

Bli Mini-Röris- inspiratör!

Välkommen till Mini-Röris Live, en halvdagsutbildning i Mini-Röris.
Kom och träna och skratta – innan du själv ska inspirera barnen.

Röris är Friskis&Sveltis 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 på förskola och möter barn 3–6 år.

Detta ingår i utbildningen:

- **Teori:** Aktuellt om barn och rörelse och Mini-Röris
- **Praktik:** Genomgång och tankarna bakom Mini-Rörismaterialet (Mini-Röris 8 och Best of Mini-Röris)
- **En månads kostnadsfritt abonnemang** med Mini-Röris inspirationsmaterial
- **Smörgåsfika**



För vem? För dig som är pedagog på förskola och möter barn 3–6 år

Datum: Fredag 6 februari 2026

Tid: 09.00–11.30

Plats: Friskis&Sveltis Ultuna

Pris: 450 kr per person (Swish eller faktura)

Anmälan: senast 26 januari 2026 via friskis.com/sv-se/uppsala

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

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

Anmäl dig här!



Friskis&Svettis Uppsala

Ekeby Bruk | Fyrishov | Stallet | Ultuna | Väderkvarnsgatan

Tel 018-55 84 90 | friskis.com/sv-se/upsala



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 eller hemma. Programmet fungerar lika bra inne som ute, och under alla årstider.

Anmäl dig här!



Kom igång som Röris-inspiratör!

Nu kör vi!

