

Ta' på idrætshøjskole

Et fællesskab i bevægelse

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE


IDRÆTSHØJSKOLEN
SØNDERBORG


VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE
UDLEV DRØMMEN

 NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE

 **VIBORG**
IDRÆTSHØJSKOLE

 **Bosei**
IDRÆTSHØJSKOLEN

EN DEL AF
højskolerne

*Tjek
idrætshøjskolerne.dk
og book din rundvisning
online!*

*Tjek
idrætshøjskolerne.dk
og book din rundvisning
online!*

**Vidste du ...
at et ophold
på idræts-
højskole
kan vare
mellem 2 til
10 måneder**

Side 4-5



Nordjyllands Idrætshøjskole
+45 9882 5300

Side 6-7



Aalborg Sportshøjskole
+45 9813 1311

Side 8-9



Viborg Idrætshøjskole
+45 8667 2011

Side 10-11



Rejs ud i verden

Side 12-13



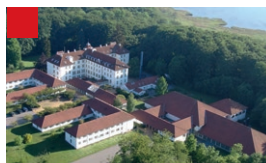
Vejle Idrætshøjskole
+45 7582 0811

Side 14-15



Idrætshøjskolen Sønderborg
+45 7442 1848

Side 16-17



Idrætshøjskolen Bosei
+45 5590 9090

Side 18-19



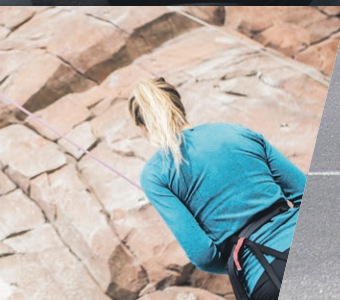
Livet på idrætshøjskole og
praktiske oplysninger



Der er altid noget at vinde ved et ophold på idræts- højskole

Denne brochure er resultat af et samarbejde mellem seks forskellige idræts højskoler i Danmark.

På de følgende sider kan du læse mere om hver enkelt idræts højskole og bagerst kan du læse mere overordnet, hvad et ophold på idræts højskole indebærer.





– vores fag

OUTDOOR

Adventure, Adventure Race, Atletik, Extreme, Faldskærm, Kitesurf, Løbeskolen, Mountainbike, Mudder og Muskler, Nak & Æd, Powersport, Ski- og snowboard, Sportsklatring, Surf, Triathlon, Xterra

BOLD & SPORT

360° Bold, Badminton, Beach sport, Beachvolley, Disc golf, Fodbold, Futsal, Golf, Håndbold, Padel tennis, Tennis, Volleyball

UDDANNELSE

Fitnessinstruktør, Keramik, Livredderkursus, Massagekursus, Politi, Restitution og velvære, Ski-/snowboardinstruktør, Vejen videre

FITNESS

Bodyflow, Cross Training, Dance, Fitness & movement, Fitnesshold-træning, I form, Kost og forbrænding, Outdoor fitness, Powerspring, Spinning, Styrketræning, Svømning, Yoga

LIVSSTIL – VALGFAG

Brætspil, Bæredygtighed, Film- og mediehjørnet, Frivillighed, Krea, Politik og samfund, Positiv psykologi, Verden set fra oven, Verdensmester

Læs mere på nih.dk og mød os også på disse sociale medier



#nihdk



NORDJYLLANDS
IDRÆTSHØJSKOLE

Et frirum for alle, der elsker idræt

Fællesskab? De bedste lærere? Sport & idræt? Udfordringer? Rejser? Uvurderlige venskaber? Vi er lige, hvad du gør os til.

For os handler højskole om dig og din udvikling. Det skaber vi igennem et hav af forskellige sportsgrene, hvor du kan prøve både nyt og velkendt. Vi er en idrætshøjskole, hvor alle kan være med uanset niveau. Skolen er placeret i midten af Nordjylland omringet af fantastisk natur. Vi har store skove omkring os og kun 16 km til Vesterhavet.

Når du er NIH'er, bliver du en del af en ny familie af

unge mennesker i alderen 18-25 år – alle med det tilfælles, at I elsker idræt og sport. Vi er typisk omkring 127 elever, hvoraf nogle også kommer fra det store udland.

Hos os bor du på enten to-, tre- eller firemands-værelser, hvor der selvfølgelig er eget bad og toilet. Desuden råder skolen over en masse fede faciliteter. Af de mere specielle er vores 1000m² store Fitnesscenter, klatrecenter, kæmpegyngen og den store udendørssauna med dertilhørende vildmarksbad.

Vi glæder os til at se dig!

KONTAKT

Nordjyllands Idrætshøjskole | Parkvej 61, 9700 Brønderslev

Telefon +45 9882 5300 | Mail info@nih.dk

nih.dk





” Tilbage for mig står fællesskabet og modet til at turde, stærkest. Jeg mødte op på NIH for at surfe, men blev på højskolen forelsket i 'step' og 'essential yoga

Laurids

— rejser

- Skirejse til Les Contamine, Hemsedal og Trysil
- Adventurerejse til Chamonix
- Club La Santa
- Eventyr i Indonesien
- Løberejser til Berlin og Amsterdam



” NIH er også så meget mere end sport. Det er fælles-sang, brusebajer, lange snakke til langt ud på natten, unikke oplevelser og verdens FEDESTE fællesskab

Sofie

— vores fag

FITNESS / FYSISK TRÆNING

CrossFit

Fitness og yoga

Fitness personlig træner

Styrkeløft

Styrkeløft eller vægtløftningstræner

Styrketræner og fysisk træner

Styrketræning

Vægtløftning

JOB I UNIFORM

Ambulancelinjen

Politi

MOTION & UDVIKLING

Esport

Fremtidens idrætsleder

OUTDOOR / FRILUFTSLIV

Boardsport

Friluftsliv

Klatreinstruktør / klatring

Klatring

Outdoor

Surfing

RIDNING

Ridelinje

Ridetræner

Læs mere på sportshojkskolen.dk og
mød os også på disse sociale medier



#aalborgsportshojkskole

YOU HAVE TO FEEL IT

Er du bare glad for sport
eller træning, eller vil
du være træner – må-
ske endda på højeste niveau?

Aalborg Sportshøjskole er
højskolen hvor du bliver
dygtig til det du laver OG hvor
du får masser af venner og
fantastiske oplevelser.

På Aalborg Sportshøjskole er vi
gode til at se udviklingspoten-
tiale i alle vore elever. Vi tager
dig der hvor du er, og flytter
dig så langt som muligt rent
fagligt. Vi hjælper dig med at få
realiseret DINE drømme. Både
når du er elev og i forhold til
det liv du skal leve bagefter. Vi
har fokus på både din faglighed
og din personlighed – og hjæl-
per dig med at få styr på din
fremtid! Vi er kendt for at have

et højt fagligt niveau i vores
undervisning, men du kan gå
her uanset hvor dygtig du er i
forvejen.

Aalborg Sportshøjskole er
bygget op omkring fem
fagområder:

- Fitness / fysisk træning
- Job i uniform
- Motion og udvikling
- Outdoor / friluftsliv
- Ridning

Indenfor alle fem fagområ-
der har du mulighed for, at
uddanne dig til træner og
instruktør. Mens du går på
Aalborg Sportshøjskole har
du også mulighed for at opleve
verden, ved at komme med
på en række forskellige rejser
og ture.

KONTAKT

Aalborg Sportshøjskole | Annebergvej 55, 9000 Aalborg

Telefon +45 9813 1311 | Mail sph@sportshojkskolen.dk

sportshojkskolen.dk

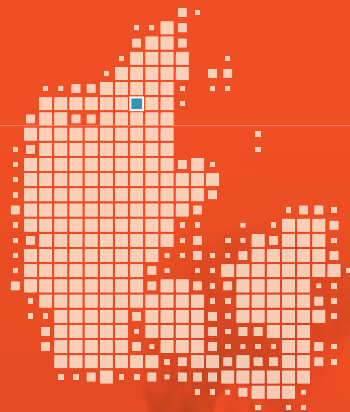


– tæt på

- 20 meter til et 1300 m² stort klatre- og styrkeunivers
- 900 meter til Aalborg midtby
- 1500 meter til vandet (Vestre Fjordpark)

– rejser

- Adventure rejse til Sydfrankrig
- LaSanta
- Ski- Snowboard rejse til Passo Tonale
- Rafting tur, Norge
- Oplev CrossFit et sted i Europa
- Major turnering i Europa
- Sydafrika



“ Jeg blev mere åben over for andre ideer og trænings-metoder ...

OPTAG:
Januar / Marts
August / Oktober



— vores fag

Adventure / Udekøkken

Friluftsliv / Kajak

Foskajak / Klatring

Kajakpolo / SUP

Rough'n Tough / Styrketræning

MTB / Styrketræning

Yoga / Dans

Spring / Rytmisk

Svømning / Livredning

Ski og snowboard / OCR

Xterra Triatlon / Duathlon

Beachvolley / Volleyball

Livsstil / Madlavning

Fodbold / Håndbold

Håndarbejde / Snitteværksted

Filosofi / Sang

Øl brygning / Longboard

Klaver / Guitar

Politforberedelse og meget mere...

UDDANNELSESFAG ...

Klatreinstruktør / Personlig træner

Dykkercertifikat / Kajakinstruktør

Sportsmassør / Fitnessinstruktør

Massagekursus / Projektleder

Fremtidens leder / Livreder

Anotomi og fysiologi / Ordblindekursus

Læs mere på viborgih.dk og mød os
også på disse sociale medier



#viborgih

Velkommen til livets legeplads

Som elev på Viborg Idrætshøjskole træder du ind i et frirum, hvor alt er muligt.

Her – omgivet af sø og skov, og med fantastiske faciliteter til rådighed – kan du dyrke din passion. Du kan blive bedre, stærkere og mere teknisk bevidst. Du kan udfordre dig selv og andre. Du kan opdage nye idrætsgrene og blive overrasket over, hvor sjovt det er.

Viborg Idrætshøjskole er meget mere end nogle måneder med sved på panden, nye venner skønne rejser.

Det er et forpligtende fællesskab og ægte højskoleånd i et større perspektiv. Deltager du aktivt, er fællesskabet en dynamisk platform til personlig udvikling, stærke relationer og dannelse for resten af livet.

På Viborg Idrætshøjskole er udbuddet af fag ét stort tag selv-bord. Du kan vælge og vrage mellem 60 fag fordelt over idræt, håndens fag, eksistensfag og uddannelsesfag, og designe dit ophold efter interesse og eventyrlyst. Vi glæder os til at udfordre dig!

KONTAKT

Viborg Idrætshøjskole | Vinkelvej 32, 8800 Viborg

Telefon + 45 8667 2011 | Mail info@viborgih.dk

viborgih.dk



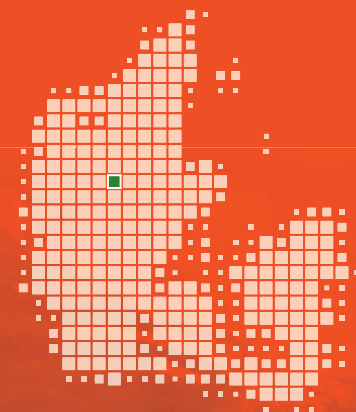
–det får du også ...

- Højskolelivet i VIBORG er ikke kun høj puls og sportstøj. Du vil opleve hjernegymnastik, temadage, projektarbejde, eksistensfag, foredrag og sang. Du vil opleve stille, kreative stunder, hvor du fx laver en kniv, maler et krus eller sidder og hækler. Du får mulighed for at hygge, afslapning og restitution – der er plads til ro og fordybelse.



–på eventyr

- Adventure i Italien
- Tropeeventyr på Filippinerne
- Max vildmark i Norge
- Foskajak i Norge
- Klatring i Frankrig
- Rough'n Tough og Rytme på Island
- Skitur til Østrig
- Studietur til Frankrig og Østrig
- Dykkertur til Indonesien, Filippinerne og Malta



“ Det har overgået mine vildeste forestillinger! Det har været en oplevelse for livet og det bedste jeg nogensinde har brugt penge på ... Det har været suverænt!

Anne,
tidligere elev

Rejs med ud i verden ...

Uforglemmelige eventyr – i hele verden.

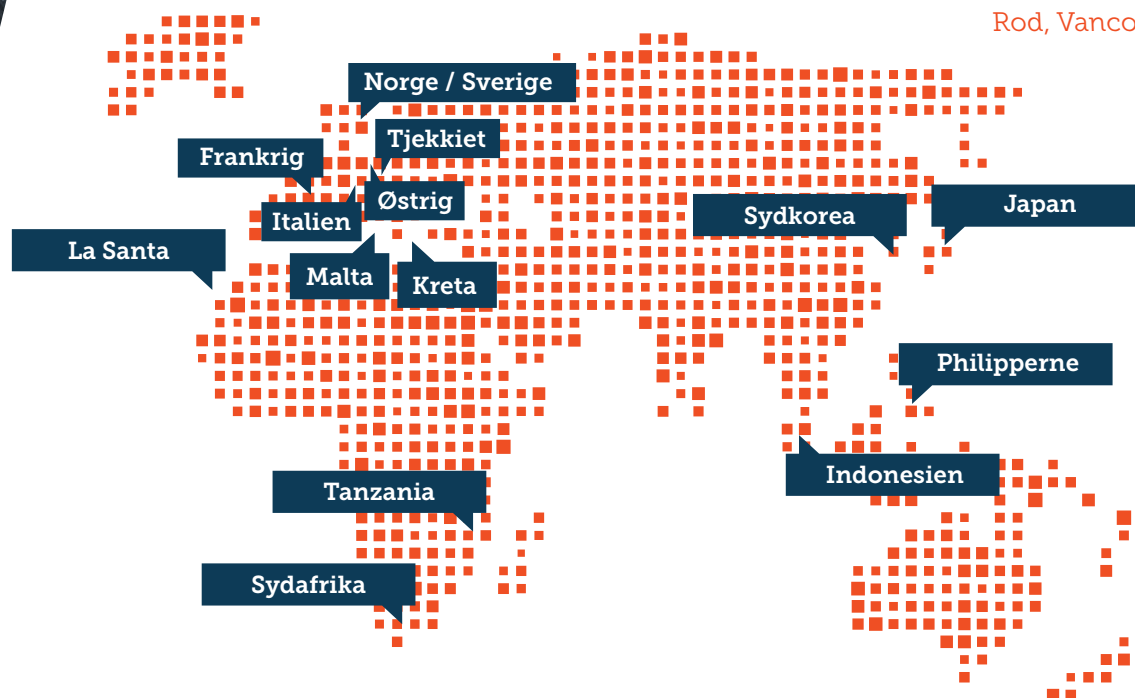
Et ophold på højskole er en oplevelse for livet fyldt med uforglemmelige eventyr - i hele verden. Idrætshøjskolerne har masser af rejser på programmet, hvor du får masser af muligheder for at være sammen med dine øvrige højskolekammerater i nye rammer.

Du prøver kræfter med aktiviteter, som du ikke har prøvet før og får anderledes kulturelle og idrætsmæssige indspark til den sport du elsker. Idrætshøjskolerne vægter spændende destinationer med aktiviteter, adventure, fællesskab og fordybelse. De enkelte rejser varer typisk 7-14 dage, men du kan også blive på højskolen og fortsætte din undervisning.

Idrætshøjskolerne kan desuden optage elever fra hele verden, hvilket giver et internationalt miljø i dagligdagen og samtidig blive et springbræt til nye oplevelser for dig efter højskolelivet.

// I was able to try new things and challenge myself

Rod, Vancouver, Canada, tidligere elev



Vi dækker alle typer for idræt ...

Boldspil



Cardio / Fitness



eSport



CrossFit



Yoga / Mindfulness



Udholdenhed



Kampsport



Outdoor / Adventure



Hestesport



Vandsport



Krea- og kulturfag

Træner / instruktør
/ beredskab



Bliv inspireret på de 6 idrætshøjskolars profilsider
– eller book en rundvisning og oplev stemningen for real!

vores fag

BOLDSPIL

Håndbold, Basketball, Fodbold
Futsal, Multisport, Badminton & Racket
Sports, Volleyball & Beachvolley

FITNESS

Fitness 360, Cross fitness
Cardio Attack, Bootcamp
Toughest Functional Training
Dance, Holdtræning, Styrketræning

OUTDOOR/ENDURANCE

Adventurerace, MTB, OCR
Yosurf'n'climb, Havkajak, Adventure
360, Triatlon, Løb

MINDEDNESS

Psykologi, Body & Mind
Det gælder livet, Yoga

AFKLARING & FORBEREDELSE

Friluftsliv, Outdoor Instruktør
Fitness instruktør,
Idrætspsykologi, Test & Træning
Ernæring & Forbrænding
Personlig Power & Teambuilding
Sportsjournalistik
Politiforberedende Linje

Læs mere på vih.dk og mød os også
på disse sociale medier



#vihdk

Dyrk din glæde ved idræt

Vejle Idrætshøjskole handler om glæde ved idræt og personlig udvikling. Om at udfordre og udvikle sig selv. Hos os er idræt en måde at være sammen på, som udvikler fællesskab, engagement og sunde vaner.

Du sammensætter selv dit skema med fag inden for boldspil, fitness, outdoor, endurance og mindedness.

I alle fag er der udfordringer til både nybegyndere og erfarne. I fritiden kan du sammen med dine venner altid benytte skolens mange idrætsfaciliteter eller udnytte

de fantastiske omgivelser ved skov og fjord.

Klar på din fremtid?

På Vejle Idrætshøjskole kan du fordybe dig i din interesse for idræt og aktivitet. Bl.a. i vores veludstyrede testcenter, hvor du selv kan lære at undersøge, hvordan idræt og kost påvirker din krop.

Du får mulighed for at afprøve og afklare dig selv. I forhold til idrættens rolle i dit liv, men også inden for forskellige studieretninger – særligt hvis du er interesseret i journalistik, psykologi, pædagogik, sundhed eller en fremtid ved politiet.

KONTAKT

Vejle Idrætshøjskole | Ørnebjergvej 28, 7100 Vejle

Telefon +45 7582 0811 | Mail info@vih.dk

vih.dk



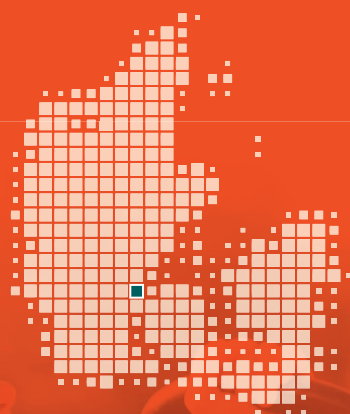


– tæt på

- Omgivet af bakket bøgeskov
- 5 minutter til fjord og strand
- 10 minutter til Vejle by

– vidste du ...

at på Vejle Idrætshøj-
skole kan du forberede
dig på særlige linjer,
hvis du drømmer om at
blive optaget på politi-
skolen eller journalist-
højskolen?



// Blandt de
helt store øjeblikke
var rejserne...
Skituren, adventureturen
og ikke mindst turen
til La Santa Sport

Line,
tidligere elev



— vores fag



IDRÆTSHØJSKOLEN
SØNDERBORG

Succesoplevelser for hjernen og hjertet

På IHS har vi fokus på
personlig udvikling,
oplevelser, fordybelse,
udfordringer og fællesskab.

Prøv et væld af sportsgrene,
mærk højskolemiljøet og
nyd vores fantastiske
beliggenhed.

Fællesskab

En af de fedeste ting ved at
gå på IHS, er alle de andre
du deler opholdet med!
En årgang består af ca. 140
unge mennesker.

Dit skema er indrettet, så
du er social med de andre
fra årgangen og fyldt med
fantastisk undervisning.

Fællesskabet er helt
ubeskriveligt – det skal
opleves.

Det skal opleves

Vælg mellem et hav af fag
og kurser. Bliv f.eks. sports-
massør, få dykkercertifikat
eller lær at sejle. På hvert
ophold er der 2 perioder, hvor
du kan vælge spændende
og udfordrende fag.

Spektakulære oplevelser

Oplev Zanzibar og mød
fremmedkultur i Tanzania.
Oplev den storslåede
natur på Island. Stå på ski/
snowboard i alperne.
Dyrk idræt under varme
himmelstrøg på Kreta.

Sejlads Adventure
Beachvolley Ski- og snowboard
Adrenalin Kite & Watersport
Yoga Sportsmassør
IHS 360 Friluftsliv
Fodbold Dykkerkursus
Ketchersport Klatring & MTB
HEAT Kajak
Håndbold Brætspil
Volleyball Mindfulness
Fitness Instruktør Livsværdier
Windsurf Ledelsesakademi
E-sport Mental styrke
Around Politics Social Dynamics
Alt i vand / Livredning Krop & sundhed
Ultimate Det kreative hjørne
Navigation International class
Roll & Skate Foredrag
Førstehjælp At være menneske
PAUSEN Svømning
Udsigten Fitness Performance
Krop & kultur IHS 180
Band og kor

Læs mere på ihs.dk og mød os også
på disse sociale medier



#ihsmoment

KONTAKT

Idrætshøjskolen Sønderborg | Friheds Allé 42, 6400 Sønderborg

Telefon +45 742 1848 | Mail info@ihs.dk

ihs.dk



– helt fantastisk beliggenhed

- 100 meter til vand og strand
- 1000 meter til skoven
- 1500 meter til Sønderborg centrum

– Ta med os til

- Tanzania/Zanzibar
- Island
- Kreta
- De franske alper

“ Højskole er
som en krammer,
der aldrig giver slip!

Rasmus,
elev 2019



— vores fag

STORE FAG TEMAER:

Health & Fitness

Politi

Kampsport

Esport

Vandsport

Friluftsliv

Boldspil

Koreansk

Japansk

ANDRE FAG TEMAER:

Mad

Personlig udvikling

Bæredygtighed

Kultur

Kreativitet

Få certificering i
klatring, MTB og havkajak,
bliv bassinlivredder eller
instruktør i fitness eller esport.
Lige til at smide på CV'et!

Læs mere på bosei.dk og mød os også
på disse sociale medier



#boseidk



Dansk idrætshøjskole med et japansk twist

Forny din fysiske form
og styrk dine sociale
relationer. Bliv en del
af vores fællesskab på
Sydsjælland og kom med på
rejserne. Styrk dig selv med
ét eller flere af vores store
fag temaer. Vælg selv: Alle
moduler i ét tema, eller fær-
re moduler fra flere temaer.

Idrætshøjskolen Bosei har
en helt særlig forhistorie som
kostskole for japanere. I dag
har idrætshøjskolen elever
fra hele verden. 17% kommer
ikke fra Danmark. De danske
elever kommer ligeligt fra
hele landet. 35% piger og
65% drenge. Vi opretter ikke
venteliste og tager max. 110
elever ind pr. semester.

De japanskinspirerede
bygninger rummer svøm-
mehal, kampsportssale,
kæmpe idrætshal, nyt fitness-
center, crossfit/calisthenics
bane, esportslokale med alt
udstyr, japansk bibliotek,
musiklokale, cosplay systue,
skolekøkken, krea værk-
steder, koreansk undervis-
ningscafé, mini biograf,
garden dojo, boldbaner samt
udfordrende MTB tracks og
natur parkour bane midt i
vores skov. Du har hurtigt
og fri adgang til alle aktivi-
teterne.

Kort sagt: Masser af
muligheder for at træne
og komme i super fysisk
og mental form!

KONTAKT

Idrætshøjskolen Bosei | Evensølundvej 5, 4720 Præstø

Telefon +45 5590 9090 | Mail info@bosei.dk

bosei.dk



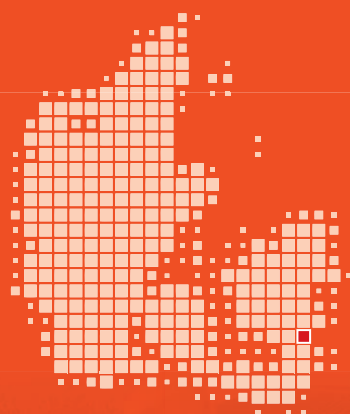


Lækker mad hver dag

- Vores asiatisk inspirerede køkken, med øko-grøntsager fra Bosei Haven, er noget for sig! Her vælger du frit fra den varierende velsmagende store buffet, og du har endda mulighed for selv at ønske lækre retter og specialiteter. Overvej Idrætshøjskolen Bosei, hvis maden betyder noget...

Rejs med til

- Japan
- Sydkorea
- Cesky Raj Tjekkiet
- Club la Santa, Lanzerote
- Friluftsture i Danmark
- Ski i Østrig/Norge



” Selvforsvar
fik mig til
at tro på
mig selv og
finde fokus

Emil,
Odense



OPTAG:
Januar | Marts | August



Om livet på idrætshøjskolerne

Et ophold på idrætshøjskole er mange ting på én gang: udfordringer, puls, bevægelse, fællesskab, hygge og oplevelser for livet!

Højskolehverdagen

På et idrætshøjskoleophold spiser, sover og tilbringer du din fritid med mange andre idrætsglade unge. Sammen er I en del af en aktiv hverdag, som skaber et helt unikt og trygt fællesskab - det som alle taler om.

Du sammensætter selv dit skema ud fra de idræts- og almenefag, som de enkelte højskoler tilbyder, og får dermed en hverdag med netop de aktiviteter, du har lyst til at dyrke og udforske.

Kom i dit livs form

På idrætshøjskolerne møder du kompetente og dygtige undervisere, som motiverer og udfordrer dig fysisk og mentalt. Hvad enten du har

mod på nye udfordrende idrætsgrene eller ambitioner om at forbedre dig i den idræt du længe har dyrket, kan du nå dine mål og komme i dit livs bedste form.

Bevæg dig – ud i hele verden

Et ophold på idrætshøjskole er en oplevelse for livet fyldt med uforglemmelige eventyr - i hele verden.

Vi har masser af rejser på programmet, hvor du får muligheder for at være sammen med dine øvrige højskolekammerater i nye rammer. Vi rejser ud til spændende destinationer med fokus på aktiviteter, adventure, fællesskab og fordybelse.

Få en gratis rundvisning!

Besøg en af idrætshøjskolerne for selv at mærke højskolestemningen og se vores fantastiske faciliteter.

Idrætshøjskolerne har altid en dør åben og er klar til at tage imod dig.

Ring eller skriv til den idrætshøjskole du vil besøge!

// At få ro til at fordybe mig flere timer – uden at skulle være online hele tiden. Dét var en gave, som jeg havde brug for!

Louise,
tidligere elev

Vidste du ...

at et ophold på idrætshøjskole ikke kræver et bestemt idrætsniveau. Der vil være udfordringer til alle.

Praktisk information



Undervisning

På idrættshøjskole sammensætter du selv dit skema med dine yndlingsfag inden for et bredt udvalg af idrætsfag og almene fag. Se fagene på hver skoles hjemmeside eller en samlet oversigt på midtersiderne.

Der er ingen lektier

eller eksamen og ingen skarp opdeling mellem undervisning og fritid. Du møder engagerede undervisere, som brænder for deres fag.

Fritid

Weekender og fritid består af fælles aktiviteter, underholdning, ture, fest og hygge. Du bor på skolen - oftest på tomandsværelser - og finder gerne nogle af dine bedste venner på skolen, så der er altid noget at lave.

I weekenden er der oftest ingen undervisning, men de fleste elever vælger at blive på højskolen på grund af det gode fællesskab.

Om eleverne

- Gennemsnitsalderen er ca. 21-22 år – oftest ml. 18 og 25 år

- For alle uanset fysisk og fagligt niveau

- Eneste krav: du skal være 17½ år ved kursusstart

- Fordelingen mellem drenge og piger er normalt 50/50

- Ca. 20% internationale elever

Pris

Du betaler ca. 1550 DKK om ugen.

Prisen inkluderer kost, logi, undervisning og aktiviteter. Der kan være

tillæg afhængigt fag, studierejser, udstyr og værelsestype.

Dit ophold er statsstøttet med ca. to tredjedele. Du får altså meget mere for pengene end du selv betaler.

Varighed

Et ophold varer mellem 2-10 måneder, mest typisk er et forår- eller efterårsophold på 4-5 måneder.

Kost

Vi serverer god og varieret mad der passer til et fysisk

// Der er plads til alle uanset niveau. Lige meget om er totalt nybegynder eller har trænet i mange år, finder man altid en måde at træne sammen på

Kristine,
tidligere elev

aktivt niveau. Specialkost kan arrangeres. Kost er inkluderet i prisen.

Fremtid og afklaring

Et højskoleophold på mindst 16 uger giver adgang til kvote 2 ansøgning på universitetet, og giver dig større indsigt i dig selv, din motivation og dine fremtidsmuligheder.



Ta' på idræts- højskole

*Tjek
idræts-højskolerne.dk
og book din rundvisning
online!*

