



Mini-Røris

JYMPA I FÖRSKOLAN OCH HEMMA

INVITASJON

3

VELKOMMEN TIL Mini-RØRIS KURS I GRENLAND!

Friskis&Svettis Grenland inviterer til kurs med inspirasjon for deg som jobber med barn i barnehagen.

Fredag 3. februar 2012 kl. 09.00-11.00 i Flerbrukshallen, Skien Fritidspark

Priser, inkludert kurs og materiell:

1 deltager, kr. 500,-.

For 2-3 personer fra samme barnehage, kr. 400,- pr person.

Over 3 personer fra samme barnehage, kr. 350,- pr person.

PROGRAM

09.00 Innsjekking og velkommen. Servering av kaffe, te og frukt.

09.15 Mini-Røris – hva er det? Vi snakker om betydningen fysisk aktivitet har for barns utvikling og helse.

09.45 Vi går gjennom verktøyet Mini-Røris og øver sammen med Kine Antonsen og Marit Hagen Øygarden, treningsledere fra F&S Grenland.

10.30 Vi prøver ut avspenning og snakker om betydningen av dette.

10.45 Avslutning og oppsummering.

Vel hjem, og lykke til med bruk av Mini-Røris i din barnehage!

PÅMELDING

Påmelding skjer til grenland@friskissvettis.no eller Friskis&Svettis Grenland, Lagmannsliia Nord 35, 3715 SKIEN. **Senest fredag 13. januar 2012.**

Spørsmål kan rettes til Kine Antonsen, tlf 99 35 11 99 eller Marit H. Øygarden, tlf 97 09 88 77 mail: grenland@friskissvettis.no



Kurslokale

Skien Fritidspark
Moflatveien 38
3733 Skien

Antrekk

Vi anbefaler at du kommer i treningsklær eller t-skjorte og behagelig bukse, i tillegg til innetreningssko. Dusj og garderobe finnes.

Lær deg Mini-Røris og opplev bevegelsesglede i barnehagen!

Tankene bak...

Bevegelsesprogrammene tilbyr AKTIVITET HER OG NÅ. Og, ettersom vårt syn på mosjon handler mer om lyst til å bevege seg fremfor å måtte bevege seg, representerer Mini-Røris nettopp dette. Forhåpentligvis er det begynnelsen på en ny livsstil. Hva er så ambisjonene med Mini-Røris? Hvorfor har Friskis&Svettis utviklet Mini-Røris?

Urolige barn som ikke klarer å sitte stille, behøver hjelp til å få utløp for energien sin. Alternativt trenger de kanskje en "oppvikker" og litt ekstra påfyll av energi - barn blir trette de også. I begge tilfeller jobber barna bedre og mer konsentrert etter en Mini-Røris-økt. Mini-Røris gir dessuten oss voksne en sjanse til å lære av barna og gjenoppdage hvor bra det er å bevege seg.

Mini-Røris er egentlig for voksne

Friskis&Svettis sin treningsfilosofi bygger på det faktum at mennesket er skapt for bevegelse og aktivitet. Det gir en følelse av velvære. Derfor må det være lystbetont å bevege seg. Hvis ikke blir det vanskelig å etablere og opprettholde den gode vanen. Det handler altså ikke om å fjerne dårlige vaner eller endre livsstil. Snarere handler det om å legge en god vane til den livsstilen man allerede har.

Vårt livsmønster formes i ung alder, og barn gjør som kjent ikke alltid som vi sier, men som vi gjør...

Derfor må vi voksne være gode forbilder og ikke bare snakke, men handle. Mini-Røris gir oss voksne en unik mulighet til å være gode forbilder. Nettopp fordi meningen med Mini-Røris er at de ALLTID skal utføres av voksne og barn SAMMEN.



Mini-Röris

3 SVARKORT

JYMPA I FÖRSKOLAN OCH HEMMA

JA, VI KOMMER!

FREDAG 3. FEBRUAR 2012

KL. 09.00-11.00

Barnehage: _____

Adresse: _____

Fakturaadresse: _____

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Mailadresse: _____

Deltakende personale:

Navn: _____

Navn: _____

Navn: _____

Navn: _____

Navn: _____

Navn: _____

Navn: _____

Navn: _____

Påmelding senest fredag 13. januar 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 Grenland, Lagmannslia Nord 35, 3715 SKIEN eller på mail: grenland@friskissvettis.no

Det er viktig at du fyller inn alle opplysningene.

Bekreftelse og program sendes til oppgitte mailadresse.