



Röris 5

JYMPA I SKOLAN

VÄLKOMMEN TILL RÖRIS I FRISKISHUSET

IF Friskis&Svettis i Borås bjuder in till en **uppdatering** av Röris 5 för dig som jobbar med barn från åk 1 till 3.

Torsdag den 25 mars kl. 16.00 – 17.30
(kom en kvart tidigare för att hinna byta om)

Kursen vänder sig till dig som gått Röris 1, Röris 2 , Röris 3 eller Röris 4 tidigare.

Kurs och material kostar 250 kr per person.

KUR SINNEHÅLL

- Vi går noggrant igenom RÖRIS. Därför uppmanar vi dig att ta med ombyteskläder till kursen, träningskläder eller t-shirt och mjuka byxor samt innejympaskor. Duschmöjlighet finns.



ANMÄLAN

Välkommen till Friskis&Svettis i Borås, Åsboholmsgatan 12 Borås!
Anmälan på bifogat svarskort **senast 17/3**.

VERKTYGET



Verktuget som vi kallar RÖRIS är ett rörelseprogram till musik. Det är uppdelat i olika delar: kondition, rörlighet/balans, styrka och avspänning. Delarna kan användas en och en och tar då 2-3 minuter var eller tillsammans, vilket som mest ger ett program på ca 20 minuter. Du ska kunna bryta en lektion med RÖRIS när barnen behöver få utlopp för sin energi eller öka sin koncentration. RÖRIS passar vidare lika bra på rasten som på fritids. Musik är lust och energi och RÖRIS fungerar både inne och ute under alla årstider. Vi får noggrant igenom RÖRIS på kursen. Sedan får du ta med dig programmet – i form av en poster och music-CD.
Läs mer om RÖRIS på Stockholms hemsida:
www.sthlm.friskissvettis.se

Har du några frågor kontakta Sari Lorentzon; sari.friskissvettis@telia.com. Telefon 033-100875