

Enkeljympa

För dig med intellektuell funktionsvariation

Enkeljympa bygger på vår Jympa. Det betyder träning för hela kroppen med enkla rörelser och stor portion glädje. Enkeljympa vänder sig främst till personer med intellektuell funktionsvariation, en bred målgrupp med olika behov och förutsättningar. Var och en deltar utifrån egna kapacitet.

Rörelserna i Enkeljympa tränar kroppens grundfunktioner. Flera av övningarna utmanar kondition och styrka och ger samtidigt bättre kroppsmedvetenhet, hållning och balans. Musiken är medryckande och lätt att röra sig till.

Enkeljympa leds av ledare med stort engagemang för målgruppen och med förmåga att skapa trygghet, gemenskap och glädje. Om du har assistent eller anhörig som är en förutsättning för din träning är hen välkommen att följa med in kostnadsfritt.

Första gången? Det är bara att komma!