



Forretningsreiser Feriereiser Sportsreiser Asker Tlf: 66 76 14 60

AKTIV MED DRAMMEN TURN

- ✓ Turnteknikk og mestring
- ✓ Styrke
- ✓ Skadeforebygging og smart trening
- ✓ Grunnleggende motorikk
- ✓ Balanse og bevegelighet
- ✓ Kroppskontroll og romorientering

Turn, grunntrening
og utfordringer i et
sosialt miljø!

I dette faget får du utvikle fysisk form og kroppskontroll når vi kombinerer grunntrening fra turn med styrke, bevegelighet og lek i hallen.

Uavhengig av om du vil på landslaget i turn, lære backflip av trampoline eller bare vil få bedre motorikk, legger vi opp et løp som gjør at du utvikler deg og kommer nærmere dine mål.

Faget vil også fokusere på skadeforebygging og smart trening. Det beste grunnlaget for all idrett legges i turn!