

# OPPSTART RULLESTOLHÅNDBALL!



Har du lyst til å prøve en ny og spennende idrett? Da er du velkommen i **Haukelandshallen mandag 2. september 2019, kl. 17.00-18.30.**

Årstad IL sammen med NHF Region Vest starter denne høsten opp rullestolhåndballag og vil veldig gjerne at så mange som mulig blir med.

17:00 En kort introduksjon om idrettstilbudet: Hva er rullestolhåndball? m.m.  
17:30 Mulighet for å prøve ut ulike øvelser og aktiviteter knyttet til rullestolhåndball

Rullestolhåndball skal være et tilbud for personer fra 16 år og oppover, både funksjonshemmede og funksjonsfriske er velkommen!

Utover høsten håper vi på mange kjekke, varierte treninger som bygger opp vår kondisjon, styrke, smidighet og koordinasjon. Vi ønsker å utvikle oss til gode håndballspillere og vårt langsiktige mål er å kunne delta i det ordinære seniortilbudet der lagene vi møter på vil være nødt til å sette seg ned i rullestoler for å konkurrere på lik linje. Dette blir utrolig spennende.

Vi sees den 2 september 2019!

---

Kontaktpersoner:

Trener Årstad IL rullestolhåndballag, Ida Sofie Grude, [sofie.grude@gmail.com](mailto:sofie.grude@gmail.com), 976 72 765

Trener Årstad IL rullestolhåndballag, Lian Lek, [liancinglek@gmail.com](mailto:liancinglek@gmail.com), 468 56 083

Sportslig leder Årstad IL, Tommy Sørtdal, [ymot@online.no](mailto:ymot@online.no), 413 20 848