

## Valgfag Cross og kost

### Plan 2. halvår skoleår 2018-19

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Mødested
16/1	3	14.00-17.00	Intro til valgfaget	Træning i salen Mindfulness afspænding Husk træningstøj til indendørs + vand	Brønderslev Ungdomsskole
16/1	3	17.00-17.30	Forældremøde: Her vil jeg præsentere jer for valgfaget "Cross og kost".		
24/1	4	8.00-14.00		Yoga Styrketræning i maskiner Husk træningstøj til indendørs + vand og madpakke	Brønderslev Ungdomsskole
13/2	7	14.00-16.00		Træning i salen Mindfulness afspænding Husk træningstøj til indendørs + vand	
27/2	9	14.00-16.00		Træning i salen Mindfulness afspænding Husk træningstøj til indendørs + vand	Brønderslev Ungdomsskole
13/3	11	14.00-17.00		Cross fitness på NIH's bane. Husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole
20/3	12	14.00-17.00		Cross fitness på NIH's bane. Husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole
26/3	13	8.00-14.00		Træning i salen Styrketræning i maskiner Husk træningstøj til indendørs + vand og madpakke	Brønderslev Ungdomsskole
3/4	14	14.00-19.00		Afslutning: Vi kører til Gateway Blokhus. Evaluering  Husk træningstøj og sko til udendørs + vand.	Brønderslev Ungdomsskole

Kontaktlærer valgfag: Tine Bistrup Kornum

Mobil: 2025 4645

Mail: tbk@usbd.dk