

# Bli Röris-inspiratör!

## Delta i en halvdagsutbildning.

**Röris** är Friskis&Svettis rörelseprogram till musik. Det är speciellt utformat för dig som är pedagog, förälder eller annan vuxen som vill inspirera barn till rörelse.

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.

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

**Datum:** Måndag 16 augusti 2020 klockan 09.00-12.00

**Plats:** Friskis&Svettis Ultuna

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

Anmälan senast 9 augusti till [helena.hovstadius@ uppsala.friskissvettis.se](mailto:helena.hovstadius@ uppsala.friskissvettis.se) eller posta talongen till Friskis&Svettis, Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala. Glöm inte att ange skola, fakturaadress och ansvarsnummer.

Röris 2021



**Röris är skapat för barn.** Utbildningsdagen vänder sig till dig som är pedagog och möter barn i skolan årskurs F till 3.

Syftet är att få in mer 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.friskissvettis.se/Uppsala/Rorisochminiroris](http://www.friskissvettis.se/Uppsala/Rorisochminiroris)

**Detta ingår i utbildningen:** I priset ingår utbildning för max sju personer. Vi upplever och tränar oss genom programmet tillsammans. Susanne Wolmesjö föreläser och ni får **Röris 8** på musik-cd med instruktioner, affisch med illustrationer av rörelserna och en digital download-kod.

Pausfika med baguette, frukt och dryck.

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

**Datum:** Måndag 16 augusti 2020

**Klockan** 09.00-12.00

**Plats:** Friskis&Svettis Ultuna

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

**Mer information:** Helena Hovstadius, 018-55 84 91, 072-565 65 44,  
[helena.hovstadius@ uppsala.friskissvettis.se](mailto:helena.hovstadius@ uppsala.friskissvettis.se)

## Kom igång som Röris-inspiratör!

**Friskis&Svettis Uppsala**

Ekeby Bruk | Fyrishov | Stallet | Ultuna | Väderkvarnsgatan  
Tel 018-55 84 90 | [www.friskissvettis.se/Uppsala](http://www.friskissvettis.se/Uppsala)



## Anmälan:

Skola: \_\_\_\_\_

Fakturaadress: \_\_\_\_\_

Ansvarsnummer: \_\_\_\_\_

Vi anmäler följande personer till Röris-fortbildning: \_\_\_\_\_

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

**Skicka in talongen senast 9 augusti 2021** till Helena Hovstadius, Friskis&Svettis, Väderkvarnsgatan 16, 753 29 Uppsala, eller e-post till [helena.hovstadius@ uppsala.friskissvettis.se](mailto:helena.hovstadius@ uppsala.friskissvettis.se). Glöm inte att ange skola, fakturaadress och ansvarsnummer.