

PRAKTISKE INFORMATIONER

FREDAG D. 17. MARTS – TORSDAG D. 23. MARTS

Pris pr. person:

Inkl. undervisning, kost og logi i dobbeltværelse.

Højskole for aktive seniorer - 17/3 - 23/3: 4.950,- kr.

Merpris for enkeltværelse: 500,- kr.

Dagselev uden værelse: 4450,- kr.

Club La Santa - 24/3 - 31/3 (Valgfrit ekstratilbud): 8.000,- kr.

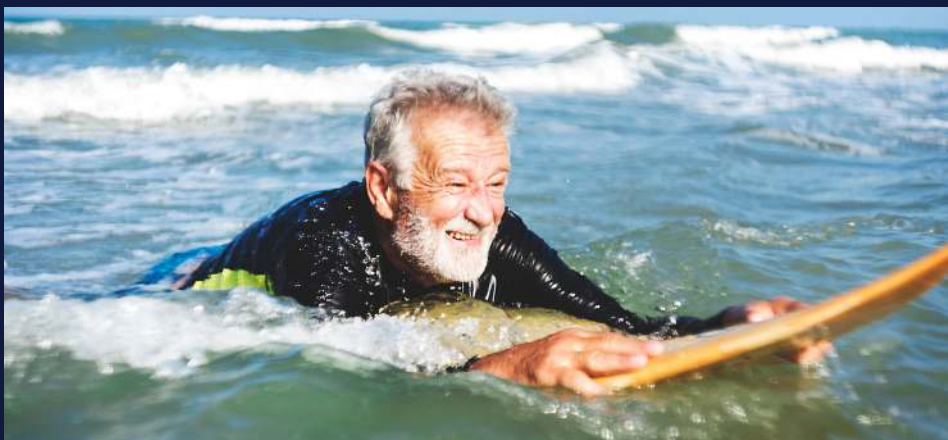
FACILITETER

- Dobbeltværelse med eget bad og toilet
- Multihus med fitness
- Svømmehal
- Idrætshaller
- Tennis- og padelbaner
- Danse- og yogasal
- Kunstgræsbane

Henrik Løvschall
Kursusleder
hlo@ihaarhus.dk



TILMELD JER PÅ WWW.IHAARHUS.DK



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS TILBYDER
**HØJSKOLE FOR
AKTIVE SENIORER**



FANTASTISKE HØJSKOLEOPLEVELSER FOR DET MODNE PUBLIKUM

Ildrætshøjskolen Aarhus danner rammen om "Højskole for aktive seniorer" fra fredag den 17. marts til og med torsdag den 23. marts med et utal af oplevelser på vores dejlige skole fyldt med fantastiske faciliteter. Tilbuddet gælder alle med glæde ved at dyrke idræt, musik og samvær. Kurset er åbent for alle, men mange aktiviteter vil tage hensyn til, at vi ikke er helt unge længere.

Ildrætsaktiviteterne vil blandt meget andet kunne være padel, badminton, tennis, volleyball, fodbold på kunstgræs, svømning, fitness, yoga, mountainbike, gravelbike og landevejscykling og dans. Vi vil også holde spændende foredrag om det gode seniorliv, kost og motion, livsstilsændringer samt tilbyde sundhedstjek.

Som ekstratilbud tilbyder vi en uge på Club La Santa på Lanzarote fra fredag d. 24. marts til fredag den 31. marts. Her vil være fælles morgenmotion, utallige udendørs idrætsgrene, fællesspisninger og hyggeligt samvær. Dette er udenfor Højskoleloven, så man sætter sit eget tempo/program, men de dygtige instruktører er med på turen med mange tilbud. Turen gennemføres ved minimum 20 deltagere.



EN DAG PÅ KURSET KUNNE SE SÅDAN UD:

Morgenkaffe fra kl. 7.00 - 9.00

Samling

Fysiske aktiviteter om formiddagen

Frokost

Aktiviteter og foredrag om eftermiddagen

Masser af tid til samtaler og nærvær

Aftensmad

Sang, musik og samvær

Koncert og diskussioner om aktuelle emner

