



Jag/vi kommer den 18 april till Friskis&Svettis Ingelsta.

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

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

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

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

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

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

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

Deltagare	Inspirationsdag Röris 7 Live grundkurs 13.00-16.00	Inspirationsdag Röris 7 Live uppdatering 14.00-16.00
Namn:		
Namn:		
Namn:		
Namn:		
Namn:		
Namn:		

Sista svarsdag är 6 april.

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



## RÖRIS 7 LIVE - INSPIRATIONS DAG 4 MAJ

Välkommen på Röris Live! En inspirationsdag för dig som jobbar med barn i åk (f-3). Grundkursen vänder sig till pedagoger och personal som ännu inte börjat använda Röris. För pedagoger som någon gång gått en Röris-utbildning finns möjlighet att gå en uppdatering där du får en genomgång av nya Röris 7. Sedan 2003 har över 30 000 lärare och fritidspedagoger blivit rörelseinspiratörer i Röris.

### INNEHÅLL

- Genomgång av Röris 7.
- Föreläsningen "Rörelsens betydelse för inläring"
- Rörismaterial med CD mm.
- Fika

### NÄR

Inspirationsdagen i Röris 7 Live är den 18 april på Friskis&Svettis Ingelsta. Grundkursen hålls kl. 13.00-16.00. Uppdateringen, för dig som har en Rörisutbildning sedan tidigare, hålls kl. 14.00-16.00.

### PRIS

Inspirationsdagen ink. material kostar 525:-/person. Vid anmälan av 7 personer från samma förskola blir totalpriset 3300:-. Endast uppdatering ink. material till Röris 7 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 nedan. Sista anmälningsdag är 6/4.

### ÖVRIGT

Träningskläder på, duschmöjligheter finns i lokalen. Vid frågor eller funderingar är ni välkomna att kontakta Anna Östh på 011-211330 eller [anna@nrk.friskissvettis.se](mailto:anna@nrk.friskissvettis.se).

### RÖRIS 7

Röris 7 är ett enkelt och lekfullt rörelseprogram till musik för barn 6-10 år. Rörelseprogrammet består av ett ca. 20 minuter långt grundpass i åtta olika delar som även fungerar var för sig. Programmet syftar till att ge ny energi och pulshöjning, men även till att träna motorik, kroppsmedvetenhet och koncentration.

Förutom grundpasset innehåller Röris 7 två bonusdelar: Sjulooopen som ger en utmaning med skönt flow och Discolooopen som svänger loss med flera klassiska discomoves.

### OM RÖRIS

Röris har tagits fram för att hjälpa vuxna att få in rörelse som en naturlig och lättillgänglig del av barns vardag. Röris kan köras i klassrummet, utomhus, på gympan, på fritids eller hemma i vardagsrummet. Att få barn att upptäcka rörelsegädje i tidig ålder är en investering livet ut.

