

# UPPDATERA DIG!

4 eller 11 mars 2010



**Nu är äntligen Röris 5 här!**

**Röris 5, som är en fortsättning på Röris 1-4, är skapat för barn i förskoleklass upp till årskurs tre och bygger på ett grundkoncept där känslan i musiken inspirerar till rörelse. Det är kul och det är enkelt att hänga med direkt från början.**

**OBS! Uppdateringen vänder sig enbart till dig som gått utbildning för Röris 1-4.**



## Verktyget

Verktyget 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 ca 3 minuter var, eller tillsammans vilket ger ett program på ca 23 minuter. Du ska t ex kunna bryta en lektion med RÖRIS när barnen behöver få utlopp för sin energi eller öka sin koncentration. RÖRIS passar lika bra på rasten som på fritids och barnen behöver inte byta om till träningskläder. Musik är lust och energi och RÖRIS fungerar både inne och ute under alla årstider.

Vi går noggrant igenom RÖRIS 5 på uppdateringsdagen. Sedan får du ta med dig programmet - i form av en **poster och musik-CD** - till din skola.

**Torsd den 4 mars kl 14.30 - 16.00**

**Torsd den 11 mars kl 8.30 - 10.00**

Uppdateringskursen vänder sig enbart till dig som är lärare, fritidspersonal eller annan skolpersonal i barnskolor (åk 0-3) och som tidigare gått utbildning för Röris 1-4.

Kurs och material för upp till 7 personer kostar 1 500 kr per skola eller 300 kr per person.

### Kursinnehåll

Vi går noggrant igenom alla nya rörelser i RÖRIS 5. Därför uppmanar vi dig att ta med ombyteskläder till kursen, träningskläder eller t-shirt och mjuka byxor samt innejympaskor.

**Anmälan senast den 15 februari 2010.**

Via e-post: [kicky.skoogh@kristianstad.friskissvettis.se](mailto:kicky.skoogh@kristianstad.friskissvettis.se)  
Via faxnr: 044-12 94 94

Ange skola, adress och kontaktperson samt namn på de personer som ska delta. Bekräftelse och program skickas till angiven adress. Antalet platser är begränsat.

**Kurslokal** F&S Kristianstad, Björkhemsvägen 15.

För vägbeskrivning se vår hemsida [www.kristianstad.friskissvettis.se](http://www.kristianstad.friskissvettis.se)

Ta med träningskläder eller t-shirt och sköna byxor samt innejympaskor. Duschmöjligheter finns.

### Vid frågor kontakta:

[kicky.skoogh@kristianstad.friskissvettis.se](mailto:kicky.skoogh@kristianstad.friskissvettis.se)

Friskis&Svettis Kristianstad har 26 års erfarenhet och kunnande om träning och rörelse. Vi har specialanpassad barn- och ungdomsverksamhet, från 3 till 14 år, där vi bedriver familje- och juniorjympa med specialutbildade ledare. Ambitionen är att lära ut och inspirera med den kunskap som finns hos F&S rörande fysisk rörelse och lättillgänglig träning till musik.

