



RÖRIS 8

Jag/vi vill delta i Röris Live

Skola: _____

Org nr: _____

Adress: _____

Fakturaadress/referensnummer: _____

Kontaktperson: _____

Tel: _____

E-post: _____

Deltagare
Namn:
Namn:
Namn:
Namn:
Namn:
Namn:
Namn:

Anmälan kan skickas till anna@nrk.friskissvettis.se, lämnas i någon av våra receptioner eller postas till: IF Friskis&Svettis Norrköping, Ståthögavägen 48, 602 23 Norrköping.



RÖRIS 8

RÖRIS 8 LIVE – INSPIRATIONS DAG

Välkommen på Röris Live! En inspirationsdag för dig som jobbar med barn i åk (f-3). Nu kan ni i skolorna få ny inspiration. Äntligen Live igen! Kursen vänder sig till både dig som är ny på Röris och till dig som tidigare använt verktyget. Sedan 2003 har över 30 000 lärare och fritidspedagoger blivit rörelseinspiratörer i Röris.

För att vi ska kunna genomföra kursen på ett bra sätt och hålla avstånd har vi ett begränsat antal platser.

INNEHÅLL

- Genomgång av Röris 8.
- Rörismaterial
- Kaffe & frukt

NÄR

Inspirationsdagen är den 10 april kl. 13-15.30 på Friskis&Svettis Ingelsta.

PRIS

Inspirationsdagen ink. material kostar 425:-/person.

ANMÄLAN

Fyll i din anmälan på bifogad svarstalong och skicka till anna@nrk.friskissvettis.se eller lämna i någon av våra receptioner. Vill du posta din anmälan hittar du adress nedan. Anmäl dig senast den 3 april.

ÖVRIGT

Träningskläder på, duschmöjligheter finns i lokalen. Vid frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta Anna Östh på 011-130051 eller anna@nrk.friskissvettis.se.

Röris 8

Röris 8 är en härlig och varierad rörelsestund för barn 6-10 år. Programmet består av ett gäng sköna låtar, både med och utan instruktioner. Totalt är Röris 8 cirka 20 minuter långt och består av flera minipass som "Pigg & Stark" och "Snabb & Smidig". Delar som också kan köras var för sig.

Röris 8 ger ny energi och pulshöjning men minst lika viktiga är de lugnare inslagen med fokus, balans och nedvarvning. Förutom grundpasset innehåller programmet två bonusdelar: "Hör & Gör" ett kul och överraskande sätt att koppla ihop ljud med rörelser och "Gör & Kör" där du är med och skapar nya egna rörelser till musiken.

Slå på musiken och höj volymen - nu kör vi!

Röris har tagits fram för att hjälpa vuxna att få in rörelse som en naturlig och lättillgänglig del av barns vardag. Röris funkar i skolan, ute eller varför inte hemma i vardagsrummet. Att få barn att upptäcka sin rörelseglädje i tidig ålder är en investering livet ut.

