

FAMILIEHØJSKOLE

UGE 27 & 28 2022



Parkvej 61
9700 Brønderslev
Tlf: 9882 5300
Mail: info@nih.dk
NIH.DK



NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE



SJØV FOR HELE FAMILIEN

SPORT & IDRÆT

NÆRVÆR

DET HELT RIGTIGE STED

Idrætshøjskolen ligger i hjertet af Vendsyssel, midt i den smukke nordjyske natur. Vores moderne idrætsfaciliteter og de unikke omgivelser giver optimale forudsætninger for en helt fantastisk uge for både krop og sjæl sammen med din familie og de andre kursister.

DELTAGERE

Vi har plads til ca. 130 deltagere på familiekurserne, hvoraf omkring halvdelen er børn og unge. Kurserne indeholder en lang række undervisnings- og idrætstilbud for alle aldersgrupper



FACILITETERNE

Nordjyllands Idrætshøjskole byder på masser af moderne opholds- og undervisningsfaciliteter for hele familien. Prøv aktiviteterne i vores idrætshal, bevægelsessal med springgrav, spejlsal, klatrevæg, spinning, 1000m2 store fitnesscenter eller byens svømmehal. Udendørs råder vi over boldbaner, klatrecenter, beachvolleybaner, mountain bike-bane, cross fit-område og meget mere.

På Nordjyllands Idrætshøjskole bor du godt. Vi tilbyder dobbeltværelser samt familierum med hems. Alle værelser har naturligvis eget bad og toilet. Der kan forekomme en ekstra opredning på madras. Indkvarteringen foregår efter først til mølle-princippet. Der er WiFi på hele skolen.

Ligeledes er skolen kendt for, at alle praktiske forhold ved dit ophold fungerer optimalt. Spændende og sund kost er en naturlig del af vores hverdag og bestemt en smagsprøve værd. Vi tilbyder vegetarmad, mad uden svinekød samt alle lægeligt begrundede diæter.

TILMELDING
NIH.DK

BØRN OG UNGE

For dine børn og unge vil der være masser af tilbud om forskellige inden- og udendørs-aktiviteter tilpasset de enkelte aldersgrupper. Børnene opdeles i grupper efter alder.

De undervises i idræt, leg, kreativitet og meget meget mere. Alt sammen i en pædagogisk og inspirerende sammenhæng.

DE VOKSNE

Samtidig undervises de voksne. Her præsenterer vi forskellige muligheder så du kan vælge lige den idræt du synes lyder spændende. Andre gange er det fælles for alle, fx ved foredrag. Vores temaer er naturligvis omkring idræt og bevægelse, men det sættes altid ind i en almen sammenhæng.

Undervisningen er selvfølgelig formet af idrætten, men vi vil også forsøge at udfordre dig intellektuelt i løbet af undervisningen. Vi har nemlig idrætten i hjertet og i hjernen!

GØR JERES SOMMER TIL NOGET UNIKT



FRITID OG FRIAFTEN

Der er gode muligheder for afslapning og hygge om aftenen. Her kan I nyde lidt vin/øl/sodavand og snakke med alle de andre kursister i uformelle hyggelige omgivelser. Børnene kan puttes trygt og sikkert på værelserne.

Vores værelser er sammenhængende med resten af højskolen. Desuden er der et hyggeligt gårdmiljø lige ved værelsesfløjen, der inviterer til hyggelige stunder.

KURSUSLEDERE

Vi sørger for at strikke et unikt og gennearbejdet program sammen, så du og din familie får en begivenhedsrig højskoleuge i jeres sommerferie. I uge 27 er vores forstander Eva Terp-Hansen kursusleder og i uge 28 er det vores underviser Lasse Høj Kjeldsen.

De er begge dygtige og rutinerede kursusledere.

HØJSKOLEAFTENER

Højskoleaftener kan indeholde bål, dans, musik, fortælling, quiz og meget mere. Aftenerne kan være tilrettelagt således, at de voksne samles om disse emner, mens børne- og ungdomsgruppen får tilbud om aktiviteter/godnathistorie m.v. Der kan også være tale om en fællesaktivitet for både børn og voksne.

SANG OG MUSIK

Sang og musik er en naturlig del af kurset. Vi synger børnesange, sange fra højskolesangbogen og nyere populære sange.

FÆLLES TUR UD

Familiekurserne indeholder en tur ud af huset, som vil tage sit udgangspunkt i den fantastiske nordjyske natur. Det kan være Skagen, Læsø, Vestkysten, Rebild Bakker eller lignende. Denne tur vil blive suppleret med foredrag og orientering om turens indhold.

Med højskolens beliggenhed kun 20 minutters kørsel fra nogle af Danmarks bedste og smukkeste strande vil der også være mulighed for at bruge disse til forskellige aktiviteter.

EKSEMPEL PÅ DAGSPROGRAM

Morgen

- Morgenmotion (frivillig).
- Morgenmad.
- Morgensamling.

Formiddag

- Aktiviteter for børn og unge (fx idræt, friluftsliv, skattejagt, boldspil, adventure race).
- Undervisning for voksne. (idrætsundervisning m.v.).
- Middagsmad.

Eftermiddag

- Fællesundervisning for børn og voksne både ude og inde.
- Aftensmad.

Aften

- Højskoleaften (Debat, foredrag, sang og musik).

**TILMELDING
NIH.DK**

MEDARBEJDERE

Kurset er tilrettelagt af skolens medarbejdere. De får hjælp af tidligere højskoleelever, der fungerer som aktivitetsledere for børnene. Vi afvikler kurserne i trygge rammer og sætter deltagerens og ikke mindst børnenes trivsel i højsædet.

HØJSKOLEFAG

For de voksne vil der være forskellige temaer, som tager udgangspunkt i aktuelle samfundsmæssige spørgsmål.

HVORNÅR?

- **UGE 27: 3/7 - 9/7**
- **UGE 28: 10/7 - 16/7**

Alle kurser er for voksne og børn (+4 år)

PRIS?

- **VOKSNE: KR. 4.900**
- **BØRN: KR. 3.200**

INKLUDERET I PRISEN:

- Alle måltider og logi
- Sengetøj og linned
- Håndklæder
- Undervisning
- Tur ud af huset

NORDJYLLANDS IDRÆTSHØJSKOLE //

Vi har mange fede faciliteter her på NIH. Så vi vil godt garantere, at I kommer hjem en oplevelse rigere. Læs mere om vores klatrecenter, beachområder, nye fitnesscenter, Æblehaven og naturen omkring idrætshøjskolen.



SAUNA & VILDMARKSBAD //

I Æblehaven har vi en stor udendørs sauna og vildmarksbad. Det er perfekt til ren afslapning og restitution.



FITNESS CENTER //

Vi har netop bygget vores eget topmoderne fitnesscenter. Her får du 1000m2 med cross fit, styrke, cardio og spinning.

KC //

Oplev vores store klatrecenter, hvor du og dine børn virkelig bliver udfordret. Det er et stort high-wire system med 20 stationer. Højeste sted er ca. 21 meter. Dertil er der også tre svævebaner på 125 meter.

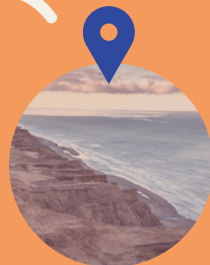


BEACH VOLLEY //

Vi har to store beachområder på højskolen, hvor vi selvfølgelig kan spille en masse volley. Men områderne kan bruges på rigtig mange kreative måder.

NATUREN //

I Nordjylland finder du noget af den smukkeste natur vi har i landet. Vi kan nævne Rold skov, Rubjerg Knude, Råbjerg Mile og ikke at forglemme; vores smukke kyster i øst og vest. Vi drager altid på udflugt til en nordjysk destination.



// VORES
OMRÅDER

LØKKEN



UDFLUGT

Vi tager altid på udflugt i løbet af ugen. Det bliver til et af de mange fantastiske udflugtsmål vi har i Nordjylland. Her skal vi høre om stedets historie, men også udforske og bruge den natur og de muligheder, der ligger heri.

SKAGEN



RUBJERG KNUDE



MANGE MULIGHEDER

ROLD SKOV





IDRÆT

Hos os får du et stort udbud af forskellige idrætsfag. Du kan komme til cross fit, yoga, boldspil, golf og meget mere. Undervisningen er selvfølgelig praktisk, så du får brugt dine muskler. Men vi vil også give dig en større almen forståelse for de enkelte discipliner. Når du undervises underholdes børnene med bl.a. klatring, glidebane, t-shirts maling mm.



PRAKTISK INFORMATION

TILMELDING

Tilmeld jer på **nih.dk**. Herefter fremsender vi faktura på depositum (2.000 kr.). Tilmeldingen kan betragtes som endelig, når depositum er betalt.

Depositum fratrækkes ved den endelige betaling af opholdet. Før kursusstart sender vi praktiske oplysninger og den endelige opkrævning af deltagerbetalingen.

AFBESTILLING

Ved afbestilling mindst 1 måned før kursets start tilbagebetales fakturabeløbet minus depositum. Ved afbestilling mindre end 1 måned før kursusstart tilbagebetales 0 kr.

KURSUSSTART

Ankomst søndag eftermiddag. Afrejse lørdag middag.

FORSIKRING

Det er muligt via Europæiske Rejseforsikring, tlf. 33 25 25 25, at tegne en afbestillingsforsikring til et kort højskoleophold.

KONTAKT OS

I er meget velkommen til at kontakte os:

Telefon: 9882 5300

Mail: info@nih.dk.



**NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE**

Parkvej 61
9700 Brønderslev

**VI ER LIGE,
HVAD
I GØR OS TIL**

