

Röris!

Träna och skratta tillsammans med barnen

Friskis&Svettis i skolan. Röris är Friskis&Svettis rörelseprogram till musik speciellt för dig som arbetar med barn. Röris kan du använda när barnen behöver leva ut sin energi, öka sin koncentration, eller när du helt enkelt bara vill ha kul med barnen.

Röris bygger på samma grundkoncept som den klassiska Friskis&Svettis-jympan. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är enkelt att hänga med direkt från början.

Välkommen till en halvdags-utbildning i Röris. Kom och träna och skratta med dina kollegor, innan du själv ska inspirera andra!

Datum: Torsdag 16 augusti 2017 kl. 09.00-12.00

Plats: Friskis&Svettis Ultuna

Pris: 3 000 kr/skola (max 7 pers)

Anmälan senast 9 augusti till ingrid.hovstadius@uppsala.friskissvettis.se eller posta talongen till Friskis&Svettis, Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala. Glöm inte att ange skola, fakturaadress och ansvarsnummer.



Röris är skapat för barn. Utbildningen i Röris vänder sig till dig som är huvudlärare, ämneslärare, fritidslärare eller annan skolpersonal på lågstadiet.

Syftet är att få in rörelse i skoldagen på ett aktivt lättillgängligt och roligt sätt. Det består av ett rörelseprogram till musik, uppdelat i olika delar för kondition, rörlighet/balans, styrka och avspänning.

Röris fungerar lika bra inne som ute, och under alla årstider. Du kan använda programmet på rasten och på fritids. Om barnen till exempel behöver få utlopp för sin energi eller öka sin koncentration, kan du bryta en lektion med Röris.

Läs mer om Röris på www.uppsala.friskissvettis.se

Detta ingår i utbildningen: I priset ingår utbildning för max sju personer. Rörisprogrammen på musik-cd med instruktioner och affisch med illustrationer av rörelserna. Pausfika med baguette och dryck.

Glöm inte att ta med innejympaskor och sköna kläder att träna i!

Datum: Torsdag 16 augusti 2018

Klockan 09.00-12.00

Plats: Friskis&Svettis Ultuna

Pris: 3 000 kr/skola (max 7 pers)

Mer information: Ingrid Hovstadius, 018-55 84 91, 070-66 75 622, ingrid.hovstadius@upsala.friskissvettis.se

Välkommen!

Friskis&Svettis Uppsala

Ekeby Bruk | Fyrishov | Ultuna | Väderkvarnsgatan
Tel 018-55 84 90 | www.uppsala.friskissvettis.se



Anmälan:

Skola: _____

Fakturaadress: _____

Ansvarsnummer: _____

Vi anmäler följande personer till Röris-fortbildning: _____

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

Skicka in talongen senast 9 augusti 2018 till Ingrid Hovstadius, Friskis&Svettis, Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala, eller e-post till ingrid.hovstadius@upsala.friskissvettis.se. Glöm inte att ange skola, fakturaadress och ansvarsnummer.