

Valgfag Cross og kost

Plan 2. halvår skoleår 2018-19

Dato	Uge	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Mødested
16/1	3	14.00-16.30	Intro til valgfaget	Træning i salen Mindfulness afspænding Husk træningstøj/sko til indendørs + drikkedunk	Brønderslev Ungdomsskole
16/1	3	16.30-17.00	Forældremøde: Her vil jeg præsentere jer for valgfaget "Cross og kost".		
24/1	4	8.00-14.00		Yoga Styrketræning i maskiner Husk træningstøj/sko til indendørs + drikkedunk og madpakke	Brønderslev Ungdomsskole
13/2	7	14.00-16.00		Træning i salen Husk træningstøj/sko til indendørs + drikkedunk	
27/2	9	14.00-16.00		Træning i salen Husk træningstøj/sko til indendørs + drikkedunk	Brønderslev Ungdomsskole
6/3	10	14.00-16.00		Træning i salen Husk træningstøj til indendørs + drikkedunk	
13/3	11	14.00-16.00		Cross fitness på NIH's bane. Husk træningstøj/sko til udendørs + drikkedunk	Brønderslev Ungdomsskole
20/3	12	14.00-16.00		Cross fitness på NIH's bane. Husk træningstøj/sko til udendørs + drikkedunk	Brønderslev Ungdomsskole
26/3	13	8.00-14.00		Træning i salen Styrketræning i maskiner Husk træningstøj/sko til indendørs + vand og madpakke	Brønderslev Ungdomsskole
3/4	14	14.00-19.00		Afslutning: Vi kører til Gateway Blokhus. Husk træningstøj/sko til udendørs + drikkedunk Evaluering	Brønderslev Ungdomsskole

Kontaktlærer valgfag: Tine Bistrup Kornum Mobil: 2365 3515

Mail: tbk@usb.dk