

BARN BEHÖVER RÖRELSE FÖR ATT MÅ BRA LIKSOM VUXNA.



Kom på familjepass, ha kul med ditt barn och aktivera er tillsammans under jul och nyår!

Sävar IK tillsammans med Umeå fritid unga håller öppet för barn och ungdomar att prova på allsidig träning tillsammans med sina familjer under jul och nyårslovet. Vi kommer använda Sävaråhallen och B-hallen, en del för spontanidrott och resterande del för en hinderbana för att träna "kroppens ABC" utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av att springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa.

Vi kommer även ha ett pass där Sävar IK har gymnastikledare på plats för att ungdomar ska få prova på gymnastik och hoppa på trampetten med utbildade ledare.

Listan på fördelar med regelbunden fysisk aktivitet, motion eller idrott kan göras lång. Några av de mest avgörande faktorerna är ökat välbefinnande, stärkt självförtroende, bättre koncentrationsförmåga, ökad inlärningsförmåga, ökad muskelstyrka, bättre kondition och mindre risk för belastningsskador. Sammantaget är alltså idrott och fysisk aktivitet bra för hjärna och hjärta samt dessutom kul och roligt.

Fokus på aktiviteten ligger på barnen/ungdomarna och att utveckla deras färdigheter. För de minsta barnen finns behovet med ett aktivt stöd av deras föräldrar medan föräldrar till lite äldre barn kommer att få kämpa för att hänga med.

All lek är viktig för våra barn, också lek med en vuxen. För barnet betyder det att vi bryr oss om, tar oss tid och är närvarande.

Ta med hela familjen och aktivera er tillsammans med oss!

Sävaråhallen **onsdag den 27/12**
09.00 - 12.00 för barn upp till ca 9 år
13.00 - 16.00 lämpligt från ca 10 år

torsdag den 28/12
09.00 - 12.00 för barn upp till ca 9 år
13.00 - 21.00 lämpligt från ca 10 år

B-hallen **torsdag den 4/1**
09.00 - 12.00 för barn upp till ca 9 år
12.00 - 21.00 lämpligt från ca 10 år

För barn upp till ca 9 år gäller med en vuxen. För barn 10 år och uppåt, gärna med en vuxen

För ytterligare info gå in på Sävar IK:s eller Fritidsgårdens hemsida.

Maria Bergkvist, Barn- och ungdomsansvarig Sävar IK
Nils Goossens, Umeå fritid unga