

Invitasjon til inspirasjonskurs for instruktører i NRF Trøndelag Sør



Kursets tema: Med dans som trening.

Dette gir lokallagene en unik mulighet til å etterutdanne sine instruktører slik at de kan tilby bevegelse til musikk som trening.

Målet med dette inspirasjonskurset er at våre instruktører skal lære å bruke bevegelse til musikk – altså dans – som et verktøy i treningen.

Våre «egne» danseinstruktører Maria Chanett Berge og May Liz Lindsetmo Bestvold skal instruere og vise deg hvordan du som instruktør kan bruke dans som et verktøy til bevegelse og trening i egne kurs lokalt.

Tid:	Lørdag 24. – søndag 25. september 2022
Sted:	Scandic Lerkendal
Deltakeravgift:	Med eller uten overnatting: kr. 1000,- per person
Reise:	Dekkes av deltakeravgiften (på billigst mulig måte)
Instruktør:	Maria Chanett Berge og May Liz Lindsetmo Bestvold

Program, med forbehold om endringer:

Lørdag 24.9

kl. 13:00	Lunsj
kl. 14:00	Kurs (instruksjon, dans, gruppearbeid)
kl. 19:00	Middag

Søndag 25.9

Kl. 10:00	Kurs (instruksjon, dans, gruppearbeid)
Kl. 13:00	Lunsj
Ca. kl. 14:00	Slutt

Påmelding: etter avtale med styret i egen lokalforening, bruk vedlagte skjema, **innen 25 august** til s-trlag@revmatiker.no
(Det er bindende påmelding. Kostnader ved evt. avmelding/forfall etter påmeldingsfrist som ikke dekkes av egen reiseforsikring, vil belastes lokallaget.)

Husk: Treningstøy, gode sko og vannflaske! 😊 og godt humør 😊

VELKOMMEN!

Vennlig hilsen
Johanne Foss, Prosjektleder og
Maria Chanett Berge