

PRAKTISKE INFORMATIONER

Søndag d. 28. juli kl. 14.00 til lørdag d. 3. august kl. 14.00

Pris pr. person:

Inkl. undervisning, en t-shirt, kost og logi i dobbeltværelse.

Voksen: 3.995,- kr.
Merpris for enkeltværelse: 500,- kr.

Alder:

Alle deltagere skal være fyldt 17,5 år ved kursusstart.

Idræt & Glæde er for alle - også for unge med særlige behov.

Idræt & Glæde er udviklet i samarbejde med foreningen LigeVærd.



Søren Møller
Kursusleder



Kimmie Skafsgaard
Madsen

VÆR KLAR TIL EN UGE I FANTASTISK SELSKAB MED NYE OG KENDTE ANSIGTER!



IDRÆT & GLÆDE

SOMMERHØJSKOLE 2019



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

28. JULI - 3. AUGUST 2019
PÅ IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

IDRÆT & GLÆDE

Søndag d. 28/7	Mandag d.29/7	Tirsdag d.30/7	Onsdag d.31/7	Torsdag d.1/8	Fredag d. 2/8	Lørdag d. 3/8
	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls	Kl.6:30 Morgenpuls
	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.7:15 Morgenmad	Kl.8:00 Morgenmad
	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl.8:30 Morgensamling	Kl. 9:00 Morgensamling
	Kl.9:15-11:45 Idrætsaktiviteter	Kl.9:15-11:45 Idrætsaktiviteter	Kl.9:15-17:30 På kulturtur i Aarhus	Kl.9:15-11:45 Idrætsaktiviteter	Kl.9:15-11:45 "De alternative olympiske lege"	Kl.9:15-11:45 Lørdagsløjer: Højskolens mange muligheder
	Kl.12:00 Frokost	Kl.12:00 Frokost		Kl.12:00 Frokost	Kl.12:00 Frokost	Kl.12:00 Frokost
Fra kl.14:00 Indkvartering - forfriskninger og kaffe	Kl.13:30-15:45 Naturen som legeplads: Vand, luft, smil	Kl.13:30-15:45 Bevægelse og motorik i Springcenter Aarhus		Kl.13:30-15:45 Kultur- og Idrætskampe	Kl.13:30-15:45 "De alternative olympiske lege"	Kl.12:30-14:00 Ugen der gik med fællessang og på gensyn
Kl.15:15-17:15 Sjove idrætslege med tryghed, udfordring og drømme	Kl.16:30-17:30 Tilbudsaktiviteter	Kl.16:30-17:30 Tilbudsaktiviteter		Kl.16:30-17:30 Tilbudsaktiviteter		
Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	Kl.18:00 Middag	
Kl.19:15 "De alternative olympiske lege"	Kl.19:30 Bålaften med historie og sang	Kl.19:30 Kreativ aften	Kl.19:30 Fantastiske fortællinger	Kl.19:30 Livecafe	Kl.19:30 Festaften	
Kl.21:00 Aftenskafe	Kl.21:00 Aftenskafe	Kl.21:00 Aftenskafe	Kl.21:00 Aftenskafe	Kl.21:00 Aftenskafe		

IDRÆTSAKTIVITETER OPLEVELSE, PULS OG UDFORDRING

- Boldspil
- Svømmehal
- Mountainbikes
- Fitness
- Dans
- Udfordringsaktiviteter

TILBUDSAKTIVITETER

- "Multismart" - kreativt værksted
- Historiefortælling
- Yoga og afslapning
- Boldspil

*Forbehold for forbedringer

