

## Massageprogram til fritidsordning og klub

Aldersgruppe	Aktiviteter
<b>Fritidsordning</b>	
6-10-årige	Gennemgang af program <i>Selvmassage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Uvejret</i> <i>Boldmassage</i> <i>Afspænding i gode hænder</i>
6-10-årige	Gennemgang af program <i>Klap-selv-massage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Massage med symboler</i> <i>Penselmassage</i> <i>Kropsscanning</i>
<b>Klub</b>	
10-14-årige	Gennemgang af program <i>Selvmassage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Uvejret</i> <i>Boldmassage</i> <i>Kropsscanning</i>
10-14-årige	Gennemgang af program <i>Selvmassage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Penselmassage</i> Ansigtmasker (find opskrifter til hjemmelavede masker på nettet) <i>Fantasirejse</i>
10-14-årige	Gennemgang af program (sportsmassage) <i>Klap-selv-massage</i> Gennemgang af regler: spørg om lov, hensyn, stop op, tak <i>Rygmassage med redskaber</i> Udstrækning af muskler, fokus på akillessener og haser <i>Boldmassage</i> <i>Fantasirejse</i>