



Ankomst og afrejse

Ankomst og indkvartering lørdag den 13. oktober mellem kl. 14.00 og 15.30. Afrejse fredag den 19. oktober kl. 10.00.

Information

Yderligere information fås ved henvendelse til Idrætshøjskolen i Sønderborg på tlf. 7442 1848 eller via e-mail admin@ihs.dk. Du er også velkommen til at kontakte kursusleder Lone Jakobsen på mobil 2814 3531.

www.ihs.dk

Kompetence-træning for livet



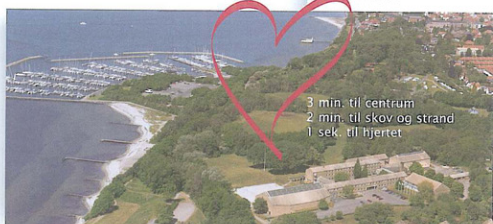
- Hal (Friedrichshallen)
- Idrætssal
- Aerobic og gymnastiskal
- Parkgolf og Frisbeebaner
- Multi-baner/kornindringsbane
- Styrtætningsstokale
- Svømmehal
- Petanquebaner
- Sauna
- Atletikstadion
- Fodboldbaner
- Cirkelring
- Beach-volley baner
- Klætnings indendørs/udendørs
- Kreativt værksted
- Musikstole
- Badestrand
- Mountainbikes
- Foredragsal m. storiskærm
- Konferencelokale
- Nymmeret kursuslag med dobbeltværelser m. bad/toilet
- m.m.



IDRÆTSHØJSKOLEN
SØNDERBORG

Friedr. Alle 42
6400 Sønderborg
Tlf. 74 42 18 48
www.ihs.dk

Familiekursus Efterårsferien: 13. - 19. oktober 2007



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

IDRÆTSHØJSKOLEN | SØNDERBORG



Kompetence-træning for livet

Familiekursus for HELE familien

Efterårsferien, 13. - 19. oktober 2007

Tag familien med til Idrætshøjskolen i Sønderborg i uge 42 og få fantastiske fællesoplevelser med hjem helt fra New Zealand, de olympiske lege og ikke mindst fra en helt anden måde at være sammen med familien på. Fællesaktiviteterne for hele familien er udgangspunktet for ugens program. Det betyder, at der er fokus på samværet og legen på tværs af alder.

Udover to temadage, vil der være mulighed for at dyrke motion sammen, prøve sjove og anderledes lege og aktiviteter, være kreativ med hænder og hoved og ikke mindst deltage i hyggeaftener med sang, spil, oplæsning og grin.

Voksne og tilvalg

De voksne kan vælge mellem følgende aktiviteter: Volleyball, stavgang, vandre- og løbeture i skoven og ved stranden, badminton, petanque, svømning samt dans. Kano, kajak og klättring, hvis der er interesse for det. Vi sætser på, at man kan prøve tre aktiviteter med instruktion. Af og til vil det være nødvendigt at hvile kroppen lidt, og derfor vil der også være foredrag for de voksne, bl.a. "Gevinsten ved at dyrke motion" samt rejseforedrag om New Zealand.

Børn og aktiviteter

De 6 - 12 årige har svømning (med instruktion), friluftaktiviteter, klättring, motion og leg. Teenagerne får mulighed for at gå til svømning (med instruktion), kano og kajak, klättring, ultimate (freesbee) - og hvad vi ellers kan finde ud af at organisere sammen efter deres ønsker og antal.

Temadage

Temadagene er som nævnt New Zealand og de olympiske lege. Hvorfor netop disse temaer?

De olympiske lege er en fantastisk fælles aktivitet for hele familien: Vi kæmper med og mod hinanden i sjove og udfordrende aktiviteter, forbereder os på indmarch og kampreb, ser den olympiske lid blive tændt, hjælper hinanden ud fra fairplay og vinder måske en medalje. Og hvad med at slutte legene af med en stor græs fest?

New Zealand - et land omme på den anden side af jordkloden, men hvilket land! Kursuslederen har forelsket sig i landet "down under" på hendes rejser til det storslåede land. Og hun vil én dag forvandle Idrætshøjskolen til "de lange skyers land" som New Zealand hedder på maori-sproget. Dagen vil byde på en god blanding af new zealandsk kultur og afsluttes med new zealandsk inspireret mad og underholdning.

Pris

Voksne: Kr. 3300
Børn, 6 - 12 år: Kr. 1450
Teenagere: Kr. 1650

Prisen inkluderer undervisning, kost og indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet. Leje af sengelinned samt ét håndklæde er inkluderet i prisen.

Tilmelding

Udfyld tilmeldingskuponen og send den til skolen eller tilmeld dig via www.ihs.dk. Når din/jeres optagelse er bekræftet, beder vi dig om at indbetale et depositum på 1000 kr. Restbeløbet indbetales senest en måned før kursusstart.

IDRÆTSHØJSKOLEN | SØNDERBORG

