









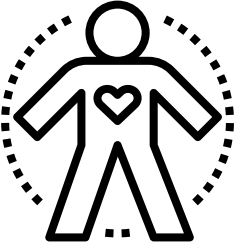
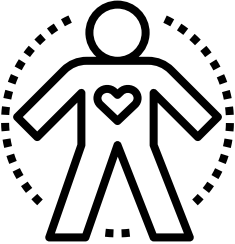


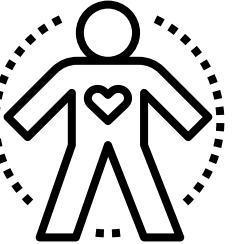
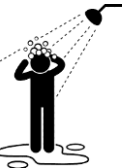
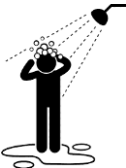
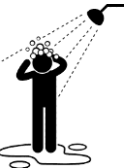
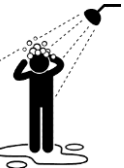
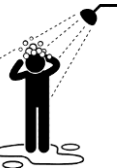







| UGE 38 -44 | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|---------------|--|--|--|--|--|
| 9.00-9.30 | Omklædning  | Omklædning  | Omklædning  | Omklædning  | Omklædning  |
| 9.30-9.45 | Morgensamling  | Morgensamling  | Morgensamling  | Morgensamling  | Morgensamling  |
| 9.45-13.00 | Kroppen i centrum  | Kroppen i centrum  | GRUNDTRÆNING  | Kroppen i centrum  | Kroppen i centrum  |
| 13.00 -13.30 | Bad  | Bad  | Bad  | Bad  | Bad  |
| 13.30 – 14.00 | Frokost  | Frokost  | Frokost  | Frokost  | Frokost  |

Kære Anna, Cecilie F., Simone, Sussie, Trine, Johan, Mohamed, Mostafa, Simon og Zakaria.

I "Kroppen i centrum" har vi primært fokus på styrke, smidighed og balance.

I kommer i løbet af temaet også til at opnå viden om kroppen og om hvordan den fungerer, når vi arbejder med anatomi og fysiologi.

I "Kroppen i centrum" er vi inspireret af funktionel træning, der handler om at bruge vores egen kropsvægt som udgangspunkt for styrketræningen. Det betyder at vi arbejder med SomaMove, Svinetræning, Cirkeltræning og handlebaner ligesom Thai-bo dans og stokketræning bliver en del af hverdagen. Det er måske en masse nye ord – men vi lover at komme stille og roligt fra start og at I kommer til at lære det hele godt at kende.

Vi skal både arbejde udendørs og indendørs i forløbet.

Det bliver et spændende, sjovt og udfordrende forløb, hvor vi vil prioritere fællesskab, glæde og hårdt arbejde højt 😊. Det bliver fedt.

Mange hilsner Jette og Mads

OBS!!! Husk at der er efterårsferie i uge 42.