



**Stockholm 2024-04-24**

Paraboxningskonferens 4–6 oktober 2024

Fre 4 okt

17.00 incheckning

17.30 samling konferens lokal.

Välkomna Patick Wheeler

18.00 VR glasögon Testa själv

19.30 Middagsbuffe

Lörd 5 okt

8.00 Frukost

9.00 Parasportens grunder inkl energi paus

Föreläsare från Svenska Parasportförbundet

11.00 Att träna en paraidrottare

Föreläsare Anna Åberg Parasportförbundet samt aktiv paraidrottare

12.00-13.00 lunch och ombyte till praktik

13.00-15.45 praktik

Testa, se och prova boxning och övningar för olika funktionsvariationer, rullstolsburna, Parkinssonboxning, mm inkl "passbankens övningar"

Passen leds av bl a Frida Myrsten IFK Umeå, Hans Lindahl Narva/Parkinssonboxning; Anna Åberg Svenska Parasportförbundet

15.45-16.00 kort uppsamling av upplevelser + ev uppvisning synskadeboxning

Under passet serveras energipaus i idrottshallens reception

16.30-17.15 Föreläsning "Hur gör vi i Umeå" Frida Myrsten

17.30 Case gruppdiskussioner "Hur kan vi göra i vår förening?"

18.30 Middag



Sönd 6 okt

8.00 frukost

9.00-10.30 föreläsare Eddie Björketun Stockholm + Svenska Parasportförbundet

- Vad är Para Me och hur kan vi ha nytta av det i föreningen?
- Vilken hjälp och stöd kan man få från RF SISU och Parasport distrikten

Parasportskolan – hur kan min förening vara med? Föreläsare Christoffer Petersson

energipaus under passet

10.30-12.00 grupparbete

Pass och struktur hur kan en kväll/dag i föreningslokalen se ut?

12.00 redovisning grupparbete Inspiration och dela med sig av möjligheter

13.00 Avslutning lunch och hemresa.



**Svenska  
Boxningsförbundet**