



Røris

PROGRAM



Torsdag 16. februar 2012 kl. 12.00–15.00

Nes hallen i Ringsaker kommune

11.45 Innsjekking. Velkommen.

12.00 Røris – hva er det? Foredrag "Bevegelsens betydning for læring".

13.00 Vi går gjennom Røris verktøyet og øver sammen med instruktører fra Friskis&Sveltis Hamar, Hege N. Andersen og Ellen Østborg.

14.45 Avslutning

Tips og erfaringer. Hvordan ta Røris aktivt i bruk og gjøre det til en del av hverdagen. Utdeling av diplom og CD-pakke. Praktisk gjennomgang er obligatorisk.

Vel hjem, og lykke til!

Kurslokale

Nes Hallen, Tingnesvegen, 2353 Stavsjø.
Ringsaker kommune.

Antrekk

Vi anbefaler at du kommer i eller skifter til treningsklær eller t-skjorte og behagelige bukser, 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&Sveltis' 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&Sveltis Røris - veien til ro og konsentrasjon i klasserommet.

