

# BØRN I BEVÆGELSE

## TILMELDING ÅBEN

2. HALVÅR 2018  
OPSTART  
UGE 36



HUSUM



Følg os på facebook  
[facebook.com/duiosterbro](https://facebook.com/duiosterbro)

*Børn i bevægelse arrangeres  
af DUI-LEG og VIRKE på Østerbro*



# BØRN I BEVÆGELSE

Børn i Bevægelse er fritidsaktiviteter for børn fra 4 år og op til 4 klasse. Fællesskabet er i fokus fremfor konkurrence, og aktiviteterne er valgt ud fra et fagligt synspunkt om at styrke børnenes kropsbevidsthed, glæde ved bevægelse samt oplevelse af at kunne noget sammen med andre. Vi skal lege, grine og hygge os sammen.

Børn i bevægelse prioriterer professionelle undervisere, der sikrer, at jeres børn lærer noget ud over at have det sjovt!



Børn i Bevægelse arrangeres af DUI-LEG og VIRKE på Østerbro og er en medlemsaktivitet. Derfor er din betaling ikke et deltagergebyr, men et medlemskontingent. Det betyder også, at man får adgang til en masse andre sjove aktiviteter i afdelingen.



# GIV EN HÅND OG BLIV FRIVILLIG

Børn i Bevægelse baserer sig på frivilligt arbejde. DUI LEG og VIRKE er en folkeoplysende forening med et stort socialt hjerte. Alle kan være med også som frivillig. Vi er en familieorganisation, hvor forældrene, bedsteforældre og søskende gerne må give en hånd med.

Undervejs vil I derfor blive inddraget i opgaverne omkring Børn i Bevægelse. Det handler om alt fra at feje

gulvet til at bage en kage eller lave aftaler om at følge hinandens børn. Målet er også, at etablere en DUI - LEG og VIRKE Husum afdeling med egen bestyrelse, når grundlaget er etableret.



Læs mere om alle vores aktiviteter på  
[www.dui.dk/osterbro](http://www.dui.dk/osterbro)



# Velkommen til EnergiCenter Voldparken

Vi samler aktiviteter indenfor idræt, kultur, natur og sundhed i et hus med masser af muligheder for børn og voksne.

**Vi har 60 aktive foreninger og flotte idræts- og mødefaciliteter.**

Fra marts til maj og fra september til november er der Folkekøkken, hvor familien kan spise et lækkert økologisk måltid mad for billige priser. Vi har café- og bruncharrangementer og der er mulighed for at benytte byhaven og naturlegepladsen. Imens de voksne nyder en cappuccino, kan børnene klappe kaniner og fodre vores høns.



EnergiCenter Voldparken er drevet af frivillige for frivillige og det er den særlige energi, som frivillige lægger i huset, som gør det til et dejligt sted at være.

**Adressen er Kobbelvænget 65.**

Læs mere om mulighederne på EnergiCenter Voldparken på [www.energicentervoldparken.dk](http://www.energicentervoldparken.dk)

# AKROBATIK

Til akrobatik skal vi gennem forskellige former for grundakrobatiske momenter og spring.

Vi skal lege, og have det super-sjovt med at lave koldbøtter og vejrmøller og vende hele verden på hovedet. Vi bliver forpustede, bruge alt vores energi, spændte i hele kroppen og slapper helt af. Vi kommer tæt på hinanden, lærer at stole på hinanden og danner nye venskaber.

Der vil være fokus på bevægelsesglæden gennem leg og fællesskab, og det at få kendskab til de forskellige elementer som findes inden for akrobatikken; styrke, smidighed, balance, spring.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TORS DAG**

**Kl. 16.30-17.15**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**  
for 6-7 årig

**EnergiCenter Voldparken**  
Bevægelsessalen  
Kobbelvænget 65  
2700 Brønshøj

Aldersinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [dui.dk/osterbro/tilmelding](http://dui.dk/osterbro/tilmelding)

# SPRINGGYMNASTIK

Til springgymnastik skal vi have det sjovt og hoppe på en masse redskaber. Vores fokus gennem undervisningen er, at børnene får bevæget sig en masse gennem lege, øvelser og spring, samt at styrke børnenes kropsbevidsthed og motorik. Vi skal lære vores krop at kende, lære at spænde og at koordinere forskellige dele af den. Vi skal bl.a. stå på hænder, lave vejrmøller, araberspring, hovedspring og kraftspring.

En træning består af en kort opvarmning og derefter spring på forskellige redskaber. Vi går meget op i, at børnene har det godt og har det sjovt sammen.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TIRSDAG**

**Kl. 16.30-17.15**  
for 0-1 klasse

**Kl. 17.30-18.15**  
for 2-3 klasse

**Kl. 18.30-19.15**  
for 4-5 klasse

**EnergiCenter Voldparken**  
Bevægelsessalen  
Kobbelvænget 65  
2700 Brønshøj

Klasseinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [du](#)

# MGP DANS

MGP dans er for dig som elsker at bevæge dig til MGP musik. Vi danser til både nye og gamle MGP sange og også til andre sange som børnene kender. Vi skal lære en masse sjove og cool dansetrin og kaste nogle seje håndtegn. Vi kommer til at lave nogle ligeså seje danse som børnene i MGP i fjernsynet!

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TORS DAG**

**Kl. 16.45-17.30**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.45-18.30**  
for 6-7 årig

**EnergiCenter Voldparken**  
Bevægelseslokalet  
Kobbelvænget 65  
2700 Brønshøj

Aldersinddelingen skal respekteres.

[i.dk/osterbro/tilmelding](https://www.mgp.dk/osterbro/tilmelding)

# BOLLYWOOD

Bollywood dans er en indisk inspireret dans, der danses til indiske sange. Det er en energisk og underholdende form for dans, og børnene elsker det! Dansens bevægelser har en historie med sig, som gør den endnu mere spændende. Til Bollywood dans skal vi have det sjovt med hinanden, mærke vores puls, og få brugt hele vores krop. Børnene kommer til at prøve kræfter med en sjov og anderledens dansetilart. Der er både plads til piger og drenge.

KUN  
**KR 500**

Hele beløbet udgør  
kontingentbetaling til  
DUI-LEG og VIRKE

**TIRSDAG**

**Kl. 16.30-17.15**  
for 4-5 årig

**Kl. 17.30-18.15**  
for 6-7 årig

**EnergiCenter Voldparken**  
Bevægelseslokalet  
Kobbelvænget 65  
2700 Brønshøj

Aldersinddelingen skal respekteres.

Tilmeld dig holdet her: [dui.dk/osterbro/tilmelding](https://dui.dk/osterbro/tilmelding)