

FAMILIEHØJSKOLE

UGE 27 2026



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



**NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE**



SJØV FOR HELE FAMILIEN

SPORT & IDRÆT

NÆRVÆR

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, 1000 m2 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 madrasser. 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 samt alle lægeligt begrundede diæter.



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

TILMELDING
NIH.DK

BØRN OG UNGE

For dine børn og unge vil der være masser af tilbud om forskellige indendørs- og udendørsaktiviteter 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 lige ved værelses-fløjen et hyggeligt gårdmiljø, der inviterer til hyggelige stunder.

KURSUSLEDER

Vi sørger for at strikke et unikt og gennearbejdet program sammen, så du og din familie får en begivenhedsrig uge i jeres sommerferie.

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 deltagernes 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: 28/6 - 4/7**

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

PRIS?

- **VOKSNE: KR. 5.725**
- **BØRN: KR. 3.825**

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 1000 m2 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.

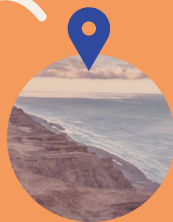


BEACH VOLLEY //

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



UDFLUGTER

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



ROLD SKOV

MANGE MULIGHEDER

SURF

Vi har eget lager med surfudstyr i Løkken, så vi hurtigt kan komme i bølgerne. Det udnytter vi selvfølgelig, så du kan prøve kræfter med Vesterhavets mange muligheder.



PRAKTISK INFORMATION

TILMELDING

Tilmeld jer på **nih.dk**. Herefter fremsender vi faktura. Tilmeldingen kan betragtes som endelig, når denne er betalt.

Før kursusstart sender vi praktiske oplysninger.

AFBESTILLING

Ved afbestilling mindst 1 måned før kursets start tilbagebetales fakturabeløbet minus kr. 2.000. Ved afbestilling mindre end 1 måned før kursusstart tilbagebetales 0 kr.

KURSUSSTART

Ankomst søndag eftermiddag. Afrejse lørdag middag.



**NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE**

FORSIKRING

Det er muligt via Europæiske Rejseforsikring, tlf. 33 25 25 25, at tegne en afbestillingsforsikring til et kort højskoleophold. Skal bestilles inden du betaler for kurset.

KONTAKT OS

I er meget velkommen til at kontakte os:

Telefon: 9882 5300

Mail: info@nih.dk.



**NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE**

Parkvej 61
9700 Brøndørstev



**VI ER LIGE,
HVAD
I GØR OS TIL**