

AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

ET HØJSKOLEOPHOLD FYLDT MED:

**FÆLLESSKAB
OPLEVELSER
SPORT**

FEEL FREE FEEL IT
FEEL FREE FEEL IT
FEEL FREE FEEL IT

INDHOLDSFORTEGNELSE

- 2 Velkommen til Aalborg Sportshøjskole
- 4 5 grunde til at tage på Aalborg Sportshøjskole
- 5 Faciliteter
- 6 Ugeskema
- 7 Idrætsfag
- 10 Fordybelsesfag
- 11 Kompetencefag
- 12 Valgfag
- 13 Fællesfag
- 14 Tilvalgsfag
- 15 Rejser
- 17 Sådan spiser du
- 18 Sådan bor du
- 19 Hvad koster det?
- 20 Hvad siger eleverne?
- 21 FAQ

YOU HAVE TO
FEEL IT

Idrætshøjskole i hjertet af Aalborg

Velkommen til Aalborg Sportshøjskole – en idrætshøjskole med plads til alle, der brænder for fællesskab og bevægelse. Vi ligger centralt i Aalborg, tæt på både byens puls og naturens ro.

Vores slogan “You have to feel it” afspejler vores overbevisning om, at højskolelivet er noget helt særlig, der skal opleves. Det er en tid fyldt med fællesskab, grin og uforglemmelige øjeblikke.

Hos os handler det om mere end bare sport. Vi skaber rammerne for, at du kan udforske og udvikle dine interesser, uanset om du drømmer om at blive stærkere, prøve nye ting eller bare opleve glæden ved at dyrke idræt og have det sjovt sammen med andre.

Fællesskabet er kernen i alt, hvad vi gør. Du vil møde engagerede undervisere og et inspirerende miljø, hvor der er plads til at være dig selv. Sammen skaber vi oplevelser og uforglemmelige minder, der varer hele livet.

Kom som du er – og tag hjem med nye perspektiver, stærkere færdigheder og venner for livet.





5 grunde til at tage på Aalborg Sportshøjskole

1

Du får venskaber for livet

Du bliver en del af et stærkt fællesskab, hvor grin og fælles oplevelser naturligt fører til venskaber, der varer længe efter at højskoleopholdet er slut.

2

Du er tæt på byen og studielivet

Med Aalborgs pulserende byliv lige rundt om hjørnet kan du nyde caféer, butikker og den berømte Jomfru Ane Gade. Desuden bliver mange elever og studerer i byen efter højskoleopholdet.

3

Du udfordrer dine (lande)grænser

Tag med højskolevennerne på uforglemmelige rejser der udfordrer dine grænser og udvider din horisont – uanset om turen går til Sri Lanka, Sydafrika, Frankrig, Norge eller Østrig.

4

Du udvikler dig personligt

Et højskoleophold er en personlig rejse, hvor du får plads til at vokse, reflektere og styrke din selvtillid. Du får mulighed for at udvikle dig både mentalt og socialt i et støttende fællesskab.

5

...og fysisk!

Uanset om du er til styrke, fitness, klatring, outdoor eller noget helt andet, er der masser af muligheder for at forbedre din fysiske form og have det sjovt med højskolevennerne imens.





25 meter
til fitness



25 meter
til styrketræning



25 meter
til CrossFit



25 meter
til klatring
og bouldering



400 meter
til svømmehallen



150 meter
til stadionhallerne



150 meter
til springhallen



1500 meter
til Vestre Fjordpark



3500 meter
til kabelparken

Du sammensætter selv dit skema

Når du starter, skal du vælge ét fag indenfor hver fagkategori: idrætsfag 1, idrætsfag 2, idrætsfag 3, fordybelsesfag, kompetencefag og valgfag. Derudover har alle elever fællesfag samt mulighed for at vælge tilvalgsfag, der ligger udenfor den obligatoriske undervisning fra 8-15.

Vi har fire perioder på et år. Når vi skifter periode, har du mulighed for at vælge nye fag. Du kan også fortsætte med de samme fag, hvis de tilbydes flere perioder i streg. Hvis du vælger at tage en uddannelse til personlig træner eller diplomtræner som kompetencefag, skal du vælge faget i flere perioder, som vist på side 11. Der tages forbehold for ændringer af fag.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG / SØNDAG
7.15 - 7.55	Morgenmad					Vi sover længe
8.00 - 8.30	Morgensamling				Fællessang	
8.30 - 10.00	Idrætsfag 1	Fordybelsesfag	Valgfag	Idrætsfag 2	Fællestime	
10.00 - 10.30	Pause - forfriskning					Brunch
10.30 - 12.00	Fællesmøde Familiegruppe	Fællessang	Idrætsfag 1	Kompetencefag	Foredrag	
12.00 - 13.15	Frokost					Fritid, højskole-aktiviteter og hygge
13.30 - 15.00	Kompetencefag	Idrætsfag 2	Højskole-eftermiddag	Idrætsfag 3	Idrætsfag 1	
15.30 - 18.00	Tilvalgsfag	Tilvalgsfag	Tilvalgsfag	Fritid	Fritid	
18.00 - 18.45	Aftensmad					Aftensmad
ca. 19.30 -	Fritid og hygge		Højskoleaften	Fritid og hygge		Fritid, højskole-aktiviteter og hygge

Hvad laver man i fritiden og weekenderne?

Alt fra filmhygge, afslapning og træning til fede aktiviteter, fester og byture i weekenderne. Da vi er en storbyhøjskole, som er placeret i centrum af Aalborg, er der rig mulighed for at benytte bylivet med både butikker, caféer, streetfood og den berømte Jomfru Ane Gade. Er vejret godt, er der tid til beachvolley, solbadning og en svømmetur i Vestre Fjordpark eller måske en tur til Vesterhavet.



Idrætsfag 1



PERIODE 1 aug - sep

Bouldering
CrossFit
Cykling
Fitness
Outdoor
Styrketræning

PERIODE 2 sep - dec

Klatring og Bouldering
CrossFit
e-Cykling
Fitness
Kajak og kano
Styrkeløft

PERIODE 3 jan - mar

Bouldering
CrossFit
e-Cykling
Fitness
Friluftsliv
Styrketræning

PERIODE 4 mar - jun

Klatring og Bouldering
CrossFit
Cykling
Fitness
Outdoor
Styrkeløft

Idrætsfag 2



PERIODE 1 aug - sep

Beachvolley
Fitness Hyrox
Surfing
Vægtløftning
Yoga
Cardio

PERIODE 2 sep - dec

Volley
Fitnessholdtræning
Vandring
Vægtløftning
Bodyflow
Spinning

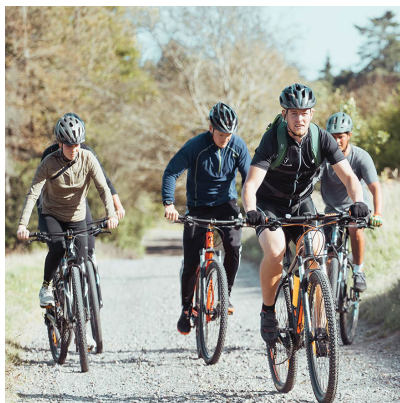
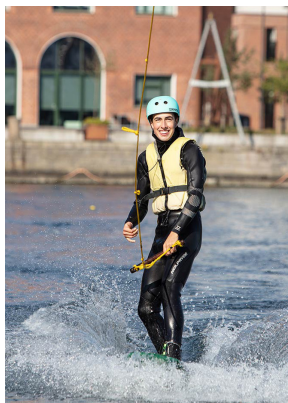
PERIODE 3 jan - mar

Volley
Fitnessholdtræning
Vandring
Vægtløftning
Bodyflow
Cardio

PERIODE 4 mar - jun

Beachvolley
Fitness Hyrox
Surfing
Vægtløftning
Yoga
Triatlon

Idrætsfag 3



PERIODE 1 aug - sep

Wakeboard
Fodbold
Badminton
Mountainbike
Svømning
Klatring

PERIODE 2 sep - dec

Boardsport
Håndbold
Padel
Agility
Springgymnastik
Bouldering light

PERIODE 3 jan - mar

Boardsport
Håndbold
Padel
Agility
Springgymnastik
Klatring

PERIODE 4 mar - jun

Stand up paddle
Fodbold
Tennis
Golf
Svømning
Bouldering light

Fordybelsesfag



PERIODE 1 aug - sep

Anatomi/ernæring/træning
Teambuilding
Krop, køn og mangfoldighed
Politik, samfund og historie
Strik og hækling

PERIODE 2 sep - dec

Anatomi/ernæring/træning
Innovation og kreativitet
Krop, køn og mangfoldighed
Politik, samfund og historie
Design

PERIODE 3 jan - mar

Anatomi/ernæring/træning
Innovation og kreativitet
Krop, køn og mangfoldighed
Politik, samfund og historie
Strik og hækling

PERIODE 4 mar - jun

Anatomi/ernæring/træning
Teambuilding
Krop, køn og mangfoldighed
Politik, samfund og historie
Design

Kompetencefag



PERIODE 1 aug - sep

Personlig træner udd.
Politi
Ambulance
Du kan godt selv
International
Rappelling og rebsjov
Diplomtræner udd.

PERIODE 2 sep - dec

Personlig træner udd.
Politi
Ambulance
Højskoled debat
International
Klatreinstruktør udd.
Diplomtræner udd.

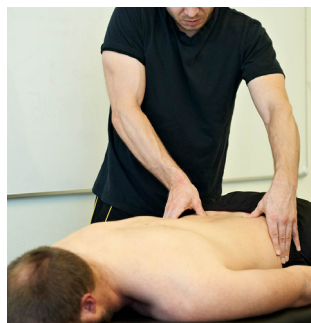
PERIODE 3 jan - mar

Personlig træner udd.
Politi
Ambulance
Højskoled debat
International
Klatreinstruktør udd.
Diplomtræner udd.

PERIODE 4 mar - jun

Personlig træner udd.
Politi
Ambulance
Du kan godt selv
International
Klippeklatring & multipitch
Diplomtræner udd.

Valgfag



PERIODE 1 aug - sep

Psykologi
Krea
Musik
Sportsmassage
Mindfulness
Sundhed, mad og livsstil

PERIODE 2 sep - dec

Filosofi
Krea
Sammenspil
Genbrugsglæde
Vinterbadning
Brætspil

PERIODE 3 jan - mar

Filosofi
Krea
Musik
Sportsmassage
Vinterbadning
Brætspil

PERIODE 4 mar - jun

Psykologi
Krea
Sammenspil
Genbrugsglæde
Mindfulness
Sundhed, mad og livsstil

Fællesfag



PERIODE 1 aug - sep

Morgensamling
Fællestime
Fællessang
Foredrag
Fællesmøde
Familiegruppe

PERIODE 2 sep - dec

Morgensamling
Fællestime
Fællessang
Foredrag
Fællesmøde
Familiegruppe

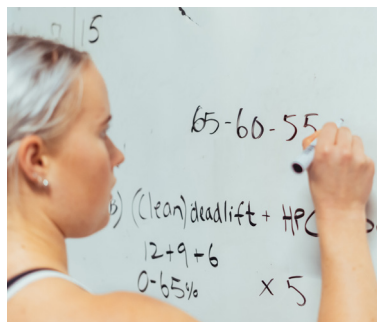
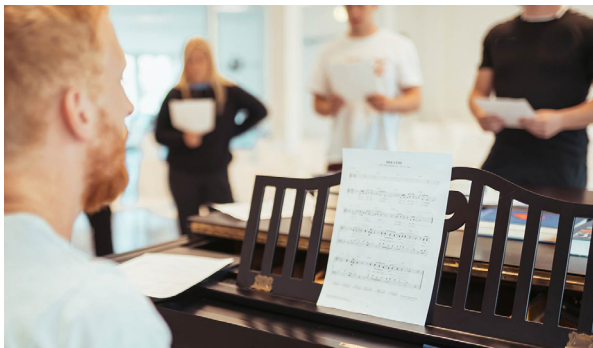
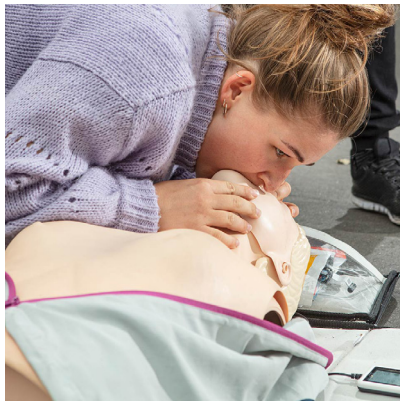
PERIODE 3 jan - mar

Morgensamling
Fællestime
Fællessang
Foredrag
Fællesmøde
Familiegruppe

PERIODE 4 mar - jun

Morgensamling
Fællestime
Fællessang
Foredrag
Fællesmøde
Familiegruppe

Tilvalgsfag



PERIODE 1 aug - sep

Kor
Førstehjælp
Kostvejlederuuddannelse

PERIODE 2 sep - dec

Kor
Førstehjælp
Personlig træning

PERIODE 3 jan - mar

Kor
Førstehjælp
Kostvejlederuuddannelse

PERIODE 4 mar - jun

Kor
Førstehjælp
Personlig træning

Rejser

Oplev verden sammen med dine højskolevenner. Udforsk nye kulturer, udfordr dig selv og skab minder, der varer hele livet. Uanset om turen går til bjergene, bølgerne eller savannes dyreliv, venter der eventyr, grin og uforglemmelige øjeblikke. Vi har en obligatorisk rejse i efteråret og foråret, mens resten af vores rejser er et frivilligt tilbud. Hvis du vælger at blive hjemme i rejseugerne, kan du se frem til en spændende temauge istedet.



FÆLLESREJSE TIL NORGE

Oplev naturskønne Norge - vi hygger med snobrød og fællessang omkring bålet, vandrer i smukke omgivelser, klippeklatrer og rивerrafter.

Pris: 2.600 DKK Hvornår: September



KULTURREJSE TIL SRI LANKA

Oplev Sri Lankas unikke kultur, frodige natur, flotte togstrækninger, vilde elefanter, teplantager, hyggelige byer og fantastiske strande.

Pris: ca. 17.500 DKK Hvornår: Oktober



SKITUR TIL ØSTRIG

Oplev de sneklædte Alper, endeløse pister og hyggelige aftener med højskolevennerne efter en lang dag på ski eller snowboard.

Pris: 6.900 DKK **Hvornår: Februar**



KULTURREJSE TIL SYDAFRIKA

Oplev Afrikas vilde dyr på safari, pingviner på Boulders Beach, vandring på Table Mountain, Robben Island, Cape Town og andre eventyrlige steder.

Pris: ca. 17.000 DKK **Hvornår: Marts**



FÆLLESREJSE TIL FRANKRIG

Oplev den franske kultur og adventureaktiviteter såsom klippeklatring, kanotur på floden, huleforskning og bjergvandring i smuk natur.

Pris: 5.300 DKK **Hvornår: Maj**

Sådan spiser du

En af fordelene ved at gå på højskole er, at du får alle måltider serveret. Vi serverer velsmagende, nærende og proteinholdig mad, som giver dig energi til de daglige aktiviteter på højskolen.

Du får serveret tre hovedmåltider og tre mellemmåltider hver dag. Til morgenmad er der hjemmebagt brød, yoghurt, musli, havregryn, havregrød, frugt m.m. Til frokost får du varm mad fra alle verdenshjørner - klassisk dansk mad, pastaretter, asiatiske retter, burger, salater m.m. Til aften kan du se du frem til en buffet med hjemmebagt brød, pålæg og tilbehør.

Foruden de tre hovedmåltider serveres tre mellemmåltider, som kan være alt fra søde sager til brød og proteiner. Der er frugt, te og kaffe hele dagen.

I weekenden serveres en lækker brunch med hjemmebagt brød, æg, pålæg, frugt m.m. samt tidlig aftensmad, hvor du kan opleve forskellige varme retter.



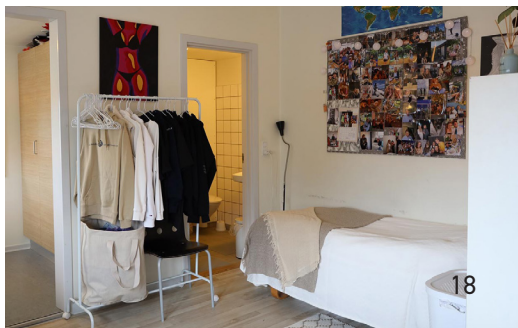
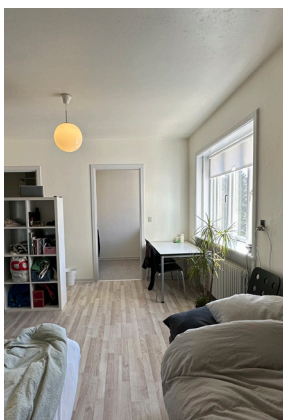
Sådan bor du

Du bor i en lejlighed sammen med 1-3 roomies under dit højskoleophold. Lejlighederne er mellem 35 og 50 kvadratmeter store og består af en entre, et stort værelse, et toilet med bad og et tekøkken med køleskab og vask. Der er senge, skabe, reoler, opslagstavler og et bord med stole i lejligheden.

At bo med roomies er noget helt særligt. Det er både hyggeligt og lærerigt. Du har altid nogle at stå op sammen med, og snakke med til sent ud på aftenen. Man lærer meget om sig selv og andre ved at dele værelse.

Egen lejlighed

Ønsker du din egen lejlighed, er det selvfølgelig også muligt. Pristillæg for egen lejlighed er 500 DKK pr. uge, og inkluderer stadig en lejlighed med eget toilet, bad og tekøkken.



Hvad koster det?

Prisen for et højskoleophold består af et indmeldelsesgebyr, en fagkonto og en ugepris. Dertil kommer rejser.

Indmeldelsesgebyr:

2.000 DKK

Fagkonto:

1.500 DKK for 12 til 14 uger (skoleåret 2025/2026)

2.500 DKK for 19 til 25 uger (skoleåret 2025/2026)

3.500 DKK for 36 til 44 uger (skoleåret 2025/2026)

Fagkonto dækker materialer, tøjpakke, højskolesangbogen, arrangementer m.m.

Ugepris:

1.795 DKK pr. uge (skoleåret 2025/2026)

Hvis du går her mere end 24 uger reduceres ugeprisen med 350 kr. pr. uge.

Eksempel på 19 uger i efteråret:

Basispris: $2.000 \text{ DKK} + 2.500 \text{ DKK} + 1.795 \text{ DKK} \times 19 = 38.605 \text{ DKK}$

Obligatorisk rejse til Norge: 2.600 DKK

Samlet pris: 41.205 DKK

Eksempel på 12 uger i efteråret:

Basispris: $2.000 \text{ DKK} + 1.500 \text{ DKK} + 1.795 \text{ DKK} \times 12 = 25.040 \text{ DKK}$

Ingen obligatorisk rejse

Samlet pris: 25.040 DKK

Eksempel på 25 uger i foråret:

Basispris: $2.000 \text{ DKK} + 2.500 \text{ DKK} + 1.795 \text{ DKK} \times 25 = 49.375 \text{ DKK}$

Obligatorisk rejse til Frankrig: 5.300 DKK

Samlet pris: 54.675 DKK

Mulighed for økonomisk støtte

Der er mulighed for at få støtte til et højskoleophold hvis du f.eks. tager et pitstop fra din uddannelse, er EGU elev, får et Ungeløftet stipendium m.m.

Læs mere på www.sportshøjskolen.dk eller kontakt os for mere info.

Hvad siger eleverne?



"At være på højskole er en hel igennem fantastisk oplevelse! Alle lærerne med hver deres ekspertise, samt det fællesskab og kammeratskab man skaber med de andre elever, er det hele værd."

- **Asbjørn Porfirio Andersen**



"Jeg kan anbefale Aalborg Sportshøjskole fordi vi har rigtig fede faciliteter, engagerede lærere og så har vi det bare fedt."

- **Clara Møller Nielsen**



"Jeg synes det bedste ved at gå på Aalborg Sportshøjskole er fællesskabet, maden og alt den træning man får."

- **Kristin Björg Ómarsdóttir**

FAQ

Hvad er gennemsnitsalderen?

Vi har elever der er alt fra knap 18 år til over 30 år, men gennemsnitsalderen er ca. 22 år.

Skal jeg være dygtig til sport for at starte?

Nej, det behøver du ikke. Der er plads til alle uanset niveau på alle fag. Det handler ikke om at være bedst, men om at være med og have det sjovt. Vi har både elever der går meget op i sport, og elever der kommer som nybegyndere.

Kan jeg skifte fag undervejs?

Du har altid mulighed for at skifte fag undervejs, hvis der er plads på det fag du ønsker at skifte til. Du kan også skifte fag hver gang en ny periode starter i august, september, januar og marts.

Hvad skal jeg have med når jeg starter?

Du skal primært have tøj, sko, dyne, pude, sengetøj, håndklæder og toiletsager med. Der er dog mange elever der finder glæde i at medbringe en cykel, højttaler, høretelefoner, opbevaringskasser og pynt til værelset. Du får en pakkelliste inden du starter.





AALBORG



SPORTSHØJSKOLE



BOOK EN RUNDVISNING

Mærk stemningen og se vores faciliteter - lige når det passer dig!

Læs mere på www.sportshojskolen.dk

YOU HAVE TO
FEEL IT

Annebergvej 55

9000 Aalborg

Tlf: 98 13 13 11

sph@sportshojskolen.dk