

UPPSALA

Bli Röris-inspiratör!

Välkommen till en halvdags-utbildning i Röris. Kom och träna och skratta – innan du själv ska inspirera barnen.

Röris är Friskis&Svettis roliga rörelseprogram till musik. Den här utbildningsdagen är speciellt utformad för dig som vill inspirera barn till rörelse.

Kursen vänder sig till dig som är pedagog och möter barn 3–10 år. Men även du som är förälder eller annan vuxen är varmt välkommen.

Välj mellan **Mini-Röris 7** för barn 3–6 år, eller **Röris 8** för barn 6–10 år.

Du kan antingen boka utbildningen för en skola eller privatperson.

Detta ingår i utbildningen:

- Vi upplever och tränar oss genom Röris-programmet tillsammans.
- Föreläsning av Susanne Wolmesjö från Bosöns Idrottsfolkhögskola, specialist på pedagogik och motorik.
- Download-kod med tillgång till instruktioner, musik, filmer och affisch med illustrationer av rörelserna i *Mini-Röris 7* resp. *Röris 8*.
- Pausfika med baguette, frukt och dryck.

Datum: Fredag 12 augusti 2022

Tid: 09.00–12.00

Plats: Friskis&Svettis Ultuna

Pris: 450 kr per person

Anmälan: senast 3 augusti 2022 via friskissvettis.se/uppsala

Mer information: stina.fellstrom@uppsala.friskissvettis.se

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

Anmäl dig här!

UPPSALA

Röris är skapat för barn

Röris, Friskis&Svettis rörelseprogram till musik för barn, 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.

Två åldersgrupper:

- **Mini-Röris** för barn 3–6 år, i förskolan eller hemma
- **Röris** för barn 6–10 år, i skolan eller hemma

Programmen är uppdelade i olika delar för kondition, rörlighet, balans, styrka och avspänning. Syftet är att få in mer rörelse i skoldagen på ett aktivt, lättillgängligt och roligt sätt.

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. Om barnen till exempel behöver få utlopp för sin energi, kan du bryta en lektion med Röris.

Du kan använda Röris på rasten, på fritids och hemma, och det fungerar lika bra inne som ute, och under alla årstider.

Kom igång som Röris-inspiratör!

Nu kör vi!



Anmäl dig här!

Friskis&Svettis Uppsala
Ekeby Bruk | Fyrishov | Stallet | Ultuna | Väderkvarnsgatan
Tel 018-55 84 90 | www.friskissvettis.se/Uppsala