



MINITRIM og HOPP & SPRETT

SØREIDE IDRETTLAG VÅREN 2018

Barn som er i regelmessig aktivitet har ofte bedre konsentrasjon og bedre selvfølelse. I våre grupper får barna være i bevegelse og aktivitet med andre, ha det gøy og skape nye vennskap.

Klarer du å hinke langs streken eller hoppe som en harepus? Lek og moro er viktig – her skal vi ha full fart og kjekke utfordringer å prøve seg på! Vi kryper, ruller, klatrer, går, hopper eller løper, vi balanserer, løfter, kaster og griper – og på samme tid utvikler vi grovmotorikken hos barna. Rytme-, fantasi- og hermeleker kan være blant aktivitetene, kanskje bruker vi enkle hjelpemidler som matter, benker, tjukkas og ribbevegg, eller baller, erteposer og hoppetau.



Treningen foregår i Søreidehallen hver mandag fra 15. januar til og med 7. mai (ingen trening i vinterferien), og ledes av instruktør fra klubbens aktivitetsleverandør fitfactory.

- Barn født 2013 er velkommen til å delta på Minitrim kl. 16:30-17:15
- Barn født 2012 er velkommen til å delta på Hopp & Sprett kl. 17:15-18:00

Prisen er kr 750,- per barn for hele semesteret. Påmelding via www.soreideil.no (i menyen til venstre på siden). Begrenset antall plasser. Opstart mandag 15. januar 2018.

INSTRUKTØRER FOR MINITRIM og HOPP & SPRETT

Jakob Reiso (privattrener i fitfactory, hovedinstruktør)
Jakob er opptatt av at aktivitet skal være en naturlig del av hverdagen, og at alle skal trives med å være aktive. Han ønsker også å vise hvordan trening kan bidra til en generelt god helse, slik at kroppen fungerer best mulig.

Viola Amundsen Frøyen (hjelpelinstruktør)
Viola er aktiv roer. I tillegg trener hun på Aktiv 365 på Sandsli. Hun har spilt basket i YBBK inntil hun fikk kneskade for noen år siden.

OM BARNETRENINGEN

Vi tar barnetrevning like alvorlig som trening for voksne. De fagansvarlige for barnetrevningsopplegget er og har vært kroppsøvingslærere i barneskolen, og har en pedagogisk tilnærming til aktivisering av aldersgruppene.

Aktivitetsplanene vi følger gir aldersrelevante utfordringer som bidrar til utvikling av balanse og motorikk, kroppsbeheerskelse, mestringsfølelse og aktivitetsglede. For barna betyr det varierte og morsomme aktiviteter, lek og gøy!

fitfactory

FITFACTORY åpnet Bergens første privattreningsssenter i 2010. I dag har vi tre sentre; i Bergen (Midtun, Ørnen) og i Oslo (Bryn). Vi driver små og personlige sentre med tilbud innen personlig trening en-til-en og i gruppe, livsstilsendring, kostholdsveiledning og vektreduksjon.

Vi tilbyr personlig trening i en privat atmosfære, med kun 2-4 kunder på trening samtidig. Hos oss slipper kundene å "trene på utstilling". Derfor kaller vi oss for et privattreningsssenter. Våre kunder trener alltid sammen med PT – vi tilbyr ikke egentrening i sentrene. Les gjerne mer om oss på www.fitfactory.no