



Røris 5

JYMPA I SKOLAN

INVITASJON



VELKOMMEN TIL RØRIS KURS I GRENLAND!

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

Fredag 3. februar 2012 kl. 11.30-15.00 i Flerbrukshallen, Skien Fritidspark

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.

KURSINNHold

Kl 11.30: Introduksjon om Røris, en smakebit og forelesning om bevegelse og læring.

Kl 12.45: Nøye gjennomgang av bevegelsesprogrammet Røris 5, slik at du kan ta det i bruk allerede dagen etter. Obligatorisk deltagelse for alle.

Kl. 14.45: Oppsummering og avslutning

PÅMELDING

Send inn vedlagte svarskjema senest **FREDAG 13. januar 2012.**

Spørsmål kan rettes til Kine Antonsen, tlf 99 35 11 99 eller Marit Hagen 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.

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.



Röris 5

SVARKORT

JYMPA I SKOLAN

JA, VI KOMMER!

FREDAG 3. FEBRUAR 2012

KL. 11.30 - 15.00

Skole: _____

Adresse: _____

Fakturaadresse: _____

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

Mailadresse: _____

Deltakende lærere/assistenter/personale:	Trinn	Deltatt på tidligere kurs kommer til praktisk gjennomgang (sett X)
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.