

PROGRAM

DGI BYENS
MOTORIK
FESTIVAL
DE SMÅ I BEVÆGELSE

SPORTSHUSET

STUEPLAN

KL. 9.00 – 14.00

SPOR 1

ÅBEN HAL MED FORHINDRINGS- BANER OG FRI LEG

Styrk barnets balance og motorik
på forhindringsbanen
Familieidræt

IDRÆTSHUSET

UNDERETAGE

KL. 09.00 – 09.30

SPOR 2

START MORGENEN MED BEVÆGELSE OG SJOV

Få gang i kroppen med musik, leg og bevægelse

KL. 09.30 – 10.00

SPOR 2

DANS KROPPEN I GANG

Instruktører fra Gigi Fredie Pedersens Dansesko-
le danser dagen i gang med god energi
Gigi Fredie Pedersens Danseskole

KL. 10.00 – 10.30

SPOR 2

DØRENE ÅBNER – KOM OG TAG PLADS TIL BØRSTE SHOW

Få gang i kroppen med musik, leg og bevægelse

KL. 10.20 – 11.05

SPOR 2

BØRSTE SHOW – SANGE FRA SANGKASSEN

Sang, bevægelse og genkendelige
Minisjang-melodier for hele familien
Børste – DR Ramasjang

KL. 11.15 – 11.45

SPOR 2

MEET 'N' GREET MED BØRSTE SHOW

Kom og hils på Børste
Børste – DR Ramasjang

KL. 12.30 – 13.00

SPOR 2

LEG OG BEVÆGELSE FOR HELE FAMILIEN

Psykomotorisk leg og bevægelse. Max 50 voksne,
børn ubegrænset
- først til mølle
Mia Olivarius – Sund graviditet

KL. 13.15 – 13.45

SPOR 2

MGP DANS

Vi slutter dagen med instruktører fra CPH Dans.
CPH Dans

GYMNASTIKHUSET

UNDERETAGE

KL. 10.20 – 10.55

SPOR 3

SANSEMOTORIK 1 – 3 ÅR

Styrk dit barns balance og motorik til en sanse-
stimulerende stund. Fra 1 år, hvis dit barn kan gå.
Max 20 børn + voksne. Først til mølle.
Maiken Lysholm Grydgaard – Sanse Motorik

KL. 11.20 – 11.55

SPOR 3

SANSEMOTORIK 1 – 3 ÅR

Styrk dit barns balance og motorik til en sanse-
stimulerende stund. Fra 1 år, hvis dit barn kan gå.
Max 20 børn + voksne. Først til mølle.
Maiken Lysholm Grydgaard – Sanse Motorik

KL. 12.20 – 12.55

SPOR 3

FAMILIEYOGA

Vi trækker vejret dybt og bevæger os til en
legende fortælling. Fra 3 år. Max antal 35 par
(1 barn + 1 voksen er et par). Først til mølle.
Emma Pedersen / DGI Byen

KL. 13.15 – 13.50

SPOR 3

SANSEMOTORIK 1 – 3 ÅR

Styrk dit barns balance og motorik til en sanse-
stimulerende stund. Fra 1 år, hvis dit barn kan gå.
Max 20 børn + voksne. Først til mølle.
Maiken Lysholm Grydgaard – Sanse Motorik

FORSAMLINGSHUSET

UNDERETAGE

KL. 9.20 – 9.50

SPOR 3

BABYRYTMIK 3-6 MDR.

Psykomotorisk babyrytmik - vi synger, leger og
tumler. Max antal 15 par (1 barn + 1 voksen er et
par). Først til mølle.
Mia Olivarius / Sund graviditet

KL. 10.15 – 10.30

SPOR 3

MASSAGE – DIG OG DIT BARN

Nærvær og kontakt mellem dig og dit barn. Fra 3
år. Max antal 40 par (1 barn + 1 voksen er et par).
Først til mølle.
Emma Pedersen / DGI Byen

KL. 10.45 – 11.15

SPOR 3

BABYRYTMIK 7-12 MDR.

Psykomotorisk leg og bevægelse for hele
familien. Max antal 15 par (1 barn + 1 voksen er et
par). Først til mølle.
Mia Olivarius / Sund graviditet

KL. 11.30 – 11.45

SPOR 3

MASSAGE – DIG OG DIT BARN

Nærvær og kontakt mellem dig og dit barn. Fra 3
år. Max antal 40 par (1 barn + 1 voksen er et par).
Først til mølle.
Emma Pedersen / DGI Byen

KL. 12.15 – 13.00

FOREDRAG - FØRSTEHJÆLP TIL DIN BABY

Få indblik i feberkrampe, spærrede luftveje mv.
Max antal 40 voksne + baby/barn. Først til mølle.
Camilla Gaardbo / Små Liv

KL. 13.15 – 13.50

SPOR 3

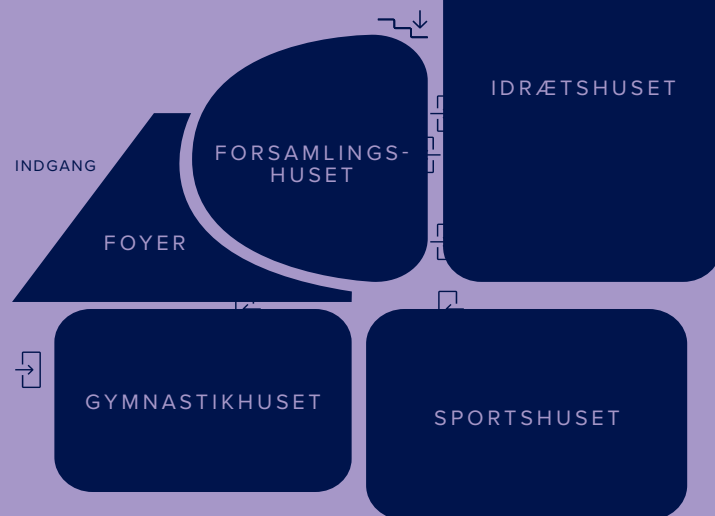
FAMILIEYOGA

Vi trækker vejret dybt og bevæger os til en
legende fortælling. Fra 3 år. Max antal 35 par
(1 barn + 1 voksen er et par). Først til mølle.
Emma Pedersen / DGI Byen

DGI BYENS MOTORIK FESTIVAL

DE SMÅ I BEVÆGELSE

OVERSIGTS- KORT



DE FEM SPOR

UDFORSKER BEVÆGELSE,
LEG OG NÆRVÆR

SPOR 1

UDFORSK GROVMOTORIKKEN

BEVÆGELSE, BALANCE OG KROPSLIG
UDFOLDELSE Gennem LEG OG
FORHINDRINGSBANER

SPOR 2

FÅ GANG I KROPPEN MED MUSIK, LEG OG BEVÆGELSE

MUSIKALSK BEVÆGELSE OG RYTME
FOR HELE FAMILIEN – DANS, SANG
OG ENERGI

SPOR 3

RYTMIK, MOTORIK OG SANSER

SANSE MOTORISKE AKTIVITETER OG
RYTMIK FOR DE MINDSTE, HVOR
NÆRVÆR OG LÆRING GÅR HÅND
I HÅND

SPOR 4

RO, NÆRVÆR OG KROPSKONTAKT

STILLE STUNDER MED MASSAGE,
FAMILIEYOGA OG FORÆLDER-BARN-
ØVELSER

FOYER

BØRNEVENLIGE TORV

SPOR 5

FINMOTORIK, KREATIVITET OG LEG

KREATIVE HJØRNER MED TEGNING,
LEG OG FORDYBELSE – STIMULERER
DE SMÅ HÆNDERS FINMOTORIK

KL. 08.00-17.00

DØRENE ÅBNER

Goodiebags til de første 200 familier (1 goodiebag
per familie). Café med mad og drikke til børn og
voksne

KL. 09.15

VELKOMST

Ved Børne- og ungdomsborgmester
i København Jakob Næsager (kons.)

KL. 09.00-14.00

BØRNEFOTOGRAFERING

Ingen tilmelding. (Først til mølle. Billeder kan kø-
bes efterfølgende i forskellige pakker.)
Fotograf Jeanne Malev Ebler

KL. 10.00 - 13.00

ANSIGTSMALING SMINKETEATRET

Ingen tilmelding. (Vælg ml. ansigtsmaling,
temporary tattoo eller glimmer bar)

KL. 09.00-16.00

KIG FORBI VORES CAFÉ

Køb mad og drikke til dig og din barn

KL. 09.00-14.00

LØBENDE AKTIVITETER

Tegnestation, byg med Plus-Plus BIG, bObles
tumleområde, selfievæg med polaroid billeder,
konkurrencer, køb pandekager v. CPH Crepes