PRAKTISK

Søndag d. 4. juli – fredag d. 9. juli 2027

Pris pr. voksen: 6.495 kr.

Eneværelse: merpris på 500 kr.

Prisen pr. person er inkl. undervisning, kost og logi i dobbeltværelse.

Kursusledere: Arne Grønbæk, Lise Grønbæk og Kristian Svenningsen

Tilmeld dig på www. ihaarhus.dk/ugekurser







86 21 38 00

hd@ihaarhus.dk (Hilda Dahl-Heide)

Vejlby Centervej 53, 8240 Risskov

IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS





UGEKURSUS UGE 27

I bevægelse –
Et højskolekursus for voksne

EN UGE MED BEVÆGELSE





Giv dig selv en uge med bevægelse, nye oplevelser og fællesskab med andre voksne. På ugekurset "I bevægelse" får du en uge med både aktive udfordringer og tid til samtale og reflektion. Du deltager på dit eget niveau og møder andre voksne gennem dagens aktiviteter og højskoleliv. Her kan du opdage nye interesser og finde inspiration til mere bevægelse og fællesskab i hverdagen.



AKTIVITETER

Prøv eksempelvis padel, tennis, beachvolley, cykling, dans, yoga eller aerial yoga. De aktive timer veksler også mellem kreative workshops, foredrag og samtalecafé, hvor der er plads til at dele erfaringer og få nye perspektiver. Fællessang, musikalske oplevelser og en tur ud i kulturbyen Aarhus er med til at give variation og bringer bevægelsen ind fra flere sider, inden vi runder ugen af med en hyggelig festmiddag.

www.ihaarhus.dk/ugekurser