

# PRAKTISKE INFORMATIONER

SØNDAG D. 9. JULI – LØRDAG D. 15. JULI 2023

Pris pr. person:

Børn, hvis under 17½ år

Inkl. undervisning, kost og logi i dobbeltværelse.

Voksen: 4.995,- kr.

Børn: 3.095,- kr.

Merpris for enkeltværelse: 500,- kr.



René Schmidt  
Kursusleder  
rs@ihaarhus.dk

Børn skal være fyldt 5 år ved kursusstart.

TILMELD DIG PÅ [WWW.IHAARHUS.DK](http://WWW.IHAARHUS.DK)



**IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS**



## FAMILIEHØJSKOLE

- MED TILBUD OM FODBOLDSKOLE
- MED AKTIVITETSGRUPPER FOR HELE FAMILIEN

IHAARHUS.DK





# OPLEVELSER FOR HELE FAMILIEN

I uge 28 danner Idrætshøjskolen Aarhus rammerne om en fantastisk højskoleuge med et utal af oplevelser for netop jeres familie. Her kan I individuelt og i fællesskab med andre udfolde jer aktivt på jeres eget niveau.

Ud fra jeres interesse (og aldersgruppe) vælger I en af følgende aktivitetsgrupper: Krudtuglerne (5-9år), Fodboldskole (5-17år), Pre-teens (9-13år), Teens (13-17år) eller Voksen. Aktivitetsgrupperne er for alle - uanset køn og niveau.

## 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: Krudtugler, Fodboldskole, Pre-teens, Teens, 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. debatforedrag og personlige oplæg)



## FACILITETER

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

## EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

### KRUDTUGLER

Krudtuglerne er for børn i alderen 5-9 år.  
Her vil fx være:

- Boldspil
- Skattejagt
- Springhal
- Stopdans
- Fangeleg
- Gemmeleg
- m.v.

### FODBOLDSKOLE

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

- Dribletræning
- Skudtræning
- Kamptræning
- Fodboldgolf
- Streetfodbold
- Beachfodbold
- m.v.

### PRE-TEENS / TEENS

Pre-Teens (9-13 år)  
Teens (13-17 år)  
Her vil fx. være:

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

### VOKSEN

Er for voksne fra 18 år.  
Her vil fx. være:

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

