

PRAKTISKE INFORMATIONER

SØNDAG D. 24. JULI - LØRDAG D. 30. JULI 2022

Pris pr. person:

Børn, hvis under 17½ år

Inkl. undervisning, kost og logi i dobbeltværelse.

Voksen: 4.950,- kr.

Børn 3.050,- kr.

Merpris for enkeltværelse: 500,- kr.



Jacob Struve
Kursusleder
jsn@ihaarhus.dk



Kasper Elgaard
Springcenter Aarhus

Børn skal være fyldt 5 år ved kursusstart.
Teenagere er meget velkomne.

TILMELD JER PÅ WWW.IHAARHUS.DK



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS



FAMILIEHØJSKOLE

MED TILBUD OM GYMNASTIK

FAMILIEFERIE I ET AKTIVT FÆLLESSKAB

IHAARHUS.DK



OPLEVELSER FOR HELE FAMILIEN

I uge 30 danner Idrætshøjskolen Aarhus rammerne om en fantastisk uge med et utal af oplevelser for jeres familie. Her kan I individuelt og i fællesskab med andre udfolde jer aktivt på jeres eget niveau.

I samarbejde med Springcenter Aarhus vil der være mulighed for at kombinere Familiehøjskoleugen med gymnastikskole eller et hav af andre aktiviteter. Gymnastikskolen er for både piger og drenge - uanset niveau. For de børn, der ikke deltager på gymnastikskolen, vil der være masser af sjove og udfordrende aktiviteter. Desuden udbyder vi en bred vifte af idræts- og valgaktiviteter for teenagere, forældre og bedste-forældre.

EN DAG PÅ FAMILIEHØJSKOLEN KUNNE SE SÅDAN UD:

06.55-07.45:	Morgenpuls for de friske (evt. løb/gåtur, havdyp, fodbold)
07.30-08.30:	Morgenmad
08.30-09.00:	Morgensamling
09.00-12.15:	Gymnastikskole, Sportsbørn og Vosenaktiviteter
12.45-13.30:	Frokost

Eftermiddagen byder på fællesaktiviteter eller ture for hele familien

18.00:	Aftensmad
19.30-21.00:	Fællesaktiviteter (fx. bålaften, foredrag, Live café)
21.00:	Godnat for de yngste
21.30-22.30:	Aftencafé for de ældste (fx. debatter, banko, brætspil)



FACILITETER

- Dobbeltværelse med eget bad og toilet
- Udendørs fodbold- og kunstgræsbaner
- Svømmehal
- Idrætshaller
- Tennis- og squashbaner
- Beachvolleybaner
- Dansesal og meget mere

EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

SPORTSBØRN

Er for børn i alderen 5-17år. Her vil fx. være:

- Boldspil
- Klatring
- Skattejagt
- SUP-surf
- Svømmehal
- Gymnastik
- Dans
- m.v.

GYMNASTIKSKOLE

Er for børn i alderen 5-17år.

- Alle kan deltage - uanset niveau.
- Her vil primært være fokus på springgymnastik samt lidt redskabsgymnastik.

TEENS

Om eftermiddagen / først på aftenen vil der blive udbudt aktiviteter til teenagere (13-17 år)

- Klatring
- Stratego
- SUP-surf
- Vandaktiviteter
- MTB
- m.v.

VOKSEN

Her vil fx. være mulighed for:

- Havkajak
- Mountainbike
- Yoga
- SUP-surf
- Crossfit
- Padeltennis
- m.v.

