

KORTE KURSER 2008



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



Indhold

Velkommen til Vejle Idrætshøjskole	3
Højskole og bridge	4
Højskole og golf	5
Fitness-cross	6
Højskole for de unge på 40+	7
To generationer spiller op	8
Bedsteforældre og børnebørn	8
Udviklingshæmmede og dog...	9
Sommercamp – er du rigtig klog?	10
Praktiske oplysninger	11

Velkommen til Vejle Idrætshøjskole

Vejle Idrætshøjskole er på alle måder et centralt valg. Den er let at nå og åben for alle. Vi prøver at finde sammen i leg, spil, bevægelse, underholdning, konkurrence, rekreation, sundhed, omtanke, engagement, spænding, trivsel, glæde, kreativitet, fascination og meget andet. Nysgerrigheden er drivkraften. Vejle Idrætshøjskole er grundlagt i 1942 og har 65 års virksomt liv bag sig og mange år foran sig.

Højskolen tilbyder kurser med varigheder fra 1 til 41 uger! Skolens hensigter, engagement og faglige kapacitet har samme styrke uanset kursens længde.

Slip kræfterne fri

Vejle Idrætshøjskole sprudler af energi og aktivitet. Du kommer ikke til at kede dig, for skolens mange alsidige faciliteter inviterer til konstant fysisk og mental energiforbrænding.

Lad kræfter, kreativitet og tanker få frit løb i aerobicsalen, i computer-rummet, i svømmebassinet, i musikrummet, på klatremuren eller på kunstgræsbanen, hvor vi spiller bold året rundt.

Eller slip kræfterne fri i Nørreskoven lige uden for døren. Gå, løb eller tag en mountainbiketour gennem det kuperede terræn i skoven ned til Vejle Fjord. Her venter kajakken med en skøn oplevelse på vandet, eller brænd energien af på de nærliggende golfbaner.

Energidepoterne fyldes op igen af et køkken, hvor lækker og ernæringsrigtig mad er hverdagskost.

For uden mad og drikke...

Natur og kultur – i midten af Danmark

Vejle Idrætshøjskole ligger i et af landets smukkeste naturområder. Midt i skoven og alligevel kun få kilometer fra Vejles alsidige kulturliv med spillesteder, teater, gallerier, museer, biografer og cafeer. Natur og kultur kæmper om din tid og opmærksomhed. Og så fører alle veje til Vejle. Med beliggenhed midt i Danmark er det nemt at komme til højskolen – både med bus, bil, tog og fly.

Korte kurser 2008

I løbet af 2008 tilbyder Vejle Idrætshøjskole en række meget forskellige kurser af varierende længde og indhold. Det er muligt for enhver at finde et attraktivt kursus. Du bestemmer selv, om det skal være for din familie eller kun for dig selv.

Du får et indspark til livet gennem legen, fordybelsen, diskussionerne og festlighederne.

På de efterfølgende sider er de enkelte kurser beskrevet. Tilmeldingsskemaet, som er vedlagt denne brochure, bedes indsendt, når valget er faldet på Vejle Idrætshøjskole. Du kan også vælge at tilmelde dig via vores hjemmeside, www.vih.dk, hvor du også kan betale tilmeldingsgebyr online.

Vi glæder os til at se dig på et af Vejle Idrætshøjskoles aktive og inspirerende kurser.

Vejle Idrætshøjskole



Højskole og bridge

Et højskolekursus for dig, der spiller bridge og gerne vil lære endnu mere om spillet. Der vil være undervisning i bridge på flere niveauer krydret med forskellige turneringer, foredrag og udflugter i det dejlige Østjylland.

Højskolelivet

Rundt om bridgeundervisningen og -turneringerne udfolder højskolelivet sig. Vi samles hver morgen om et par sange og et lille oplæg om et interessant emne. I løbet af ugen vil der være sangtimer, hvor vi synger fra højskolesangbogen. Der vil være foredrag, motionsaktiviteter og en udflugt til et seværdigt sted i Østjylland – og forhåbentlig vil du som kursist være med til at skabe nogle levende og lærerige dage. Undervisningen varetages af skolens lærere.

Bridgeundervisning

Undervisningen varetages af:

Jørgen Röhl, lærer af profession og bridgeunderviser gennem mange år. Topbridgespiller med meritter som et danmarksmesterskab i mixed samt sølvmedaljer for hold.

Jakob Røn, verdensmester som junior og bronze-vinder ved VM. Flere danmarksmesterskaber som junior og senior.

Undervisningen

Undervisningen vil foregå ud fra kursisternes forudsætninger spændende fra repetition af grundsystemet "Bridgevejen", spilføring og modspil til lidt mere avancerede konventioner såsom 4-farvekrav, overmelding i fjendens farve, Jacoby m.m. Alt er afstemt efter kursisternes niveau og ønsker.

Kursusstruktur

Kurserne begynder mandag formiddag med velkomst og introduktion og har afslutning fredag efter frokost. Hver dag vil der være turnering. Torsdag aften sker det i forbindelse med en fælles afslutningsmiddag.

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurserne.

Tidspunkt: ugerne 4, 5, 35, 46 og 47
Kursuspris: 3.600,- kr.

Indkvartering i enkeltværelse, hvor to deler bad og toilet.

Højskole og golf

Så skal der spilles golf! På højskolemanér. Vi tilbyder at krydre din passion for golf med foredrag i et inspirerende højskolemiljø.

Du oplever et spændende samvær med 40-50 ligesindede, der ønsker at videreudvikle deres golfspil eller måske at lære spillet fra starten af.

Kurset henvender sig til spillere på de fleste niveauer: Lige fra begynderen til den meget øvede.

Gør fremskridt i dit golfspil

Forstil dig, hvor meget du kan nå at lære på en uge, hvor du især vil tænke, leve og tale golf. Vi bruger de professionelle klubtrænere, som giver dig redskaberne til at forbedre din teknik, rytme og balance. Kolleslagene sender bolden på den rigtige fairway, du pitcher og chipper dig tættere på flaget, og selv bunkerslagene giver dig en god position, når du skal putte.

Baner og undervisning

Vi benytter de smukke og udfordrende golfbaner omkring Vejle til både træning og spil.

For spillere med (hcp. 0-49), vil undervisningen og spillet foregå på forskellige baner, så du oplever et varieret udsnit af Østjyllands forskelligartede golfbaner.

Du starter ugen med en videotræningslektion i en nærliggende golfklub.

For begyndere og let øvede (hcp. 50 og over), har vi valgt at lave specielle aftaler med 3 nærliggende golfklubber, hvor klubbens professionelle træner vil føre dig ind i golfens mysterier. Træneren og idrætshøjskolens golfassistenter vil også følge med rundt på klubbernes udfordrende kortspils-baner, så du er sikret den højest mulige, professionelle assistance og kontinuitet i undervisningen.

Oplev højskolelivet

Hver dag begynder med morgensamling. Om aftenen bliver vi inspireret af spændende foredragsholdere.

Udover foredrag ved skolens lærer kommer der spændende foredragsholdere udefra.

Midt på ugen er der en ½-dags udflugt i det dejlige Østjylland.

Aftenerne rundes af i cafeen, hvor vi hygger med kaffe eller rødvin, og dagens golftræning drøftes livligt.

Dagens gang på et golfkursus:

07.15	Morgenmad
08.00	Morgensamling
10.00	Goldundervisning
11.30	Frokost i golfklubben
12.30	Træning/spil på 18-hullers banen
18.30	Aftensmad
20.00	Foredrag
21.30	Aftenhygge

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurserne.

Tidspunkt: ugerne 17, 19, 21, 22, 23 og 34
Kursuspris: 3.950,- kr. (5 dage, mandag-fredag)
Indkvartering i enkeltværelse, hvor to deler bad og toilet.

Tidspunkt: ugerne 25, 26 og 28
Kursuspris: 4.625,- kr. (7 dage, søndag-lørdag)
Indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet eller i enkeltværelse, hvor to deler bad og toilet.



Fitness-cross - fysisk træning, kost og velvære

Et højskolekursus med mulighed for at afprøve forskellige aktiviteter inden for fitnessverdenen. Vi udfordrer mænd og kvinder til en uge med inspiration og forskellige træningsformer. Alle kan deltage uanset alder og træningstilstand. Det bliver et kursus med masser af aktiviteter, hvor leg, glæde og det sociale højskoleliv er i centrum.

Ugen indeholder en blanding af fysisk træning, teori og en høj-skole del.

Undervisningen er tilrettelagt således, at alle - fra begynderen til den erfarne - tilgodeses på kurset. Uanset forudsætninger har du her muligheden for at afprøve nye områder.

Kursets fysiske del

Kursets fysiske del indeholder funktionel træning, styrketræning, spinning, pulstræning, step, aerobic, coretræning (med store bolde), effekt, funk og afspænding. Skolens omgivelser er landets smukkeste, og Nørreskoven danner rammen om mountainbike, stavgang, orienteringsløb og andre overraskelser.

Kursets teoretiske del

Den teoretiske del af kurset indeholder input om sundhed og livsstilsrelaterede emner.

Højskole delen består af morgensamlinger, spændende foredrag, debatter, en udflugt i Vejle-området, bålaften og musiske input. Morgensamling: Efter morgenmad vil der hver dag være morgensamling med sang, gennemgang af dagens program og dagens oplæg.

Foredrag: I løbet af ugen vil vi samles til foredrag med interne og eksterne foredragsholdere.

Eksempel på et dagsprogram:

07.00	Frivillig motion og svømning
08.00	Morgenmad
08.45	Morgensamling
09.30	Aktivitetsmodul 1
10.45	Frugtpause
11.00	Aktivitetsmodul 2
12.30	Frokost
14.00	I højskolens tegn
15.30	Kaffepause
16.00	Aktivitetsmodul 3
18.30	Aftensmad
20.00	Højskoleaften med foredrag, skovtur, eller...

Kurset kører parallelt med kurset "Højskole for de unge på 40+". Alle kursister er fælles om højskole delen. I aktivitetsdelen er der desuden mulighed for at vælge mellem de to kursers tilbud. Man kan derfor med fordel dele oplevelser med et familiemedlem eller en ven, der interesserer sig for "Højskole for de unge på 40+", og derved får en oplevelsesrig uge sammen på Vejle Idrætshøjskole.

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurset.

Tidspunkt: uge 30 (20.07-26.07)
Kursuspris: 3.675,- kr.

Indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet eller i enkeltværelse, hvor to deler bad og toilet.

Højskole for de unge på 40+ - udfordringer for krop og sjæl

Vi lægger op til en uge med glæde og udfordringer, hvor motion, samvær samt livskvalitet er i centrum. Skolens omgivelser er landets smukkeste, og Nørreskovene danner rammen om stavgang, orienteringsløb og andre overraskelser. Oplev en uge hvor kroppen bliver træt, hovedet bliver fyldt, og lattermusklerne bliver rørt. Ugen indeholder en blanding af motionsaktiviteter, en højskoleled samt deltagelse i det sociale højskoleliv.

Motionsaktiviteter

Om morgenen vil der være et tilbud om let morgengymnastik eller løbeture i skoven efterfulgt af svømning.

Aktivitetsmoduler:

Trim: Svømning eller vandreture, som er god alsidig motion.

Gymnastik: Effektiv træning, hvor hele kroppen bliver rørt.

Slagbold: Her får du mulighed for at stifte bekendtskab med bordtennis, shorttennis og badminton.

Roning: Foregår (efter et kort instruktionskursus) som kortere ture på Vejle fjord.

Aktiviteterne vil tage udgangspunkt i deltagernes niveau.

NB. Enkelte tilbud har begrænset deltagerantal, så man kan ikke forvente at deltage i samme aktivitet hele ugen.

Højskoleledelsen

Denne del består af morgensamlinger, spændende foredrag, debatter, en udflugt i Vejle-området, bålaften og musiske input.

Morgensamling: Efter morgenmad vil der hver dag være morgensamling med sang, gennemgang af dagens program og dagens oplæg.

Foredrag: I løbet af ugen vil vi samles til foredrag med interne og eksterne foredragsholdere.

Udflugt: Midtvejs gennem kurset tager vi på udflugt for at opleve det kulturelle liv i Vejle og omegn.

Højskoleliv: Sang, hygge eller fortælling hver aften!

Eksempel på et dagsprogram:

07.00	Frivillig motion og svømning
08.00	Morgenmad
08.45	Morgensamling
09.30	Aktivitetsmodul 1
10.45	Frugtpause
11.00	Aktivitetsmodul 2
12.30	Frokost
14.00	I højskolens tegn
15.30	Kaffepause
16.00	Aktivitetsmodul 3
18.30	Aftensmad
20.00	Højskoleaften med foredrag, skovtur, eller...


Kurset kører sideløbende med kurset "Fitness-cross". Alle kursister er fælles om højskoleledelsen. I aktivitetsdelen er der desuden mulighed for at vælge mellem de to kursers tilbud. Man kan derfor med fordel dele oplevelser med et familiemedlem eller en ven, der interesserer sig for "Fitness-cross", og derved få en oplevelsesrig uge sammen på Vejle Idrætshøjskole.

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurset.

Tidspunkt: uge 30 (20.07-26.07)
Kursuspris: 3.675,- kr.

Indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet eller i enkeltværelse, hvor to deler bad og toilet.



To generationer spiller op - for teenagere og deres forældre

Dette kursus er for jer der gerne vil opleve en højskoleuge sammen – to generationer.

I vil opleve hinanden i helt nye situationer og sammen prøve jer selv og jeres kræfter af på mange spændende og sjove måder. Der vil blive masser af begejstring, gang i den, samvær og fælles oplevelser.

Vi vil præsentere jer for forskellige idrætsgrene, aktiviteter såvel inde som udenfor. Der bliver hver dag mulighed for morgensvømning i skolens opvarmede udendørs pool.

Udover det sportslige vil der være foredrag, kreative aktiviteter, morgensamlinger og måske debat, hvor de "to generationer" kan opleve hinandens holdninger, idéer og tanker, noget der måske ikke er tid til i en travl hverdag.

Der bliver en udflugtsdag hvor vi alle tager på oplevelse sammen og ugen slutter af med en afslutningsfest, hvor vi gør noget ud af *det at holde en fest*.

Det bliver en uge med højt tempo, smittende begejstring og alsidighed.

Alder (for de unge) 12-18 år.

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurset.

Tidspunkt: uge 31 (26.07-01.08)
Kursuspris: 3.600,- kr.

Indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet på gangen.

Bedsteforældre og børnebørn

Her er muligheden for bedsteforældre til at få en uges intenst samvær med børnebørn. Børnebørnene får en aktiv efterårsferie, mens mor og far er på arbejde. De to generationer kommer tæt på hinanden uden "forstyrrende" indgreb fra "mellemgenerationen".

Voksne og børn er sammen om de fleste aktiviteter. Det gælder friluft aktiviteter og lege i den smukke Nørreskov. Indenfor vil vi boltre os i idrætshallerne med boldspil, klatring, leg, gymnastik og trampolinspring. Der bliver endvidere plads til at synge samt bruge hænderne kreativt i værkstedsfag. Midt i ugen foretager vi en udflugt i den smukke omegn. Der bliver også lavet biografi en aften i "Globen".

Der vil være voksenaktiviteter som f.eks. foredrag og diskussion i en af Danmarks flotteste foredragssale: Globen. Børnene vil på samme tid blive udfordret med leg og spil.

Kurset henvender sig til børn, som kan lide at røre sig og bedsteforældre, der er klar til at tage en udfordring op.

Vi laver en udflugt til et spændende sted i Østjylland en eftermiddag.

Børnene skal være 5-12 år. Maximalt 2 børn pr. voksen.

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurset.

Tidspunkt: uge 42 (12.10-18.10)
Kursuspris: 3.600,- kr. (voksne); 1.900,- kr. (børn)

Indkvartering i enkeltværelse hvor to deler bad og toilet.

Udviklingshæmmede og dog...

Har du lyst til at lave idræt, udfolde dig kreativt, synge, danse, feste, nyde vores smukke natur, så kom til to forrygende uger på Vejle Idrætshøjskole.

Kurset er et højskolekursus med et alsidigt indhold for psykisk udviklingshæmmede.

Hver dag begynder med morgenmotion (efter eget valg) og slutter med en aftensamling, der varierer fra dag til dag.

En dag kan f.eks. se sådan ud:

08.30-10.00	Morgenmad og morgenmotion
10.00-10.30	Pause
10.30-12.00	Aktuelt emne
12.00-14.00	Middagspause
14.00-15.30	Boldspil/kreative fag
15.30-16.00	Pause
16.00-17.30	Værksted/idræt
17.30-19.00	Aftensmad og pause
19.00-20.30	Aftensamling
21.00-	Hyggeligt samvær i havestuen

Du kan komme til at spille badminton, spille fodbold, dyrke atletik og svømme i det udendørs opvarmede bassin, som vi bruger til undervisning og i fritiden.

Skolen er placeret i den smukkeste natur, som vi vil bruge til forskellige friluft aktiviteter, bålaften og lege.

Vi skal på to udflugter. En heldagsudflugt med madpakke osv. og en halvdagstur.

Feste skal vi selvfølgelig også. Vi holder en midtvejsfest og et brag af en afslutningsfest.

Alle kan være med. Bare du er fyldt 18 år og er i stand til at klare dig selv med påklædning, bad, spisning og lignende praktiske ting. Der vil dog hele tiden være hjælpere, der kan støtte i den daglige undervisning og i andre situationer.

Mere information

Ca. 14 dage før kursusstart udsendes endeligt program samt deltagerliste for kurset.

Tidspunkt: uge 29 og 30 (13.07-26.07)
Kursuspris: 6.500,- kr.

Indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet på gangen.

Sommercamp – er du rigtig klog?

- 3 ugers sommerhøjskole for unge, der vil forbedre deres skolekundskaber

Mangler du færdigheder i almindelige skolefag, som dansk, matematik, samfundsfag og historie, er dette kurset for dig. Hvis du samtidig er interesseret i idræt eller bare vil i bedre fysisk form, er der alle muligheder for at opleve 3 uforglemmelige uger sammen med andre unge.

At gå på højskole er noget helt specielt dansk. Du bor, spiser og får undervisning på skolen. Skolens lærere er engagerede mennesker, som interesserer sig for hver enkelt elev. Du vil opleve et helt specielt samvær og fællesskab, som man ellers kun finder i familien eller blandt nære venner.

Du kan være ung med anden etnisk baggrund end dansk eller af dansk oprindelse. Du vil få et intensivt kursus i fagene, så du bedre kan starte eller fortsætte i uddannelsessystemet.

Beskrivelse af fagområderne:

Dansk: Du skal arbejde med stavning og grammatik. Gennem øvelser og opgaver bliver din evne til at kommunikere både skriftligt og mundtligt forbedret.

Matematik: Der fokuseres på almindelig færdighedsregning, procent- og brøkrekning. Du vil møde en række grundlæggende matematiske principper, som vil give dig en større indsigt i matematik.

Samfundsfag: Der gives en oversigt over institutioner i Danmark og Europa, samt betydningen af disse for borgerne. Demokratiet i DK og dets virkeform gennemgås. Du får en generel indføring i almen viden, som svarer til kravene til politiets optagelsesprøve.

Kommunikation og formidling: Du kommer til at stå i situationer, hvor du skal lave aktiviteter for de andre elever. Det kan være du skal lave noget idræt, som du ved specielt meget om.

Idrætten

Den *idrætsfaglige* del af kurset vil primært bestå af boldspil, fitness, spring, svømning og vandaktiviteter (kajak, roning, vindsurfing osv.). Du kan vælge mellem forskellige muligheder efter din interesse. Der bliver i modsætning til de almindelige skolefag mulighed for afprøvning af mange forskellige idrætsgrene.

Du får mulighed for at få vejledning i forbindelse med valg af uddannelse som du skal i gang med. Dette foregår dels i grupper med de øvrige elever, dels med en af skolens lærere.

Du skulle gerne efter 3 uger på Vejle Idrætshøjskole have dannet dig et overblik over muligheder/konsekvenser af dine ønsker/planer.

Hvis du er dansker med anden etnisk baggrund end dansk, har du mulighed for at få et stipendiat således, at du kun skal betale kr. 500 selv. Med dette beløb er alt dækket. Mad, overnatning, undervisning og alt andet er betalt. Du skal kun sørge for transporten hertil samt lommepenge.

Alder: 17½ - 30 år er kursets målgruppe.

Tidspunkt: ugerne 27, 28, 29 (29.06-19.07)
Kursuspris: 9.000,- kr.

Indkvartering i dobbeltværelse med bad og toilet på gangen.

Praktiske oplysninger

Kontor:

Skolens kontor har åbent fra mandag-fredag kl. 9.00-16.00

Telefon: 75 82 08 11 · Fax: 75 82 06 80

E-mail: kontor@vih.dk

Hjemmeside: www.vih.dk

Tilmelding:

Du kan med fordel tilmelde dig og betale på hjemmesiden www.vih.dk. Brug ellers den vedlagte blanket.

Tilmeldingen er først gyldig når skolen har modtaget din tilmelding og dit depositum.

Bekræftelse:

Når skolen har modtaget tilmelding og depositum, sendes en bekræftelse på kursusdeltagelsen.

Betaling:

Tilmeldingsgebyr kr. 600,- pr. deltager indbetales på reg. 7244, kontonr.: 1469664. Husk at oplyse reservationsnummer, kursustitel og navn.

Tilmeldingsgebyret tilbagebetales ikke ved framelding med mindre man har tegnet en afbestillingsforsikring hos Vejle Idrætshøjskole.

Det resterende beløb (kursuspris – tilmeldingsgebyr) indbetales via netbank senest 6 uger før kursusstart.

Vejle Idrætshøjskoles afbestillingsforsikring:

Du kan tegne en afbestillingsforsikring hos Vejle Idrætshøjskole. Forsikringen koster 200,- kr. pr. person og skal indbetales i forbindelse med tilmeldingen (husk at sætte kryds for forsikring på tilmeldingsblanketten.)

- Forsikringen skal tegnes og betales ved tilmelding.
- Ved afbud får man refunderet hele kursusgebyret (på nær forsikringspræmien) og du behøver ikke begrunde dit afbud.
- Afmelding skal ske senest ved kursets start.

Framelding uden forsikring

- ved framelding mere end 30 dage før kursusstart får man kursusgebyret retur på nær depositum på 600,- kr.
- ved framelding mindre end 30 dage og mere end 14 dage før kursusstart er 50% af kursusgebyret tabt.
- ved framelding mindre end 14 dage tabes hele kursusgebyret.

Sådan finder du skolen

Vejle Idrætshøjskole ligger midt i et meget smukt skovområde på nordsiden af Vejle Fjord – ca. 3. km fra centrum og trafikcentret.

Tog/bus: IC3-tog og mange busruter kører direkte til Vejle C.

Bybus: Fra trafikcentret er der busforbindelse til Idrætshøjskolen (linje 4, 10 og 11 mod Bredballe).

Bil: Fra motorvejsafkørsel nr. 60 – Vejle Nord – køres mod centrum. Efter cirka 300 meter er der til venstre skiltet mod Vejle Idrætshøjskole.

Ydeligere oplysninger kan du få ved henvendelse til skolen.

Ret til ændringer forbeholdes



