



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS



VELKOMMEN TIL IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

Du sidder nu med denne brochure i hånden, fordi du overvejer, om du skal tage på højskole, eller fordi du er ved at finde ud af, hvilken højskole du skal vælge. På Idrætshøjskolen Aarhus - også kaldet IHÅ - vil vi gøre vores bedste for at skabe rammerne for, at du får en fantastisk tid, hvor du kan dyrke dine interesser, udfordre dine eksisterende egenskaber og tilegne dig nye i trygge rammer og som en del af et skønt fællesskab. Du kommer på en "rejse", hvor du vil få udvidet din horisont, og hvor du forhåbentlig kommer til at flytte dig som menneske - både fysisk, mentalt og socialt gennem idræt, musik og kultur.

Her på højskolen vil du møde passionerede og nærværende undervisere og generelt altid engagerede ansatte, hvad end det er i køkkenet, på kontoret eller i serviceafdelingen. Du vil komme til at leve i et fællesskab, som du måske ikke kommer til at opleve igen, og du vil uden tvivl få en tid, du aldrig glemmer.

GÅ PÅ OPDAGELSE I IHÅ'S MANGE MULIGHEDER

I denne brochure kan du gå på opdagelse i de mange muligheder, som Idrætshøjskolen Aarhus byder på. Først vil du blive præsenteret for vores mange spændende fag, mens du også vil kunne læse om vores instruktøruddannelser, rejser samt andre praktiske informationer.

God fornøjelse.



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Idræt X	Samling	Samling	Idrætsfag 1 / Akademi	Idrætsfag 2 / Akademi
Samling	Valgfag	Teammøde		
		Idræt X		Højskolefag
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Idrætsfag 1 / Akademi	Idrætsfag 2 / Akademi	Stillestund	Valgfag	
		Højskolefag		Go' Weekend
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
	Højskoleaften			

På www.ihaarhus.dk/praktisk/skema/ kan du prøve at sammensætte dit eget skema.

SAMMENSÆT DIT HELT EGET SKEMA

På IHÅ kommer du helt sikkert til at lave en masse ting, som du synes er super spændende. Væk er langt de fleste af de fag, som du har været vant til i din skoletid indtil nu, og i stedet kan du blandt andet vælge mellem et hav af spændende fag, der på den ene eller anden måde har noget med idræt at gøre. Men der er også flere fag, der har med musik, kreativitet, kultur, dannelse eller fællesskab at gøre.

Start med at finde ud af, hvilke to idrætsfag du vil have på dit skema. Herefter skal du vælge ét Idræt X fag, ét Valgfag og ét Højskolefag. Derudover har du også mulighed for at vælge blandt vores Tilbudsfag, som ligger uden for det normale skema. Er du håndbold-interesseret, så finder du på side 14-15 mere information om muligheden for at vælge vores Håndbold Akademi.

Du vælger dine Idrætsfag, når du tilmelder dig et af vores ophold inde på vores hjemmeside. Du har dog altid mulighed for at ændre dine valg, når du starter, hvis du har ændret mening siden din tilmelding. I løbet af de første uger her på skolen vil du blive præsenteret for alle skolens fag, og først herefter sammensætter du dit endelige skema.

På vores hjemmeside ihaarhus.dk kan du prøve at sammensætte dit helt eget skema.

PÅ IHÅ SKAL DU VÆLGE

- 2 Idrætsfag
- 1 Idræt X fag
- 1 Valgfag
- 1 Højskolefag

IDRÆTSFAG

Som elev på Idrætshøjskolen Aarhus kommer du til at skulle vælge fag fra flere forskellige faggrupper. Den første gruppe, du skal vælge fra, er vores Idrætsfag, hvori der sandsynligvis ligger nogle af de fag, du er allermest interesseret i, nu du netop har en idræthøjskole i tankerne. Du skal vælge **to Idrætsfag**, og vi har sørget for at samle en masse fag, så der er noget for enhver smag.

Er du til boldspil, så er der selvfølgelig de klassiske sportsgrene som Badminton, Basketball, Fodbold, Håndbold, Tennis og Volleyball, mens du også kan prøve kræfter med noget, du måske ikke har gjort før, som Outdoor eller Triatlon. Fitness og Dans er også altid meget populære valg.

Vi vil gøre opmærksom på, at fagudvalget kan blive justeret en smule mellem vores forskellige semestre, og måske der er kommet enkelte rettelser i vores udvalg, efter vi printede denne brochure. Du kan dog altid finde den opdaterede liste over de fag, vi tilbyder, på vores hjemmeside: ihaarhus.dk



BADMINTON



BASKETBALL



DANS



FITNESS



FODBOLD



HÅNDBOLD



OUTDOOR



TENNIS



VOLLEYBALL



TRIATLON

IDRÆT X

Når du skal sammensætte dit skema, kommer du også til at skulle vælge fra vores samling af det vi kalder 'Idræt X' fag. Her skal du vælge **ét fag**, som du skal have to gange om ugen. Og selvom der ikke er nær så mange at vælge imellem sammenlignet med vores Idrætsfag, så plejer der alligevel altid at være noget, der kan friste. Hvilket fag kunne du tænke dig at få på dit skema?

Padel og Spring er begge populære fag, som ligger i vores Idræt X fagblok. Vi benytter de fede faciliteter i Springcenter Aarhus, Match Padel og PadelPadel, som ligger i tæt afstand til skolen. Er du mere til styrke og stabilitetsstræning er Body Factory eller Body & Balance sikkert et fag for dig. I Multisport afprøves forskellige sportsgrene fra rundt om i verdenen.



BODY & BALANCE



MULTISPORT



SPRING



BODY FACTORY



PADEL

VALGFAG

Når du har valgt dine Idrætsfag og dit Idræt X fag, skal du også vælge et Valgfag. **Du skifter faktisk valgfag halvvejs i dit ophold**, og kan derfor sætte dit helt eget præg på dit ophold her på højskolen.

Elsker du at spille musik, eller kunne du godt tænke dig at prøve kræfter med musikkens verden, så har vi både Band og Din Stemme, du kan vælge, mens Naturen Kalder er for dig, der er nysgerrig på både natur, kultur og madlavning. Er du derimod typen, der har lyst til at afprøve egne grænser, så er Crash eller Så Hatten Passer helt sikkert noget for dig, mens du har mulighed for at udfolde dine kreative evner i Multiart. Derudover er der også eksempelvis Gro, som er et fag om bæredygtighed, eller Games, hvor du kan prøve kræfter med spil i alle afskygninger. Jo, der er skam nok at vælge imellem, og du kommer helt sikkert ikke til at kede dig - uanset hvad du vælger.



BAND



CRASH



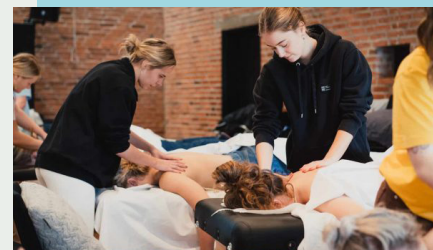
DIN STEMME



SÅ HATTEN PASSER (DRAMA)



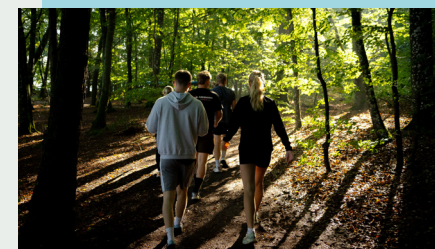
GRO



IDRÆTSKROPPEN



FILM & MEDIER



NATUREN KALDER



PSYK LAB (PSYKOLOGI)



GAMES



MULTIART



FORDYBELSESHJØRNET



KULTUR 360

HØJSKOLEFAG

Den sidste faggruppe, du også skal vælge fra, er vores Højskolefag, hvor du skal vælge **ét fag**. Er du interesseret i musik eller lyrik, så vil Sangskrivning helt sikkert være noget for dig. Har du lyst til at mærke verden og følge med i, hvad der sker omkring dig, så er Kultur 360 eller Horisont garanteret dit Højskolefag. I Event arbejder I med at planlægge og afholde events, mens omdrejningspunktet i Ung-Til-Ung er, at I som unge hjælper andre unge. Faget afsluttes med et kursusbevis i Ung til Ung-mentor.

Derudover har du også mulighed for at vælge fag fra vores Tilbudsfag, der, som navnet antyder, er et tilbud til dig. Her kan du vælge mellem Guitar, Klaver og Kor som alle ligger uden for dit normale skema - i enten eftermiddagstimerne eller weekenderne.



EVENT



UNG TIL UNG-MENTOR



SANGSKRIVNING



HORISONT



TOSSET MED HÅNDBOLD? SÅ VÆLG HÅNDBOLD AKADEMI

Vores Håndboldakademi er et unikt tilbud for både drenge og piger, hvor du kan fordybe dig og prøve dit talent af, samtidig med at du lever i et fantastisk højskolemiljø. På akademiet træner du fire gange om ugen med elever, der har den samme tilgang til håndbold som dig. Piger og drenge træner sammen, og matches så alle parter udfordres og udvikles mest muligt. Der kræves ikke eliteniveau for at være en del af Håndboldakademiet, men du skal have lyst til at tage din træning og udvikling seriøst. Hvis du tilmelder dig højskolen, skal du altså vælge Håndbold Akademi istedet for to Idrætsfag, da disse ligger i samme fagblok.



PRAKTISKE INFORMATIONER

Vores elever er i høj grad unge mennesker i alderen 18-24 år, der typisk bruger Idræthøjskolen Aarhus som en forberedelse til deres videre liv eller uddannelse. De repræsenterer et bredt udsnit af den danske ungdom både i forhold til samfundsmæssig, uddannelsesmæssig og kulturel baggrund. Derudover har vi også omkring 10-15% internationale elever fra hele verden.

Inden du vælger, om du skal på højskole, og om det i givet fald så skal være på Idræthøjskolen Aarhus, så er det godt at have styr på det praktiske. På den modsatte side har vi svaret på nogle af de spørgsmål, du måske sidder inde med. På ihaarhus.dk kan du helt sikkert finde svar på endnu flere, og ellers er du selvfølgelig altid velkommen til at kontakte os.

HVORNÅR KAN JEG STARTE?

Det er muligt at starte på vores højskole to gange om året. Du kan vælge vores forårsophold, der har start i januar, og som slutter i juni (24 uger) eller vores efterårsophold, der starter i august og slutter i december (19 uger). Som udgangspunkt går du altså "kun" på vores højskole i et halvt år, men hvert ophold er der typisk mellem 15 og 30 elever, der vælger at tage et helt år her på IHÅ.

HVAD KOSTER DET?

Når du overvejer at tage på højskole, så skal du selvfølgelig sørge for, at du har råd til det. Du betaler et beløb for at gå på højskole, som bliver udregnet pr. uge, du går på skolen. De præcise ugepriser kan ses på vores hjemmeside: www.ihaarhus.dk/praktisk/oekonomi/

Ved tilmelding betaler du et indmeldelsesgebyr på 1000 kr, som skal betales, før du sikrer dig en plads på opholdet. Herefter betaler du dit ophold i 3 rater:

- 1. rate betaler du ca. 2,5 måneder inden opholdsstart, og den består af en basispakke, som dækker forskellige udgifter ifm dit højskoleophold (fx IHÅ t-shirts, tøjvask, sangbog, undervisningsmateriale m.m.)
- Den 2. rate betales umiddelbart, inden du starter og består af halvdelen af prisen på dit ophold.
- Den anden halvdel betales som 3. rate midtvejs i din tid her på højskolen.

Du kan selvfølgelig også betale for hele opholdet på én gang, inden du starter på skolen - det er op til dig!

KOMMER DER FLERE UDGIFTER?

Du kan designe dit eget ophold og komme af sted på flere ture og rejser, tage diverse instruktør- og træneruddannelser og meget andet, som dog alt sammen vil have en indvirkning på prisen på dit ophold. Er du i tvivl om, hvad dit drømmeophold koster, så ring endelig til os på 86 21 38 00 eller send os en email på ihaa@ihaarhus.dk, så skal vi prøve at udregne det for dig.

HVORDAN KOMMER JEG TIL AT BO?

Du kommer til at bo på dobbeltværelse sammen med en roomie. Her vil I have jeres senge, god skabsplads til opbevaring, et skrivebord og bad og toilet kun til jer to.

A photograph of three young people sitting on a green lawn. A young man with blonde hair and sunglasses on his head is leaning over two young women. They are all smiling and laughing, looking towards the left. The woman in the middle is wearing a pink and white striped shirt and white pants. The woman on the right is wearing a dark blue and white striped shirt and dark shorts. The background is slightly blurred, showing other people in the distance.

MÆRK STEMNINGEN PÅ IHÅ MED EN RUNDVISNING

Hvis du stadig er i tvivl om, hvorvidt IHÅ egentlig er et sted for dig, så kom endelig og besøg os. Den bedste måde at blive afklaret på er ved at mærke stemningen, møde de mennesker, der er på højskolen, og se vores omgivelser og mange faciliteter med dine egne øjne.

Book din rundvisning på ihaarhus.dk - det er helt uforpligtende, og vi vil glæde os til at se dig.

ALLE FACILITETER I GÅ-AFSTAND

På IHÅ råder vi over nogle fantastiske faciliteter, som du som elev vil få rigtig meget glæde af. Vi ligger i forlængelse af Vejlbj-Risskov Centret og byder på perfekte træningsforhold året rundt, uanset hvilken idræt, du vælger. Udover vores fantastiske inden- og udendørs idrætsfaciliteter råder vi også over en række fantastiske rum til kreativ udfoldelse.

Alle faglokalerne står til jeres rådighed i fritiden. Det gælder Multiart, musiklokaler, fitnessrum, aktivitetshal, spejlsal og alle klasselokaler. Udendørs kan I f.eks. hygge jer i gården, på beachbanerne med håndbold, spikeball og volleyball, eller på græsset med f.eks. kongespil og rundbold. Kl. 23 lukker skolens hovedbygning, og alarmerne slås til. Herefter kan I samles på jeres værelser eller i opholdsrummene på elevgangene, hvis I har lyst til det.





FANTASTISKE REJSER I IND- OG UDLAND

Mens du går på Idrætshøjskolen Aarhus, har du mulighed for at komme med på en række forskellige rejser og ture. Nogle rejser er tilknyttet et specifikt Idrætsfag, mens andre ture er fælles for hele skolen. Alle turene betales ud over den almindelige ugepris for at gå på højskole. Her på siderne vil vi vise dig nogle af de rejser og ture, du har mulighed for at komme med på. Hvis du vil have det fulde overblik over både destinationer og priser, så skal du kigge inde på vores hjemmeside ihaarhus.dk. Destinationerne er dog med forbehold for ændringer.



NORDEN & ALPERNE



CLUB LA SANTA



SVERIGE (OUTDOOR)



NORGE (OUTDOOR)



KØBENHAVN (DANS)



FRILUFTSCENTER SLETTEN



FLENSBORG (HÅNDBOLD)

...OG MANGE FLERE

INSTRUKTØR- UDDANNELSER OG KURSUSBEVISER

Under din højskoletid har du mulighed for at tage et stort udvalg af instruktøruddannelser og trænerkurser. Det kan være en indgangsdør til et spændende studiejob eller et pointgivende punkt på din kvote 2-ansøgning til f.eks. idrætsstudiet eller fysioterapeut-uddannelsen. Nogle af vores uddannelser kan du tage som en del af din almindelige undervisning, mens andre tages for sig selv. Du kan se en del af vores udvalg i den blå boks på den modsatte side. Hvis du vil se alle vores tilbud, kan du se den fulde liste på vores hjemmeside ihaarhus.dk.



FITNESSINSTRUKTØR

40 timers kursus, der er anerkendt af både DGI og DIF. Du vil blive rustet til både teoretisk og praktisk at træne dig selv mest effektivt, men du vil også kunne varetage et job som fysisk træner eller fitnessinstruktør i et fitnesscenter.

PERSONLIG TRÆNER

I forlængelse af kurset som fitnessinstruktør kan du tage uddannelsen som personlig træner, der giver dig specialiseret viden på en række områder såsom muskel- og konditionstræning, vægtforøgelse og vægttab.

VOLLEYBALLTRÆNER

Som en del af undervisningen i Volleyball prøver I kræfter med et basis-trænerkursus. Her modtager du ikke et fysisk kursusbevis, men du har muligheden for at prøve dig selv af som træner.

HÅNDBOLDTRÆNER

Som håndboldelev på IHÅ har du mulighed for at tage Ungdomstræner-uddannelsen, hvor du får redskaberne og forudsætningerne for at træne ungdomshold i Danmark.

UNG-TIL-UNG MENTOR

Her på skolen tilbyder vi et ungementor-forløb, som kan give indsigt i forskellige perspektiver på det at være ung i dag samt mentorperspektiver. Der medfølger et kursusbevis efter forløbet.

PSYKOLOG BEVIS

Vælger du valgfaget Psyk Lab modtager du et bevis efter at have gennemført Idrætshøjskolen Aarhus' undervisning i faget. Dette bevis kan du bruge fx ved ansøgning til sygeplejerske eller psykologistudiet.

GLÆD DIG TIL EN TID, DU ALDRIG GLEMMER

Du er nu nået til vejs ende i vores brochure, og vi håber meget, at du føler, du er blevet en hel del klogere på livet her på Idrætshøjskolen Aarhus. Vi håber selvfølgelig også, at det har givet dig lyst til at starte her på IHÅ, men uanset hvilken højskole du ender med at vælge, så vil du helt sikkert få en fantastisk tid.

Er du endnu ikke helt afklaret i forhold til, om Idrætshøjskolen Aarhus er stedet for dig, så vil vi anbefale dig at hoppe ind på vores hjemmeside ihaarhus.dk, hvor du kan læse meget mere om alle vores fag, rejser, instruktøruddannelser, om livet her på skolen og andre praktiske informationer.

Ofte hjælper ens mavefornemmelse, når man skal tage en vigtig beslutning - for eksempel når man skal vælge højskole. For at du kan mærke helt efter i maven, så vil vi anbefale dig at booke en uforpligtende rundvisning her på skolen. Her vil du blive vist rundt af et par elever, som vil vise dig hele skolen, mens du også vil kunne stille dem alle de spørgsmål, du har på hjerte. Derudover har du også mulighed for at få en snak med vores forstander Arne Grønbæk. Du kan booke din rundvisning på ihaarhus.dk.

Ender du med at vælge Idrætshøjskolen Aarhus som **din** højskole, så lover vi dig, at vi alle her vil gøre vores ypperste for, at du får en tid, du aldrig glemmer.



IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS
VEJLBY CENTERVEJ 53
8240 RISSKOV

TELEFON: 86 21 38 00
E-MAIL: IHAA@IHAARHUS.DK

WWW.IHAARHUS.DK