

PRAKTISKE INFORMATIONER

SØNDAG D. 7. JULI - LØRDAG D. 13. JULI 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.



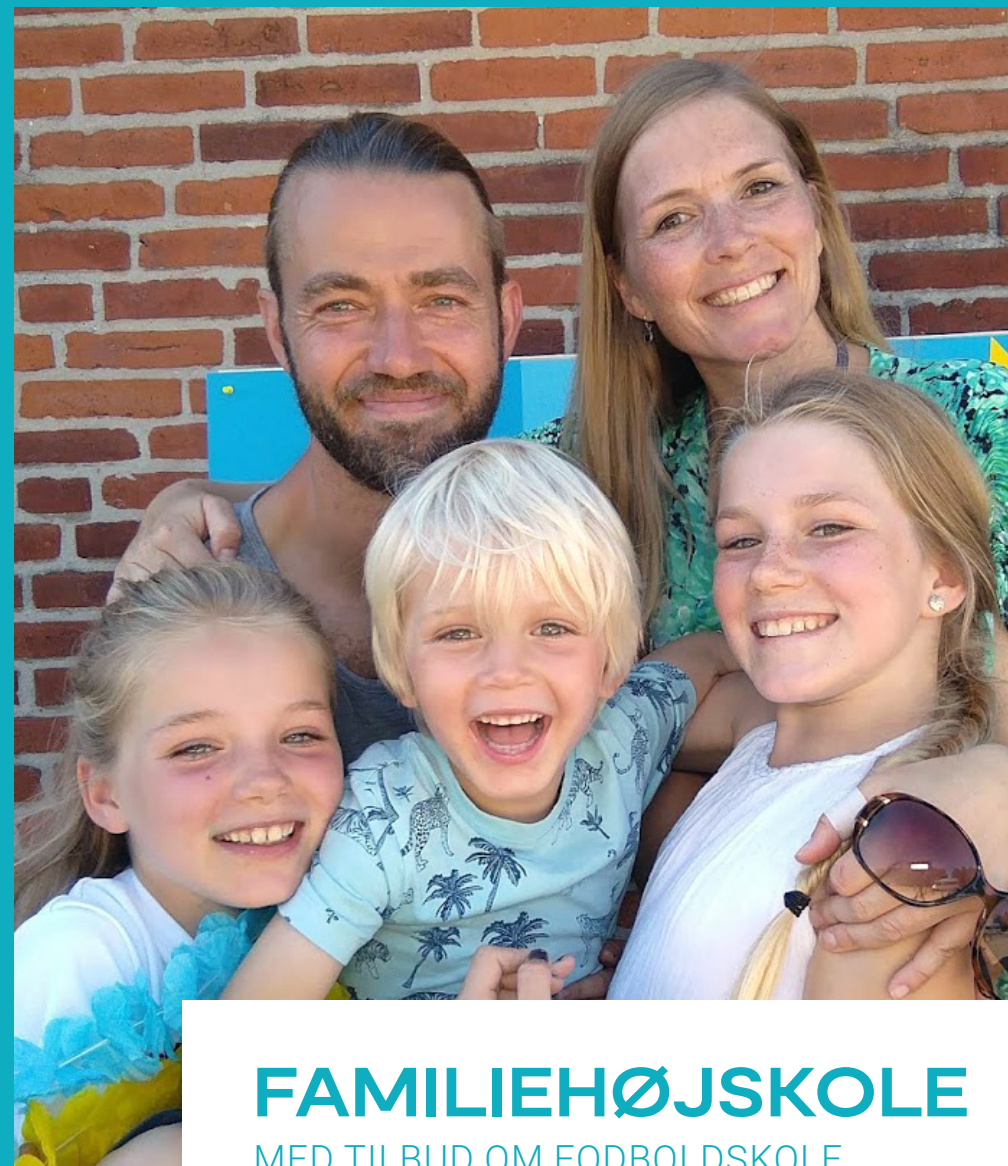
Lasse Tougaard
Kursusleder

Børn skal være fyldt 5 år ved kursusstart.

TILMELD DIG PÅ WWW.IHAARHUS.DK



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS



FAMILIEHØJSKOLE

MED TILBUD OM FODBOLDSKOLE
FAMILIEFERIE I ET AKTIVT FÆLLESSKAB

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 (9-12år), 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, Voksenaktiviteter
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
- Fitnesslokaler
- 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
- Svømmehal
- 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 (9-12 år)
Teens (13-17 år)
Her vil fx. være:

- Padeltennis
- Battle
- Pickleball
- Vandaktiviteter
- Dans
- m.v.

VOKSEN

Er for voksne fra 18 år.

Her vil fx. være:

- Mini triatlon
- Mountainbike
- Yoga
- SUP-surf
- Crossfit
- Padeltennis
- m.v.

