



## VELKOMMEN TIL INSPIRASJONDAG RØRIS LIVE 6. MARS 2018

Idrettsforeningen Friskis&Svettis Tønsberg-Nøtterøy inviterer til RØRIS LIVE for deg som er opptatt av barn og bevegelse.

### Dette er Røris

- Røris er en aktiv F&S-pause i klasserommet og hjemme.
- Laget for å støtte i arbeidet med å få inn bevegelse som en naturlig og lett tilgjengelig del av hverdagen.
- Programmet består av en musikk-cd med instruksjoner, og plansje med bilder av øvelser.
- Bygger på samme grunnkonsept som den klassiske Friskis&Svettis-treningen
- Programmet er utarbeidet av fagfolk og man trener både motorikk, kondisjon, styrke, balanse, koordinasjon, bevegelse og avspenning.
- De ulike delene i programmet kan brukes sammen eller hver for seg.
- Du skal kunne benytte Røris når barna trenger å få utløp for sin energi eller øke konsentrasjonen.
- Røris kan gjennomføres i klasserommet, i gymsalen eller ute.
- Hele programmet varer i ca 20 minutter.

### Kursinnhold

- 15:30 Innsjekking - Velkommen
- 15:40 Presentasjon, Røris, «Barn og bevegelse»
- 16:00 Praktisk gjennomgang av programmet Røris
- 16:30 Oppsummering
- 16:45 Slutt

Deltageren oppfordres til å ha med eller komme i myke klær/treningsklær, i tillegg til innesko. Dusj muligheter.

### Pris:

Kr. 1.000,- pr skole/SFO. Hver skole/SFO får med seg en kurspakke, som består av musikk CD med instruksjoner og plansje med illustrasjoner. Ingen begrensninger på antall deltagere pr skole/SFO.

### Påmelding:

Kurset avholdes i idrettshallen på Færder videregående skole, Banebakken 38, Tønsberg. Send inn vedlagte svarskjema senest innen: 20.02.2018

Spørsmål kan rettes til Lill Granlund

Mail: [fstn@live.no](mailto:fstn@live.no) Mobil: 90 85 71 69

### Avbestilling:

Senest 7 dager før kurs - avgiftsfritt. Ved avbestilling inntil 2 dager før kurs faktureres 1/2 pris av kurskostnad. Påmeldte deltagere som ikke møter faktureres fullt. Send derfor gjerne en erstatning ved sykdom.

