

Paragolf är idrott för livet.

UPPTÄCK MÖJLIGHETERNA DU MED!



Svenska
Golfbundet

För ett
friskt
& aktivt
liv!



Världens bästa golf för alla.

Välkommen till en idrott som funkar för alla! En fantastisk källa till kraft, inspiration och glädje. Alla kan spela och umgås på lika villkor, oavsett om du har en rörelsenedsättning, synskada eller en intellektuell funktionsnedsättning/NPF-diagnos.

Med hjälp av idrotten kan du förbättra din livskvalitet inifrån och ut, med en känsla av att du kan övervinna allt.

Upptäck golfens
härliga värld.

Platta och breda spelytor.

Hjälpmedel finns för alla!

Specialregler och hjälpmedel ger dig förutsättningar att spela, oavsett behov och situation.

Visste du att:

- 1 **Golf ger dig gemenskap** och vänner för livet
- 2 **I golf kan alla spela** tillsammans, oavsett förutsättningar
- 3 **Golf är lågintensiv sport**, perfekt för rehabilitering

Välkommen att upptäcka golfen.

Idag finns cirka 75 golfklubbar med verksamhet för golfare med funktionsnedsättning. Där kan du spela och träna på dina villkor, få nya vänner, motion och frisk luft. Du som vill kan också satsa och tävla, både lokalt och internationellt.

Vid tävling delas paragolfen upp i fysiska och NPF/intellektuella funktionsnedsättningar.



Golf ger dig:

- 1 Motion**
 Bli starkare, mer uthållig och träna upp din koordination.
- 2 Gemenskap**
 Träffa nya vänner, bli del i ett socialt sammanhang och engagera dig i föreningslivet.
- 3 Självförtroende**
 Golf tränar dig mentalt och hjälper dig tro på din förmåga att övervinna hinder.

Hitta din golfklubb!

På sajten [ParaMe.se](https://Parame.se) kan du hitta golfklubbar och andra idrottsföreningar som erbjuder paraverksamhet. Surfa in och hitta en golfklubb nära dig och ta kontakt. Du behöver inga förkunskaper eller utrustning. Du kan också läsa mer om hur du börjar på golf.se/paragolf.

Paragolf måste upplevas. _____



Tävla och utvecklas.

Golfen kan ge en meningsfull fritidssysselsättning men också möjlighet till en tävlingskarriär för dig som vill.

Du kan spela lokala tävlingar på din golfklubb, och det finns också särskilda tävlingar, tourer och landslag för paragolfare.

De svenska tour- och landslagspelarna är stora inspiratörer och ambassadörer för golfen.

Träningen och spelet har stärkt deras självförtroende i kampen att leva med och övervinna sin funktionsnedsättning, både på och utanför golfbanan.

Du behöver inte vara proffs för att tävla.

Ha kul och upplev känslan av att vara en vinnare!



»Golf är en lågintensiv idrott.

Därför bra i rehabiliteringssyfte. På ett lustfyllt sätt tränar du upp motorik, koordination och balans i ett socialt sammanhang.«

– Sten Forsberg
förbundsläkare golf

Hur svårt kan det va? Prova! _____





parame.se/hitta-traening/golf



golf.se/paragolf

Läs mer!

Allt du behöver för att
komma igång med världens
bästa idrott finns på
golf.se/paragolf.



Svenska
Golfbundet

Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Kontakt: golf.se/kontakt

www.golf.se