



VELKOMMEN TIL INSPIRASJONDAG MINI-RØRIS LIVE 13. MARS 2018

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

Dette er Mini-Røris

- Mini-Røris er en aktiv F&S-pause i barnehagen 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 Mini-Røris når barna trenger å få utløp for sin energi eller øke konsentrasjonen.
- Mini-Røris kan gjennomføres i barnehagen, i gymsalen eller ute.
- Hele programmet varer i ca 20 minutter.

Kursinnhold

15:30 Innsjekking - Velkommen

15:40 Presentasjon, Mini-Røris, «Barn og bevegelse»

16:00 Praktisk gjennomgang av programmet Mini-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 barnehage. Hver barnehage får med seg en kurspakke, som består av musikk CD med instruksjoner og plansje med illustrasjoner. Ingen begrensninger på antall deltagere pr barnehage.

Påmelding:

Kurset avholdes i idrettshallen på Færder videregående skole, Banebakken 38, Tønsberg.

Send inn vedlagte svarskjema senest innen: 27.02.2018

Spørsmål kan rettes til Lill Granlund

Mail: 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 erstatte ved sykdom.