

# Mini-Röris 5

JYMPA I FÖRSKOLAN & HEMMA

Jag/vi kommer den 4 oktober till Friskis&Svettis Ingelsta.

Förskola: \_\_\_\_\_

Org nr: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Fakturaadress/referensnummer: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_



## Deltagare på inspirationsdag i Mini-Röris 5

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

Namn:

**Sista svarsdag är 27 september**

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

# Mini-Röris 5

JYMPA I FÖRSKOLAN & HEMMA



## MINI-RÖRIS LIVE - INSPIRATIONS DAG 4 OKTOBER!

Välkommen på Mini-Röris Live. En inspirationsdag för dig som jobbar med barn i förskolan eller vill använda Mini-Röris hemma.

Mini-Röris är ett lekfullt rörelseprogram riktat till barn mellan 3 och 6 år. Programmet är roligt, enkelt och kan genomföras både inomhus och utomhus. På inspirationsdagen får du lära dig Mini-Röris 5 hur det kan användas. Du som tidigare gått en Mini-Rörisutbildning får möjlighet till ny inspiration och en genomgång av Mini-Röris 5.

### INNEHÅLL

- Genomgång av Mini-Röris 5.
- Mini-Rörismaterial med Cd mm.
- Fruktpaus

### NÄR

Inspirationsdagen är den 4 oktober kl. 13.00-14.30 på Friskis&Svettis Ingelsta.

### PRIS

Inspirationsdagen inklusive material kostar 425:-/person.

### ANMÄLAN

Fyll i din anmälan på bifogat svarskuvert och skicka till [anna@nrk.friskissvettis.se](mailto:anna@nrk.friskissvettis.se) eller lämna i någon av våra receptioner. Vill du posta din anmälan hittar du adress på baksidan. Sista anmälningsdag är 27/9.

### ÖVRIGT

Vi rekommenderar träningskläder på, duschmöjligheter finns i lokalen.

Vid frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta Anna Östh på 011-211336 eller [anna@nrk.friskissvettis.se](mailto:anna@nrk.friskissvettis.se).

### OM MINI-RÖRIS

Mini-Röris 5 är ett rörelseprogram för barn mellan tre och sex år. Är du pedagog inom förskolan kan du leka och jympa med barnen på jobbet. Är du förälder, mormor, farfar eller äldre syskon kan du köra programmet hemma. Mini-Röris är enkelt och passar lika bra ute som inne.

Grundprogrammet är uppdelat i fem delar: start, på golvet, uppe, varva ner och vila. Delarna kan användas tillsammans eller var för sig. Hela programmet är 20 minuter långt.

Mini-Röris 5 finns att köpa på Friskis&Svettis Norrköping för 219 kr.

