



PROGRAM

Torsdag 04.05.2024 kl. 09.00-15.30

09.00 - 09.15: Velkommen

09.15 - 09.45: Økt 1 barn: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse

09.45 – 10.15: Praktisk øvelse i grupper

10.15 - 10.30: Pause

10.30 – 11.00: Økt 1 foreldre: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse

11.00 -11.30: Praktisk øvelse i grupper

11.30 - 12.15: LUNSJ

12.15 – 12.45: Økt 2 barn: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse

12.45 – 13.00: Pause

13.00 - 13.45: Praktisk øvelse i grupper

13.45 - 14.00: Pause

14.00 - 14.30: Økt 2 foreldre: Gjennomgang, filmeksempel og introduksjon av praktisk øvelse

14.30 – 14.45: Pause

14.45 – 15.30: Praktisk øvelse i grupper

Fredag 05.05.2024 kl. 09.00-15.30

09.00 - 09.15: Oppstart

09.15 - 09.45: Økt 3: Gjennomgang, eksempler og forberedelse til praktisk øvelse

09.45 – 10.15 Praktisk øvelse i grupper

10.15 - 10.30: Pause

10.30 - 11.00: Økt 4 barn: Gjennomgang, filmeksempel og forberedelse til praktisk

11.00 - 11.15: Pause

11.15 – 12.00: Praktisk øvelse i grupper

12.00 - 12.45: LUNSJ

12.45 - 13.15: Økt 4 foreldre: Gjennomgang, filmeksempel og forberedelse til praktisk øvelse

13.15 – 13.30: Pause

13.30 – 14.15: Praktisk øvelse i grupper

14.15 - 14.30: Pause

14.30 - 14.50: Økt 5: gjennomgang, gjennomgang av eksempel og forberedelse til praktisk øvelse

14.50 – 15.20: Praktisk øvelse i grupper

15.20 - 15.30: Oppsummering og avslutning

Med forbehold om endringer (24.01.2024)