

## Valgfag Cross og kost

### Plan 2. halvår skoleår 2018-19

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

Kontaktlærer valgfag: Tine Bistrup Kornum Mobil: 23 65 35 15

Mail: [tbk@usbd.dk](mailto:tbk@usbd.dk)