



Røris

INVITASJON



Røris5 er her -

VELKOMMEN TIL RØRIS KURS I FREDRIKSTAD!

Friskis&Svettis Fredrikstad inviterer til ½ dagskurs med inspirasjon for deg som jobber med barn i barneskolen.

Torsdag 29. mars 2012 kl. 14.00-17.30 i F&S lokaler i Fredrikstad.

Priser, inkludert kurs og materiell:

5-7 personer fra samme skole, totalt kr. 3700,-.

Ved fler enn 7 personer fra samme skole, kr. 500,- pr person.

Ved mindre enn 5 personer fra samme skole, kr. 750,- pr person.

Oppdateringskurs (for deg som har deltatt på Røris-kurs tidligere), kr. 400,- pr person. Deltakelse kun på gjennomgang av verktøyet.

KURSINNHOOLD

- Forelesning om barn og bevegelse ved helsesøster og F&S leder Anita Martinsen, og lærer og F&S leder Mona Tøpfer.
- Nøye gjennomgang av bevegelsesprogrammet Røris5, slik at du kan ta det i bruk allerede dagen etter. Obligatorisk deltagelse. Deltageren oppfordres til å ha med eller komme i myke klær/treningsklær, i tillegg til innesko. Dusj-muligheter finnes.
- Alle deltagere får med seg Røris-pakken, som består av musikk-cd med instruksjoner, en plansje med illustrasjoner, samt ekstra bonuslåter til å variere med.

PÅMELDING

Send inn vedlagte svarskjema [senest torsdag 15. mars 2012](#).

Spørsmål kan rettes til Barbro Flodin, Friskis&Svettis Fredrikstad:

barbro.flodin@friskissvettis.no, tlf. 69 36 85 00, mob. 482 67 679.

Dette er Røris:

Røris er et bevegelsesprogram for barn i barneskolen der musikk inspirerer til bevegelse. Det er gøy og enkelt å henge med fra begynnelsen.

Programmet er delt i åtte deler med vekt på kondisjon, styrke, bevegelse, balanse og avslapping. De ulike delene kan brukes hver for seg eller som en enhet. Hele programmet varer i ca 20 minutter. I tillegg kommer tre mini-programmer.

Du skal kunne benytte Røris når elevene trenger å få utløp for sin energi eller øke konsentrasjonen.

Røris kan gjennomføres i klasserommet, i gymsalen eller ute. Elevene trenger ikke å skifte til treningsklær, og alt som trengs før man starter er en CD-spiller.

Røris er laget av Friskis&Svettis' egne fagfolk, og er laget for å støtte de voksne i arbeidet med å få inn bevegelse som en naturlig og lett tilgjengelig del av skolehverdagen.

Friskis&Svettis Røris - veien til ro og konsentrasjon i klasserommet.



Røris

SVARKORT



JA, VI KOMMER!

TORS DAG 29. MARS 2012

KL. 14.00–17.30 (15.30–17.30)

Skole: _____

Adresse: _____

Fakturaadresse: _____

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Mailadresse: _____

Deltakende lærere/assistenter/personale:

	Trinn	Jeg har deltatt på tidligere kurs og kommer kun til praktisk gjennomgang (sett X)
Navn: _____		
Navn: _____		
Navn: _____		
Navn: _____		
Navn: _____		
Navn: _____		
Navn: _____		
Navn: _____		

Påmelding senest torsdag 15. mars 2012.

AVBESTILLING

Senest 14 dager før kurs - avgiftsfritt. Ved avbestilling inntil 2 dager før kurs faktureres et administrasjonsgebyr. Derfra og frem til kurs faktureres 1/2 pris av kurskostnad. Påmeldte deltagere som ikke møter faktureres fullt. Send derfor gjerne en erstatte ved sykdom.

Svarkortet sendes til:

Friskis&Svettis Fredrikstad v/ Barbro Flodin, Mosseveien 3, 1610 Fredrikstad.

Eller mail: barbro.flodin@friskissvettis.no

Det er viktig at du fyller inn alle opplysningene.

Bekreftelse og program sendes til oppgitte mailadresse.