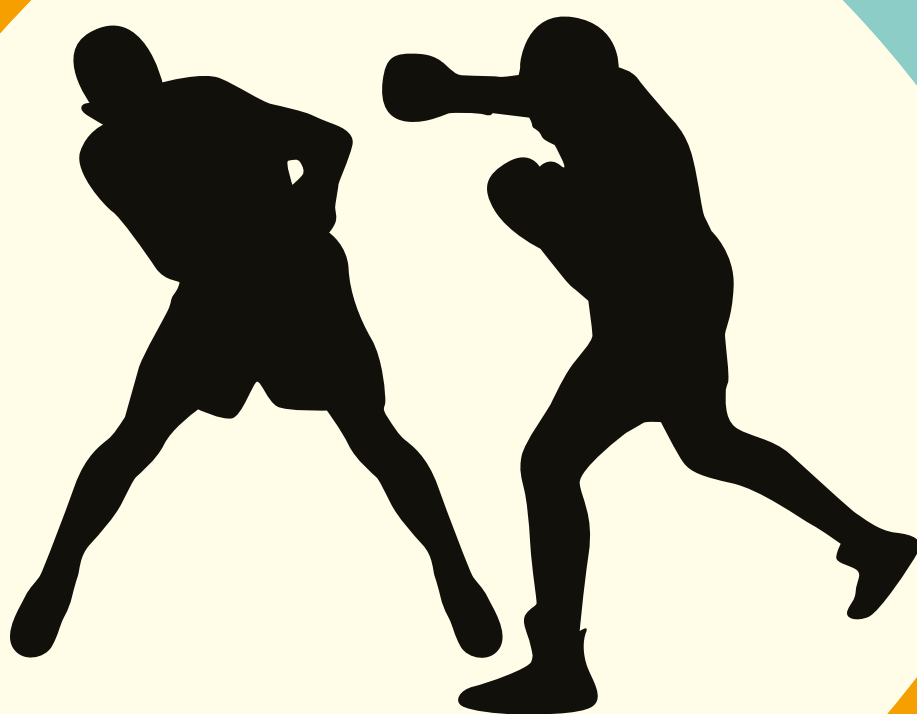


# Sårbar Boksning.



# Sårbar Boksning.

Sårbar Boksning er et træningshold, hvor der er plads til alle, og alle har noget at skulle have sagt med hensyn til træningen.

Selve træningen består af boksetræning, Thai og Crossfit – DOG UDEN SPARRING.

Det er motions træning og ikke kampsportstræning.

Vi lærer bl.a. at arbejde med plet-handsker og sparkepuder

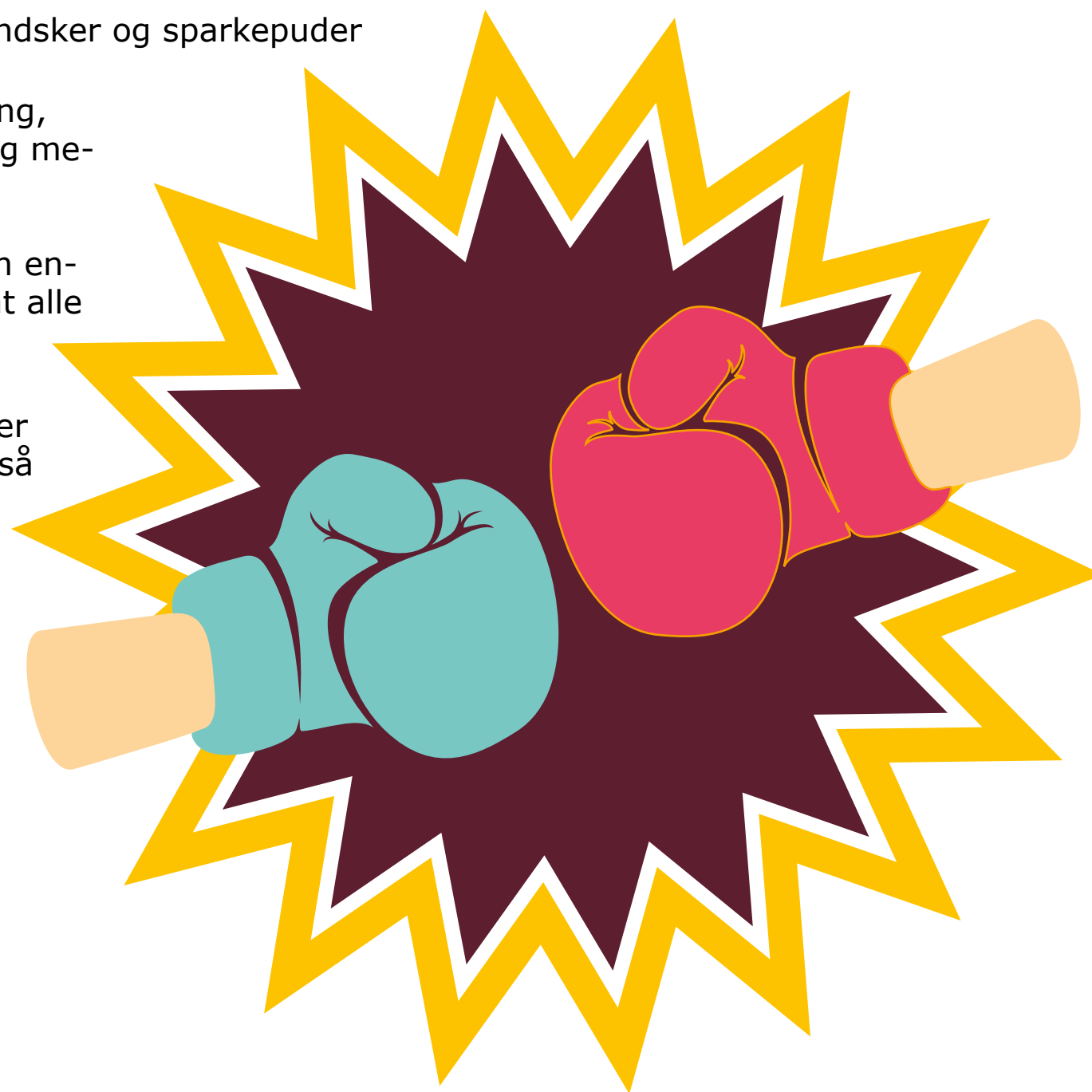
I Crossfit træner vi meget core træning, med hjælp fra sjippetov, kettlebells og medicin bolde.

Niveauet for træningen ligger hos den enkelte bruger, forstået på den måde, at alle træner sammen, men samtidigt individuelt. Det er ikke alle, der kan træne i samme tempo, og derfor bliver der løbende justeret og sammensat, så alle får noget ud af træningen.

Det er et gratis tilbud for folk i alle alders grupper, som er bosiddende i Høje-Taastrup kommune (ansatte såvel som borgere) men med prioritet på psykisk sårbare.

Træningen foregår i Salen på Solgården. Mød derfor op ca. 5-10 minutter før, så der er plads til at klæde om og få en snak inden. HUSK VANDFLASKE!

Der er mulighed for bad og omklædning. (Sårbar boksning har alt udstyret træningen kræver med undtagelse af trænings tøj og vand flasker..)



## Vores trænings dage :

**Mandag : 15.30 - 16.30**

**Onsdag : 15.30 - 16.30**

**Fredag : 12.30 - 13.30**

For de Unge (imellem 18-35) er der mulighed for at spise med i Ungeværestedet kl 17:30-18:00 om Onsdagen.

Om mandagen er der også mulighed for at spise med i Værestedet kl.17:30 efter træningen.

Hvis du ikke er blevet slået ud af denne folder, så kom ned, meld evt. din ankomst til en medarbejder i Socialpsykiatrien og vær med!

Med Venlig Hilsen  
Kenny (Træner)

