



www.ihshs.dk

Pris

Kursusprisen er kr. 2.500 kr. Prisen inkluderer undervisning, kost og indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet. Indkvartering på enkeltværelse kan bestilles særskilt mod et tillæg på kr. 300. Medlemmer af Idrætshøjskolens Elevforening får et tilskud på kr. 300. Leje af sengelinned samt ét håndklæde er inkluderet i prisen. Det vil være en god idé at medbringe badehåndklæder.

Tilmelding

Udfyld tilmeldingskuponen og send den til skolen eller tilmeld dig via www.ihshs.dk. Når din optagelse er bekræftet, beder vi dig indbetale et depositum på kr. 1.000. Restbeløbet betales senest en måned før kursusstart, hvor du også vil få at vide, om kurset bliver gennemført.

Ankomst og afrejse

Ankomst sker 20. december i tidsrummet mellem kl. 14.00 og 15.00. Afrejse er 26. december kl. 10.00. Yderligere oplysninger fås hos kursusleder Lone Jakobsen på mobil 2814 3531 eller send en mail til lone@limulticonsult.dk

- Hal (Friedeshallen)
- Idrætssal
- Aerobic og gymnastiskal
- Parkgolf og Frisbeebaner
- Multibane/forlejringsbane
- Styrtætningslokale
- Syvemejal
- Petanquebaner
- Sauna
- Atletikstadion
- Fodboldbaner
- Cricketbane
- Beach-volley baner
- Klattvæg indendørs/udendørs
- Kreativt værksted
- Musiklokale
- Badestrand
- Mountainbikes
- Foreningsplads m. storskærm
- Konferencelokale
- Nyreoveret kursusfløj med dobbeltværelser m. bad/toilet
- m.m



IDRÆTSHØJSKOLEN
SØNDERBORG
Friheds Allé 42
6400 Sønderborg
Tlf. 74 42 18 48
www.ihshs.dk

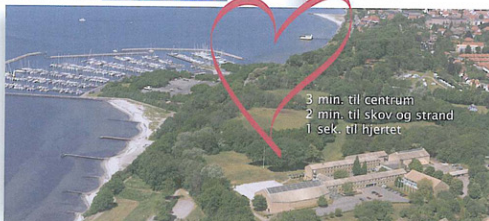


Kompetence-træning for livet

Aktiv jul

- Et tilbud til voksne, der har lyst til at holde aktiv jul med andre voksne

20. - 26. december 2007



3 min. til centrum
2 min. til skov og strand
1 sek. til hjertet

IDRÆTSHØJSKOLEN | SØNDERBORG



Kompetence-træning for livet

Aktiv jul

20. - 26. december 2007

- et tilbud til voksne, der har lyst til at holde en aktiv jul sammen med andre voksne!

Såfremt der er tilslutning nok, tilbydes der fig.:

Har du lyst til at holde jul på en anderledes måde i år sammen med andre aktive og nysgerrige voksne? Er du til en jul, hvor der både er juletræ og pakker, men hvor julemaden og traditionerne krydres med masser af aktiviteter både af fysisk og intellektuel karakter? Og ikke mindst hvor du erstatte juleråset op til jul med muligheder for fordybelse, samtaler, motion, udfordringer samt socialt samvær med andre voksne?

Har du lyst til at røre dig, blive rørt og berørt? - Så giv dig selv en god julegave og tag med på kurset på Idrætshøjskolen i Sønderborg.

Kurset bliver en god blanding af fysiske aktivitetstilbud, foredrag, tanker om livet, debatter, almene fag, kreative tilbud og hyggeaftner.

Fysiske aktiviteter

- Boldspil og boldaktiviteter
- Frisbee golf
- Cangacricket
- Selvforsvar
- Dans
- Svømning
- Løbetræning
- Vandre- og cykelture
- Morgenmotion
- Afspænding

Almene fag

- Skadesforebyggelse
- Stresshåndtering
- Netværk - hvorfor er det vigtigt?
- Kommunikation og samarbejde
- Hverdagspsykologi
- Det gode liv
- Krop og sundhed
- Livet som single

Foredrag

- Rejseforedrag om New Zealand
- Rejseforedrag om Australien - herunder Sydney
- Gevinsten ved at dyrke motion
- Livet er et stort valg - vælg ikke dig selv fra
- Kunsten at møde nye mennesker

Andre tilbud

- Stemmetræning
- Teaterimprovisation
- Kroppsprog og status

Dagsrytme

Dagen starter med tilbud om morgenmotion, herefter er der morgenmad samt morgenens blanding. Resten af dagen er en blanding mellem fysiske og mere "stillesiddende" tilbud, afbrudt af frokost samt kaffe/forfriskninger. Aftensmaden indtages kl. 18.00, og om aftenen hygger vi os med sang, gode historier, foredrag, dans mm. Og så er der jo lige juleaften, hvor vi iklæder os festtøjet til en ekstra god middag og en dans omkring juletræet. Der er fælles madlavning under kurset, hvor vi skiftes til at tage køkkentjansen.

IDRÆTSHØJSKOLEN | SØNDERBORG

