

PRAKTISKE INFORMATIONER

SØNDAG D. 28. JULI - LØRDAG D. 3. AUGUST 2024

Pris pr. person:

Børn, under 17½ år

Inkl. undervisning, kost og logi i dobbeltværelse.

Voksen: 5.595,- kr.

Børn 3.395,- kr.

Merpris for enkeltværelse: 500,- kr.

Børn skal være fyldt 5 år ved kursusstart.



Jacob Struve

Kursusleder

jsn@ihaarhus.dk

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 31 danner Idræthshøjskolen 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.

Som barn, tilmelder du dig enten Sportsbørn eller Gymnastikskole, mens du som voksen automatisk deltager på vores Voksenaktiviteter.

Både Sportsbørn, Gymnastikskole og Voksenaktiviteter foregår om formiddagen.

Eftermiddagen byder på en bred vifte af idræts- og valgaktiviteter for både børn, teen-agere, forældre og bedsteforældre.

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 Voksenaktiviteter
12.30-13.30:	Frokost

Eftermiddagen byder på fællesaktiviteter eller ture for hele familien

18.00:	Aftensmad
19.30-21.00:	Fællesaktiviteter (fx. koncert, Live café, Versus)
21.00:	Godnat for de yngste
21.30-22.30:	Lounge



FACILITETER

- Dobbeltværelse med eget bad og toilet
- Udendørs fodbold- og kunstgræsbaner
- Svømmehal
- Idrætshaller
- Tennisbaner
- Padelbaner
- Beachvolleybaner
- Fitnesslokaler

EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

SPORTSBØRN

Er for børn fra 5 år:

- Boldspil
- Klatring
- Skattejagt
- Svømmehal
- Gymnastik
- Padel
- m.v.

GYMNASTIKSKOLE

Er for børn fra 5 år:

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

VOKSEN

Her vil fx. være mulighed for:

- Havkajak
- Mountainbike
- Yoga
- Padel
- Crossfit
- Escape room
- m.v.

