

# TIMEOUT

Bliv udfordret på  
Vejle Idrætshøjskole

## GULD I BAGAGEN

Fem tidligere elever fortæller om livsfilosofi,  
engagement og venner for livet

## UD AT OPLEVE

Oplev den spændende verden som kombinationen af  
bjerge, gletcher, floder og sol giver, sammenholdt med  
spænding, glæde, sved og fællesskab.

## STOR BOLIGREPORTAGE

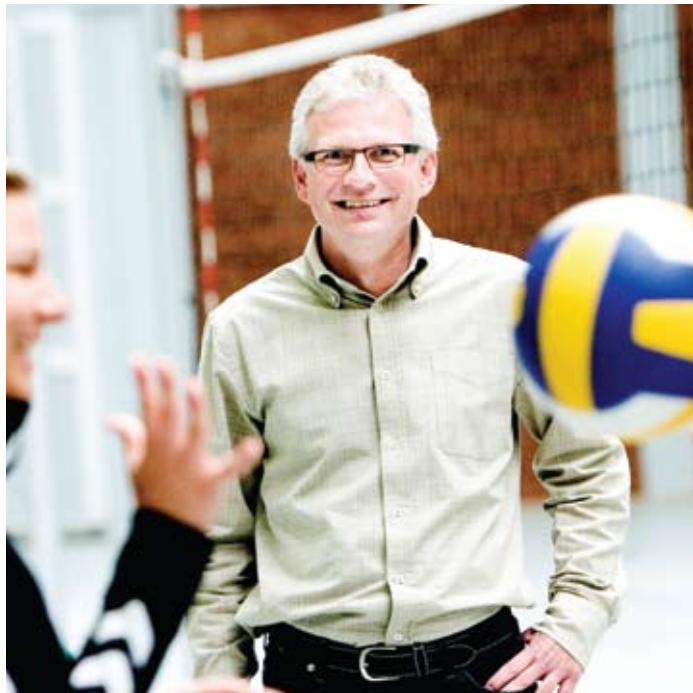
Drengene vs. pigerne

## SOCIALE KOMPETENCER ER I DAG ALFA OG OMEGA

Interview med headhunter om, hvorfor et  
idrætshøjskoleophold på CV'et er et plus







Forstander Lars Kjærsgaard

## Bliv bedre til at leve livet...

**V**i lever i en tid, hvor uddannelsesmulighederne aldrig har været større, hvor arbejdsløshed er så godt som ikke eksisterende, og hvor efterspørgslen efter unge talenter er eksploderet.

Men vi ved jo alle, at mange valgmuligheder ikke nødvendigvis gør det lettere at vælge. Vi hører fra mange af vores elever, at de har brug for en "TIMEOUT", og her er et idrætshøjskoleophold en god måde, at udvikle nogle sider, som det traditionelle uddannelsessystem ikke beskæftiger sig med. Fra regeringen og andre sider har der gennem de seneste år været et stort fokus på at presse de unge effektivt gennem deres uddannelser, hvilket jeg som skatteyder principielt ikke er uenig i. Men én ting er faglige kompetencer, noget andet og nok så væsentligt, er sociale kompetencer. Det er jo de bløde egenskaber som engagement, samarbejde, indlevelse, rummelighed og livsglæde der bliver udslagsgivende for, hvem der gør det godt senere i livet.

Vi plejer at sige, at et ophold på Vejle Idrætshøjskole er et kursus i livsfilosofi. Et højskoleophold er ikke billigt, og derfor er det vigtigt, at vi hvert år afleverer et hold elever, der har fået en oplevelse for livet. Vi har i dette magasin samlet en række forskellige vinkler fra Vejle Idrætshøjskole, for herigennem at fortælle, hvad du kan forvente af et idrætshøjskoleophold hos os. Vi er en gruppe ambitiøse højskolelærere, der altid er parate til at udfordre dig både fysisk og mentalt, og hjælpe dig med at blive klogere på dig selv og andre.

*L. Kjærsgaard*



04	5 flashbacks .....	Tidligere elever ser tilbage på deres tid på VIH
08	M/K hjem .....	Tour de chambre på første sal
10	VIH rundt .....	Faciliteter i første klasse
12	Ryst din egen cocktail .....	Tors og Camillas valg af linjer og specialer
14	65 års idrætsskulturs .....	Highlights fra syv årtier
16	Hjertet i VIH .....	Plænebutler, kok, instruktør og dancing queen
18	Musikken er tættere på sjælen .....	Højskole + musik = good times
20	Karriere kræver sociale kompetencer .....	Headhunteren Steen Ernlund fortæller om karriere, et idrætshøjskoleophold og vindermentalitet
21	Party Warty .....	Når katten er ude, danser musene på bordet
22	Boldlinjen .....	Bolden ligger aldrig stille på Vejle Idrætshøjskole
24	Ud at opleve .....	Oplevelser for livet
25	Outdoor .....	Stærke oplevelser outdoor
26	Skov, strand og strøg .....	På sightseeing i Vejle



# Flashback

Vejle Idrætshøjskole set i bakspejlet – hvordan har opholdet ændret tidligere elevers liv, og hvad har de med sig i rygsækken

## Højskole i blodet

**Han er den mest scorende landsholdsspiller til dato – det er blevet til langt over 1000 mål for det danske håndboldlandshold. Han har rekorden, som den spiller der har spillet flest landskampe og han var med til at vinde klubben SG Flensburg-Handewitts første tyske mesterskab. Hvis du ikke allerede har gættet det, så er det Lars Christiansen, vi taler om. Og i 1991-92 var han otte måneder på idrætshøjskolen i Vejle.**

”Jeg er altid kommet på idrætshøjskolen i Sønderborg, lige siden jeg var dreng. Mine forældre underviste dernede, og jeg har altid vidst, at jeg selv skulle på idrætshøjskole, når jeg blev voksen. Man kan sige, at jeg har det i blodet. Da jeg blev færdig med min uddannelse, havde jeg brug for et sabbatår, og så valgte jeg Vejle, fordi højskolen lå super godt, og jeg har faktisk aldrig rigtig givet slip på VIH”, fortæller Lars.

Nej, han har nemlig aldrig givet slip på Vejle Idrætshøjskole. I en periode på seks år, var Lars tilknyttet som underviser

**”Vi var en masse mennesker, der havde noget sammen, som vi aldrig ville få uden for højskolens rammer”**

Lars Christiansen



og kørte et år håndboldlinje. Herefter har han fungeret som gæstelærer og kommer altid et smut forbi, hvis han er i nærheden.

”Nu er jeg meget socialt anlagt og det bedste ved højskolen var helt klart det sociale liv. Det er helt unikt, det med at bo piger og drenge sammen. Vi var en masse mennesker, der havde noget sammen, som vi aldrig ville få uden for højskolens rammer, og vi fik en masse fede oplevelser gennem idrætten. Det gode ved Vejle idrætshøjskole er, at du bliver udsat for så mange forskellige sportsgrene, og det er helt fantastisk, når du, som jeg, elsker idræt. På det tidspunkt spillede jeg for Ribe HK, og jeg havde en helt eksklusiv aftale om, at jeg kun skulle træne tre gange om ugen, så jeg ikke gik glip af alt for meget på højskolen”, griner Lars.

Lars lever og ånder for idrætten og er selv idrætslærer i dag. Mange af de ting som han lærte på højskolen, har han taget med sig og bruger dem i dag.

”Man kan sige, at mit ophold på Vejle Idrætshøjskole har dannet grundstenene for mit liv. Min undervisning er klart inspireret af min tid på VIH. Jeg var heldig at gå på højskole på et tidspunkt, hvor det ikke var så dyrt som i dag. Men på trods af det, så synes jeg virkelig, at du skulle gøre dig selv den kæmpe tjeneste at rive et halvt eller helt år ud af kalenderen og få dit livs oplevelse”, siger han.

**”Jeg har altid vidst, at jeg skulle have noget med idræt at gøre i mit arbejdsliv”**

Kasper Hjulmand

## Glæden ved idræt

Kasper Hjulmand er i dag cheftrener for Lyngby Boldklub. Han gik på Vejle Idrætshøjskole i 1992.

”Jeg har altid vidst, at jeg skulle have noget med idræt at gøre i mit arbejdsliv, og jeg ville gerne have noget tid til at fordybe mig i den, være sammen med andre mennesker og opleve det sammenhold, der er på en højskole. Jeg har altid dyrket meget eliteidræt og derfor var den lidt anden indgang til idræt herligt befriende”, fortæller Kasper.

Der var to grunde til at det lige blev højskolen i Vejle. For det første var det en ”bold-højskole” med et rigtig godt ry, og for det andet havde han besøgt en god ven året før, og var blevet bidt af stemningen. Udover fodbolden, var der alle sidegevinstene i form af en række kreative og reflekterende fag. F.eks. folkeidræt, hvor han lærte forskellige lege og spil, som han stadig bruger i sit trænerjob i dag, han trænede til en triatlon og havde filosofi, som han synes var utroligt inspirerende.

”Jeg husker højskolen som fest og farver. Jeg fik nogle helt fantastiske relationer til andre mennesker. For ikke så lang tid siden mødtes jeg med 15 drenge fra højskolen. Men vi er faktisk en gruppe på en 40-50 stykker fra den tid, der stadig holder sammen. Og så fandt jeg min kone Vibeke, som jeg har to børn med, på højskolen. Det er det, jeg husker bedst – alle de fantastiske venskaber der blev knyttet. Derudover satte opholdet også endnu mere fokus på idrætten og glæden ved at dyrke den. Det er det, der står mig allernærmest, og det var fire måneder, hvor jeg fik lov til at dyrke den passion 100%”, siger han.

Kasper begyndte at læse idræt på universitetet umiddelbart efter idrætshøjskoleopholdet, og han mener selv, at tiden i Vejle i høj grad var med til at modne ham, og gøre ham endnu mere fokuseret på det, han ville.







## Et forkert valg blev til mange rigtige

Line Ernlund er journalist og studievært på TV2 Sporten. Og så har hun gået på Vejle Idrætshøjskole i otte måneder – fra august 1994 til maj 1995.

”Jeg læste første år på jura på Aarhus Universitet, og jeg vidste ikke lige, om det var det, jeg skulle. Jeg havde brug for et sabbatår til at tænke mig om i, til at være sammen med andre unge og have lidt frihed. Jeg kan huske, at jeg gik ned på hovedbiblioteket i Århus og så på alle brochurerne fra landets idrætshøjskoler. Det skulle være en idrætshøjskole, da jeg spillede fodbold og gerne ville dyrke det lidt mere. Jeg valgte idrætshøjskolen i Vejle uden videre research. Jeg er altid kommet meget i Vejle, fordi jeg har familie der, det ligger smukt og hyggeligt, og så har højskolen en fodboldkunststofbane, der gør det lidt hyggeligere at spille fodbold i vinterhalvåret. Efter de otte måneder vendte jeg sjovt nok tilbage til jura”, fortæller Line.

Det blev dog en kort fornøjelse, for Line hoppede ret hurtigt fra jurastudiet og startede på Danmarks Journalisthøjskole.

”Det var ikke mit højskoleophold, der gjorde, at jeg lige blev journalist, men det var helt klart det, der gjorde, at jeg turde tage springet. Jeg lærte at tage chancer på højskolen, og jeg fik noget mod til at gøre nogle nye ting. Det tog jeg med mig, da jeg besluttede mig for at droppe jura og søge ind på journalisthøjskolen – havde det ikke været for højskolen, tror jeg ikke, jeg havde gjort det”.

Egentlig skulle Line kun have været på højskolen i fire måneder, hvor hun skulle spille en masse fodbold. Men hun valgte at forlænge sit ophold yderligere fire måneder og kastede sig ud i gymnastikken. For Line var opholdet på VIH en fantastisk oplevelse; det var otte måneder med masser af frihed, ingen eksamener, nye venskaber og masser af sport.

”Da jeg var der, gik der 137 elever på højskolen, og jeg fik knyttet venskaber for livet. Derudover kunne jeg ikke undgå at blive inspireret af alle de forskellige mennesker, der omgav mig, og jeg fik en masse nye input. Jeg havde ingen forventninger, da jeg startede – jeg skulle bare spille noget fodbold, men det endte med at opholdet førte mig i en helt ny retning”, siger Line.

Line har ikke fortrudt et sekund, at hun startede på jura. Det var nemlig den direkte grund til, at hun tog på højskole, og at hun i sidste ende blev journalist. Man kan sige, at et forkert valg gjorde, at hun tog en masse rigtige.

LINE ERNLUND ER JOURNALIST OG  
STUDIEVÆRT PÅ TV2 SPORTEM



SIDEGEVINST!  
EN FEST FOR LIVET

## Fandt sig selv og hinanden

Maria og Kasper startede begge på Vejle Idrætshøjskole i august 2002. Hun for at spille fodbold, han for at spille håndbold. De blev først venner, og så, halvvejs gennem semestret, blev de forelskede i hinanden. De kyssede hinanden for første gang i en grotte i Tjekkiet under en overlevelsestur. I dag er de gift og bor i Århus.

”Det bedste ved min tid på VIH var jo selvfølgelig Kasper. Men også at jeg lærte så utrolig meget om mig selv og om andre mennesker. Selvom det er lang tid siden, står det hele stadig meget klart for mig. Jeg var faktisk ved at stoppe den første uge, men i dag er jeg så glad for, at jeg tog mig sammen og blev. Jeg troede på forhånd, at jeg ville blive bedre til at spille fodbold, men det der faktisk skete var, at jeg blev bedre til at være mig, og jeg udviklede mig utroligt meget rent personligt”, fortæller Maria.

Kasper siger sjovt nok også, at det bedste ved hans tid på Vejle Idrætshøjskole, er hans liv Maria. Når han ser tilbage på tiden på højskole, så husker han bedst de venskaber og det sammenhold, der var.

”Jeg har aldrig set så lidt nyheder som i den periode. Det var, hvad der skete på skolen, der betød noget, og venskaberne derhjemme

blev også sat lidt på standby. Jeg blev modnet, blev mere tolerant og fik et andet syn på mit liv. Før jeg kom på højskole, havde jeg gået rundt hjemme i Århus og trådt vande og vidste ikke, hvad jeg lige skulle med mit liv. Men det fik højskolen lavet om på. Jeg ville ikke have undværet det for noget. Folk spørger tit ’hvad kan man egentlig bruge det til?’ og det er måske svært at sætte ord på, men det har helt klart givet noget med i bagagen – en ballast til at omgås mennesker og de store ting her i livet”, siger Kasper.

Parret blev gift sidst i oktober 2007. Og man kan vist roligt sige, at en af ’bivirkningerne’ ved et idrætshøjskoleophold, er at løbe ind i den eneste ene.

”Forholdene for at finde kvinden i ens liv er optimale! Maria og jeg startede med at være venner. Vi havde set hinanden være morgen-grimme, oplevet hinanden i fællesskab med alle de andre elever og vi kendte hinanden på en helt anden måde, end de fleste andre gør, inden vi blev kærestere. Det er en kæmpe fordel, som to timers ’bagning’ i en bar aldrig vil kunne matche”, slutter Kasper.

## Se din frygt i øjnene

Det eneste, der stod mellem Heine Overgaard Pedersen og Politiskolen, var en tur i baljen. Der var bare det lille bitte problem, at Heine ikke kunne svømme og i øvrigt var rædselsslagen for vand. Men hvad gør man, når ens drengedrøm står og banker på døren og vil ind? Jo, Heine tog på Vejle Idrætshøjskole i efteråret 2004, begyndte på Politilinjen og lærte at svømme.

”På en ferie i Canada havde jeg en drøm om, at jeg var helt vildt god til at svømme. Og da jeg vågnede, tænkte jeg ’nu må jeg gøre noget ved det her’. Så jeg gik straks på nettet, søgte efter højskoler med en politilinje og en swimmingpool, fandt Vejle Idrætshøjskole og meldte mig til med det samme. Tre dage efter jeg kom hjem fra ferie, startede jeg på højskolen.

Men Heine trodsede sin frygt for det våde element og bestod bassinprøven. Godt nok var det kun 14 dage før opholdet på VIH sluttede og Heine kan stadig kun svømme omkring 50 meter, men det var godt nok til at komme ind på Politiskolen, som han startede på i april 2007.

Når man er så hunderød for noget, som jeg var for vand, så undgår man det for alt i verden. Og jeg søgte nogen at dele min byrde med og havde brug for hjælp til at overvinde min største frygt – det fik jeg af de andre elever på Politilinjen. Men det var ikke let! Min svøm-

melærer sagde til mig ’Heine, du skal lære, at det godt må gøre ondt’. Det tænker jeg stadig på, når jeg synes noget er uoverkommeligt. Det må godt gøre ondt, for det skal nok holde op igen, og når det holder op med at gøre ondt, så er du kommet længere, end du selv troede var muligt”, siger Heine.

Udover Politilinjen spillede han fodbold og volley. Det som Heine husker bedst fra sin tid på Vejle Idrætshøjskole, er fællesskabet om de samme mål, hvordan eleverne hjalp hinanden til at nå dem og hvordan han fandt nogen at læne sig op ad – både personligt og fagligt.

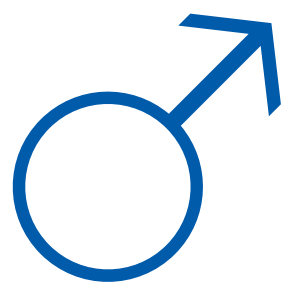
”Nu er det jo en idrætshøjskole, og jeg tænkte da lidt over, hvad det var for nogle typer, der gik på sådan én. Jeg troede egentlig, det ville være sådan nogle sportsfreaks, som jeg ikke ville have noget tilfælles med. Men det var det jo overhovedet ikke. Det var helt almindelige unge mennesker, der elsker sport. Jeg har fx aldrig spist så meget og samtidig tabt mig så meget. Det var superfedt at dyrke sport dagen lang, at få leget den ind i kroppen og helt automatisk blive bedre”. ■

POLITILINJENS TRÆNINGS-  
DRAGT ER NU UDSKIFTET MED  
ET MERE MYNDIGT OUTFIT



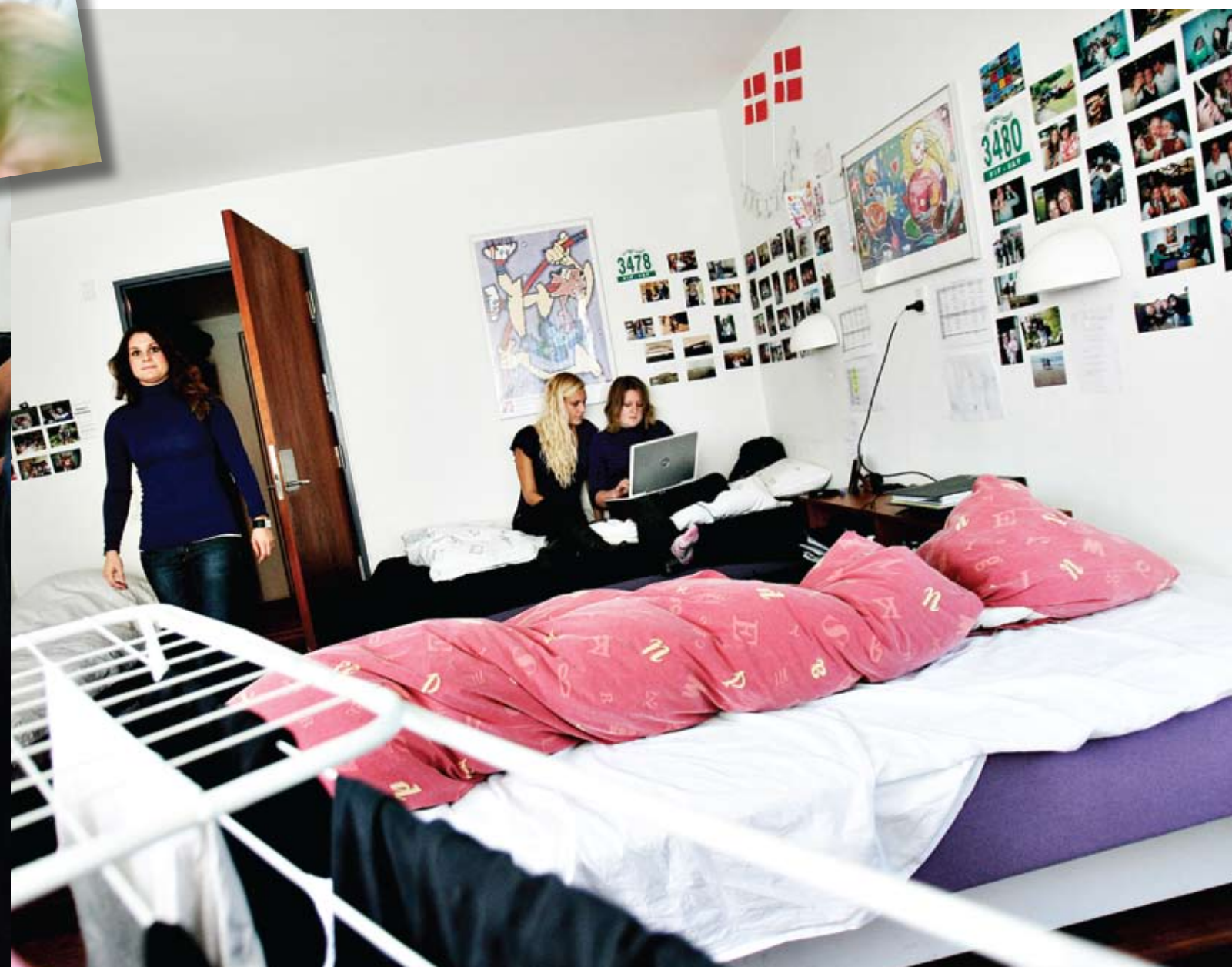


# M/K hjem – drengene mod pigerne



Fyrene har en praktisk tilgang til deres værelser. Det er her, de sover, de går i bad og deres tøj er. I virkeligheden vil drengene allerhelst være i de fælles opholdsrum sammen med de andre elever. Her er det vasketøjet, der dekorerer værelset, og det er vist et stykke tid siden, der er blevet støvsuget.

Placeret i den nyeste og mest luksuriøse fløj, har højskoleeleverne fabelagtige faciliteter. Store badeværelser, masser af skabsplads og trægulv – hvad mere kan du be' om? Det skulle da lige være et par roommates – og det får du også oven i hatten. For det skal ikke være nogen hemmelighed, at du skal dele dit værelse, når du går på højskole, og at den plads, du sikkert er vant til, bliver reduceret. På den anden side har du hele skolen og den fabelagtige natur at tumle i. En ting er helt sikkert – der er stor forskel, på den måde pigerne og drengene har indrettet sig.



På pigernes værelse er det lidt en anden historie. Deres værelser er et sted, hvor de trækker sig tilbage for at være lidt i fred, et sted hvor de får besøg og et sted, hvor de hygger sig sammen. Væggene prydes af fotos hjemmefra, breve og plakater, der er blevet investeret i et vasketøjsstativ og de lufter tit ud. ■





### GYMNASTIKSAL:

Ribber, spejlvæg, aerobic, step, dans og altid god musik.



### STORE HAL:

En håndboldbane + hvad der ellers kan laves af aktiviteter indenfor disse kvadratmeter.



### LILLE HAL:

Volley- og basketballbane – og en masse andre formål.



### SPISESALEN:

Vi lever godt – rigtig godt vil mange mene...



### FITNESS:

Vi har et veludstyret styrke- og fitnesslokale.

### ELEVFLØJEN:

Vi har inddraget det tidligere kursuscenter til idrætshøjskole, hvilket gør, at vi har værelser, der af højskolestandard, er af meget fin kvalitet.



### SWIMMINGPOOL:

I og med at vores pool er udendørs, sætter den nogle begrænsninger, men den er fantastisk en sommerdag, hvor solen skinner.

### GLOBEN:

Skolens varemærke og foredragssal.



### NØRRESKOVEN:

En legeplads uden begrænsninger. En lille kilometer til Vejle Fjord og en smuk kulisse for vores mange udendørs aktiviteter.



Vi synes selv, at vi har Danmarks bedste idrætshøjskole. Vi har i hvert fald nogle af de mest attraktive rammer med Nørreskoven som en meget smuk kulisse. Vi tager dig her på en kort rundtur. Giver den dig appetit på mere, så ring eller mail til os og aftal et besøg, hvor du kan opleve vores faciliteter og mærke den helt specielle stemning, der kendetegner Vejle Idrætshøjskole.

# VIH rundt



### WEMBLEY:

3. generations kunstgræsbane, der gør fodbold til en fornøjelse året rundt.



### BEACHVOLLEY:

Mest benyttet om sommeren og lægger sand til mange intense volleykampe.



# Ryst din egen cocktail

– læs mere om linjer og specialer på vih.dk

## Hvorfor har du valgt at tage på Vejle Idrætshøjskole?

”Jeg tog på VIH, fordi jeg havde brug for et brud på hverdagen, lære nye mennesker at kende, dyrke en masse sport og have en hverdag samme med andre unge mennesker”.

## Hvilken linje og hvilket idrætsspeciale har du?

”Jeg har Idrætsunderviser og Fodbold-akademi som linjefag. Som specialefag har jeg valgt fodbold, håndbold og volley. Derudover har jeg floorball, shorttennis og et fag der hedder ’Det gælder livet’”.

## Hvorfor har du lige valgt de fag?

”Det har jeg fordi det er rimeligt bredt. Jeg kan bare godt lide sport og har valgt det, jeg synes er fedest. Jeg valgte det, jeg brændte mest for og havde i modsætning til de fleste andre ikke valgt fag, før jeg startede på højskolen. Kombinationen med de mange sportsfag og snakkefaget ’Det gælder livet’ er fantastisk. ’Det gælder livet’ er et fag, hvor vi snakker om de store ting i livet; fordomme, døden og kærligheden, for bare at nævne et par af emnerne. Du får lov til at dyrke dine interesser og vælge det du gerne vil, samt at vælge det fra, du ikke er interesseret i”.

## Hvad skal du bruge dit højskoleophold til?

”Det er ren interesse. Har ikke planer om at bruge opholdet til noget særligt, men jeg har valgt at tage af sted, fordi jeg har en stor interesse i sport, for at få en fed hverdag, nye gode venner og komme i bedre form. Det er sjovt – lige hvad jeg har lyst til”.

”DET SKAL VÆRE NOGET MED EN BOLD”  
TOR FRA ÅRHUS

TOR				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
MORGENMAD OG MORGENSAMLING				
Fællessang og teammøde	Idræts-psykologi	Håndbold	Det gælder livet	Fitness og sundhed
Håndbold	Fodbold-akademi	Floorball og shorttennis	Fodbold-akademi	Floorball og shorttennis
FROKOST				
Fodbold-akademi	Fitness og sundhed	Foredrag	Idræts-psykologi	Håndbold
Det gælder livet		Individuel træning	Fitness og sundhed	
AFTENSMAD				
			Hyggeaften	

## Hvorfor har du valgt at tage på Vejle Idrætshøjskole?

”Jeg tog på VIH for at få en forsmag på jobbet som politibetjent, for at få en teoretisk baggrundsviden, friske dansk og matematik op, og blive testet rent fysisk”.

## Hvilken linje og hvilket idrætsspeciale har du?

”Jeg har Politilinjen som linjefag. Derudover har jeg valgt adventure, aerobic, step og dance, spring, løbetræning og design, som lidt var en nødløsning, men som viste sig at være et rigtig fedt fag”.

## Hvorfor har du lige valgt de fag?

”For at blive mere afklaret om det virkelig er Politiskolen, jeg skal søge ind på – og det er det! Jeg orienterede mig på www.vih.dk og besøgte skolen i foråret. Så jeg havde et ret godt billede af, hvilke fag jeg kunne vælge, inden jeg startede. Jeg syntes, det virkede lidt uoverskueligt i starten, men det er rigtig godt at prøve en hel masse forskellige ting af. Der sker hele tiden noget nyt, og du har masser af valgmuligheder. Rent sportsligt har jeg fået meget ud af mine idrætsspecialer – jeg er kommet i form igen”.

## Hvad skal du bruge dit højskoleophold til?

Til at komme ind på Politiskolen. Hvis det ikke lykkes, vil jeg bruge opholdet til at komme ind på Fysioterapeutskolen via kvote 2. Og så har det været rart at prøve at komme lidt væk hjemmefra, at stå på egne ben og få nye venner”. ■



CAMILLA				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fre
MORGENMAD OG MORGENSAMLING				
Fællessang og teammøde	Design	Adventure	Verden omkring dig	Pol
Adventure	Aerobic, step og dance	Spring og gymnastik	Aerobic, step og dance	Spring gymn
FROKOST				
Aerobic, step og dance	Politilinje	Foredrag	Design	Adven
Verden omkring dig		Individuel træning	Politilinje	
AFTENSMAD				
			Hyggeaften	

”TYVSTART PÅ POLITISKOLEN”  
CAMILLA FRA KGS. LYNGBY



# 65 års idrætskultur

Højskolen har ændret sig meget gennem tiderne, men idrætten har altid været i højsædet. Det der altid har været kendetegnet for Vejle Idrætshøjskole er, at det har været en højskole for alle, der var interesserede i idræt, det har været et sted, hvor eleverne er blevet bevæget både fysisk og mentalt, hvor lysten til at forstå livet og dets udfordringer er blevet pirret, og hvor eleverne er blevet klogere på sig selv og andre.



## 1911

Svend Aage Thomsen blev født i 1911, senere udlært som stenhugger, og er selvlært atletikudøver og idrætspædagog. Historien siger, at Svend Aage Thomsen bliver interesseret i atletik, en dag han ser nogle udøvere træne på vej hjem fra arbejde. Da han kommer hjem på gården, finder han en trefork og så begynder han ellers at træne stangspring. Svend Aage Thomsen har vundet talrige mesterskaber og har sat et utal af danmarkrekorder. Han er den bedste 10-kæmper i Danmarkshistorien, og hans rekord i hækkeløb holdt i 27 år.

## 1936

Svend Aage Thomsen deltager i det famøse OL i Berlin under nazismen. Han vinder dog ingen medaljer, men det gør den afrikansk-amerikanske Jesse Owens til gengæld. Han vinder fire guldmedaljer i 100 m, 200 m, 4×100 m stafet og længdespring og beviser, at Hitlers teorier om den ariske races dominans, ikke er så meget værd.

## 1940

Danmark bliver besat og Svend Aage Thomsen bliver arbejdsløs. Han får ideen til en jysk idrætshøjskole og ansporet af sin far, går han i gang med at søge støtte til projektet. Han bliver bl.a. bakket op af Danmarks Idræts-Forbund. Valget falder på Vejle, da kommunen præsenterer sit trumfkort; 10 tønder land i Nørreskov.

## 1942

Byggeriet kan gå i gang. Svend Aage Thomsen har skrabt nok penge ind til hans højskole ved at sælge såkaldte 'murstensmærker'. Svend Aage Thomsen er stadig en ret stor atletikstjerne på dette

tidspunkt, og når han er ude til stævner, sælger han løs af murstensmærkerne i pausen.

## 1943

Den Jyske Idrætsskole kan byde de første elever velkommen i november. Det første hold er lille, og består af elever der kommer fra andre højskoler, som er lukket af besættelsesmagten. De kommer for at dyrke især boldspil, atletik og uddanne sig til undervisere i det frivillige idrætsliv. Svend Aage Thomsen ser Den Jyske Idrætsskole som et åndeligt værn og et sted at samles for den danske ungdom i turbulent tid.

## 1944-1945

I løbet af krigen er en del af eleverne aktive i den danske modstandsbevægelse, og elever fra den tid kan fortælle, at der den dag i dag stadig ligger mælkejunger med våben begravet ude i Nørreskov. De kan bare ikke lige huske hvor... Svend Aage Thomsen tager selv perifert del i modstanden mod besættelsen og filmer bl.a. en jernbanesabotage.

## 1958

Højskolerne har trange kår helt frem til slutningen af 1960'erne – derfor er højskolen af beskeden størrelse de første mange år. Det er først i 1958, der bliver bygget til, og der kommer en ny idrætshal og gymnastiksal. Derudover bliver elevfløjen udbygget, der kommer en foredragssal, en spisesal, et køkken og et friluftsbad.

## 1961

Svend Aage Thomsen er formand for højskolen lige til sin død i 1961. Han er typisk for de muligheder en højskole giver;

Svend Aage Thomsen gik fra at have ingenting, til at have det hele – og han havde gjort det helt selv. Han døde som kun 50-årig, hvor han faldt om i skoven tæt på højskolen.

## 1971

Højskolens kursuscenter kommer til. Det inkluderer en trænings-sal, auditorier og 43 enkeltværelser. I løbet af 70'erne bliver der bygget yderligere til, og højskolen får fx flere klasseværelser.

## 1972

EM i bordtennis for juniorer løber af stablen på Den Jyske Idrætsskole.

## 1974

Der er nul regler ved ankomsten til højskolen. Dem skal lærere og elever sammen definere i løbet af året. Så vidt det vides, er det den eneste gang, man har forsøgt sig med det.

## 1979

Kimen til Grøn Koncert bliver sået, da højskolen sammen med Muskelsvindsfonden arrangerer en støttekoncert i Vejle, hvor tidens store navn Sneakers (med en ung Sanne Salomonsen) fyrer den af. Grøn Koncert, som vi kender det i dag, kom til verden i 1983 og har siden turneret rundt i det ganske land og holdt store udendørskoncerter til fordel for Muskelsvindsfonden.

## 1988

Der bliver oprettet et Team Danmark og DBU center på skolen.

## 1990

Den Jyske Idrætsskole har sit største antal elever nogensinde. 150 unge mennesker sætter deres præg på højskolen det år – godt der er blevet bygget til!

## 1992

Højskolen holder et stort 50 års jubilæum og fejrer sig selv efter alle kunstens regler.

## 1993

Kursuscentret bliver udvidet med Globen, værelsesfløjen, ophold-lokaler og auditorium. Globen er en rund, stålbelagt foredragssal. Den er opbygget som et amfiteater og har en helt speciel akustik.

## 1998

Højskolen tager navneforandring fra Den Jyske Idrætsskole til Vejle Idrætshøjskole.

## 2002

Nu er det sjovt at spille fodbold hele året – VIH har nemlig fået sig en ny moderne kunstgræsbane. Derudover er det kommet et fitnesscenter, og hallen har fået et flot, nyt gulv.

## 2007

Vejle Idrætshøjskole får en lillebror – nemlig i form af en idræts efterskole. Højskoleeleverne rykker over i kursusafdelingens mere komfortable rammer, mens efterskoleeleverne overtager de tidligere højskolefaciliteter.



Mika Lund har dyrket gymnastik lige siden hun var seks år og har undervist i det, siden hun var 12. Og i 97/98 var hun en del af DGI's berømte Verdenshold, hvor hun turnerede verden rundt og optrådte.

”Det var en fantastisk oplevelse. Jeg fik oplevet verden, knyttet venskaber og opdagede nye sider af mig selv. Det var næsten som at være på højskole. Jeg er cand.scient. i matematik og idræt og har altid vidst, at jeg ville undervise – men det skulle være voksne mennesker. Så jeg fik et pædagogikum på et gymnasium. Men da jeg var færdig, var der ikke lige nogen ledige stillinger som gymnasielærer og jeg fik et vikariat på Vejle Idrætshøjskole”.

Det var altså lidt af et tilfælde, at Mika endte på VIH. Da vikariatet var slut, blev Mika tilbudt at blive, og det gjorde hun. I dag underviser hun bl.a. i aerobic, step og dance, fitness og den nye linje der hedder ‘Body, mind og sundhed’.

”Vejle Idrætshøjskole har jo ry for at være en boldskole, men du kan sagtens gå her og så kun have fag som gymnastik, aerobic og dans. Det gode ved denne højskole er, at der er så mange muligheder i forhold til andre idrætshøjskoler, der er mere fokuserede på et mindre område. Der er plads til, at du kan udvikle dig og jeg synes, det har været fedt at være med til at præge højskolen og fagene i en mere blød retning”, fortæller Mika.



## Dancing Queen

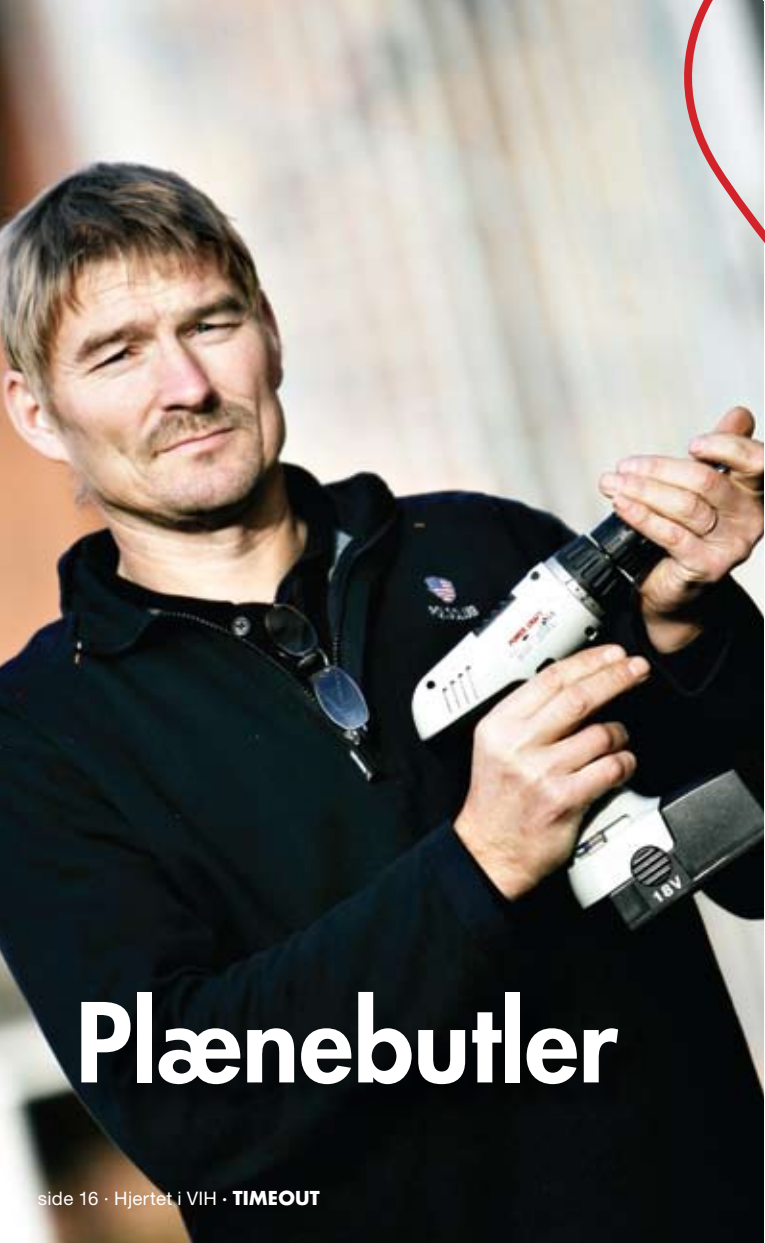
### *Hjertet i VIH*

Hvem er det, der får hjertet på Vejle Idrætshøjskole til at banke?  
Mød fire drivkræfter bag skolen og find ud af, hvad deres hjerter banker for

Mød VIH's pedel Niels Bech Kristensen alias 'Plænebutleren'. Det er Niels, der sørger for at VIH's fodboldbaner er tiptop. Han passer græsset, ordner huller og kridter op. Højskolens baner bliver nemlig også brugt af DBU – så det er vigtigt, at de er helt i orden. Han har også andre opgaver rundt omkring på højskolen, hvor han er med til at holde ukrudtet nede, klippe hækken og rive gruset, men det er banerne, der har topprioritet.

”Det var et tilfælde at jeg kom til at arbejde her. Jeg havde været tømmer i mange år, men fik problemer med min ryg. Så måtte jeg finde noget andet at lave og havde et stykke tid tænkt, at jeg godt kunne tænke mig at blive pedel. Det blev jeg så på VIH og har været her i 13 år”, siger Niels.

Op selvom Niels' ryg har fået det bedre, og han i princippet godt kunne arbejde som tømmer igen, så synes han egentlig, at han har det meget godt, hvor han er. Der er stor frihed i hans job – hvis bare han får ordnet det, han skal ordne, så er der ikke nogen, der kigger ham over skulderen.



## Plænebutler

På Vejle Idrætshøjskoles linjer for fitnessinstruktør og politi residerer Martin Madsen. Martin Madsen er Cand. Scient. Idræt med speciale i fysisk træning, ekstern konsulent i Team DK samt underviser i DIF og har dermed en stærk faglig baggrund for at undervise netop på de to linjer. Martins baggrund bevirker, at han har en særlig interesse i de elever, som vælger fitnessinstruktør og politilinjen.

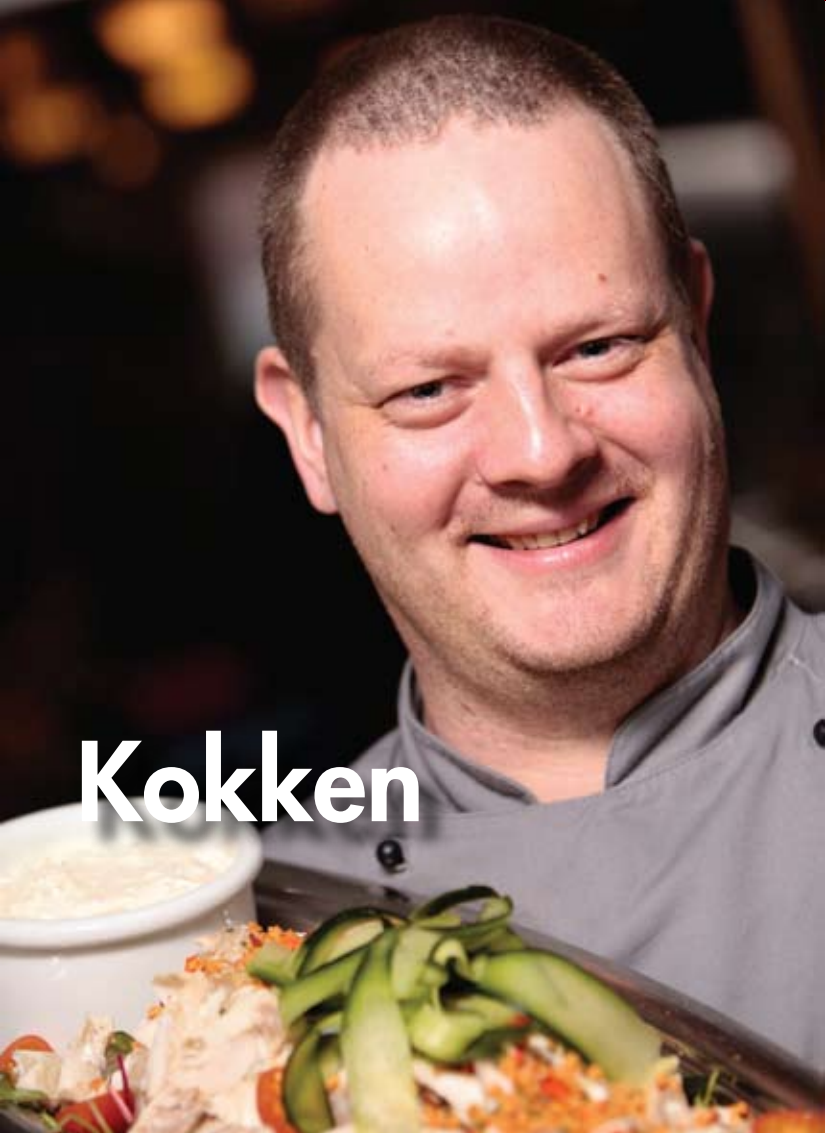
Idéen med eleverne på fitnesslinjen er at forene teoretisk og praktisk viden om træning – kompetence i programlægning (personlig instruktør) til professionel brug i fitnesscentre, eller bare for venner, familie og én selv. Eleverne modtager DGI's Fitnessinstruktørbevis. Dertil indeholder undervisningen masser af træning inden for fitness (styrketræning, holdtræning m.m.)

Idéen med eleverne på politi er at forberede eleverne til optagelsesprøve til politiaspirant – skriftligt, fysisk, samarbejde og personlig samtale. Masser af fysisk træning, diktater, regnestykker, bassinprøve, almen viden, samarbejde kombineret med en fantastisk tid på højskolen. Derudover gives et indblik i livet som politimand gennem besøg hos og fra politiet.

Udover at undervise på politilinjen og fitnessinstruktør nyder Martin fællesskabet med eleverne i hverdagen og rejser med på enten ski- eller adventurerejser. I fritiden bruges en stor del af tiden også på idræt, da Martin spiller basketball på højeste niveau, hvilket også indebærer jævnlige besøg i fitnesscentret. Om sommeren dyrkes idrætten udendørs, da Martin holder meget af motionscykling og golf.



## Instruktør



## Kokken

Henrik Boysen leder køkkenet på VIH, og det er ham, der bestemmer, hvad der er til aftensmad. Han er uddannet kok og køkkenleder og brænder for at lave ordentlig mad. På Vejle Idrætshøjskole er der nemlig ikke noget med posefrikadeller og pulverkartoffelmos.

”Jeg sætter en ære i at servere noget god mad. Vi er også heldige her, vi har flere penge pr. elev end de fleste andre højskoler, og vi laver alting fra bunden. Eleverne har selv et ansvar for, hvad de putter i munden, men vi laver idrætsrelateret mad og har selvfølgelig en sund profil”, siger Henrik.

Det er helt klart, at Henrik og hans personale laver mad med hjertet, og Henrik fortæller, at noget af det bedste ved at lave mad på VIH er, at han har så stor frihed i sit arbejde. Der er heller ikke nogle madplaner på VIH, for der skal være plads til spontanitet og kreativitet.

”Det kan være svært at tilfredsstille alle, men vi synes, det er vores opgave, at gøre eleverne mere bevidste om gode madvaner og få deres øje op for en masse nye, lækre smagsoplevelser. Men vi må erkende, at lasagne og risengrød er nogle af de retter, der kan få de store drenge til at græde af glæde”.





Anne Louise Krogh har stået i mesterlære hos stemmeforsker Cathrine Sadolin og har som en af de eneste i Danmark licens til at undervise i den unikke 'Komplet Sangteknik'.

at der er tid til at sætte sig ind i de forskellige aspekter af musikkens verden, og der er sammenhængende dage, hvor elever fx skriver deres egne sange, indspiller dem på CD og bagefter holder releasefest for hele skolen. Eleverne får også lov til at snuse til anderledes musikoplevelser. Det kan være en bluegrass-koncert i verdensklasse, eller at komme bag om kulisserne til en stor koncert eller forestilling.

"Sang på højskole er vigtigt, for det er noget man gør sammen og får en fælles oplevelse ud af. Især Højskolesangbogen, som er en samling sange, der har betydet noget for det

at være dansk op gennem tiden, er vigtig at lære at kende, når man går på en højskole. Teksterne betyder enormt meget – det er som at dykke ned i en helt anden tid og verden. Til fællessang vælger eleverne tit sange, som de ikke kender. Men de har siddet og læst teksten oppe på deres værelse, og det har sat nogle tanker i gang", siger Anne Louise og fortsætter:

**"MUSIKKEN OG DE OPLEVELSER DU FÅR MED DEN, GØR AT DU TØR NOGET MERE – IKKE BARE I FORHOLD TIL AT STILLE DIG OP OG OPTRÆDE FORAN EN MASSE MENNESKER, MEN AT DU TØR TAGE CHANCER I FORHOLD TIL DIN IDRÆT OG LIVET I DET HELE TAGET".**

"Musikken og de oplevelser du får med den, gør at du tør noget mere – ikke bare i forhold til at stille dig op og optræde foran en masse mennesker, men at du tør tage chancer i forhold til din idræt og livet i det hele taget. Og Musiklinjen er et godt supplement til netop idrætten – du kan få skader eller blive træt at en sportsgren, og der er musikken et pusterum og et sted at tanke op. Musik i det hele taget

er vigtig, fordi det er et udtryksmiddel, der er anderledes end ord – du får sagt mere og har mulighed for at formidle og fortolke. Du tager chancer, improviserer og leger lidt og bliver inspireret af andre. Når vi synger sammen, har vi samme åndedræt, og det kan være med til at lette stemningen. Musikken er jo tættere på sjælen end så meget andet", slutter hun eftertænksomt.

**Læs meget mere om Musiklinjen og de mange andre ting du får mulighed for at prøve af, på vores hjemmeside: [vih.dk](http://vih.dk)**

**Højskole og musik har altid hængt sammen som ærtehalv – om ikke andet, så på grund af den sagnomspundne højskolesangbog, der rummer alle de store danske sangskatte. Og på Vejle Idrætshøjskole genlyder hallerne, gangene og fodboldbanerne af musik. Faktisk er det den eneste idrætshøjskole i det ganske land, der har en musiklinje.**

"De elever, der vælger Musiklinjen på VIH, gør det jo ikke, fordi de skal forberede sig til musikkonservatoriet. De kommer her for primært for at dyrke sport, men er også interesserede i musik. De spiller tit et eller andet instrument; én har spillet klaver for mange år siden og vil gerne have det frisket op, én spiller guitar i et band, og en tredje vil måske gerne blive bedre til at synge. Man skal ikke være en supergod musiker for at vælge Musiklinjen, man skal bare være interesseret", fortæller højskolens musik- og sanglærer Anne Louise Krogh.

Anne Louise er oprindeligt uddannet på universitetet, har sunget semiprofessionelt og rejst en del rundt og optrådt. Hun er uddannet hos Cathrine Sadolin, som er stemmeforsker og sangpædagog, og som

bl.a. arbejdede med de håbefulde stjerner i det hedengangne tv-program 'Popstars'. Og så har Anne Louise som en af de få, licens til at undervise i Komplet Sangteknik, som går ud fra deisen om, at stemme og sang er forbundet med din anatomi og ikke med den stil, du synger.

"Det, der blokerer stemmen, er noget fysisk, ikke alene psykisk. Og elever på en idrætshøjskole er tit meget kropsbevidste og derfor nemme at arbejde med. De har styr på deres åndedræt, er udholdne, de kender deres krop, og så er de ikke bange for at dumme sig. At lære at synge hænger rigtig godt sammen med den måde, du bruger din krop på når du dyrker sport. Og langt de fleste finder ud af, at de faktisk godt kan synge, og at de har noget helt unikt; en sangstemme der hænger sammen med deres personlighed", forklarer hun.

### Et fælles åndedræt

De elever der går på Musiklinjen, vælger selv et instrument, som de får ene-undervisning i. Der er også sammenspil, et korfag, der bliver kaldt 'Stemmen som instrument', musikteori, og hvert semester slutes af med et brag af en musical, som eleverne helt selv laver. Anne Louise fremhæver, at det gode ved musikundervisning på en højskole er,





# KARRIERE KRÆVER SOCIALE KOMPETENCER

Sociale kompetencer, engagement og evnen til at tænke ud af boksen, er parametre, der er afgørende for, hvor langt du når i din karriere. Problemet er bare, at udvikling af mere personlige kompetencer er så godt som ikke-eksisterende i det danske uddannelsessystem. Vi har talt med en af Danmarks førende headhuntere, Steen Ernland, for at få mere at vide om, hvad der kendetegner de kandidater, han rekrutterer til topposter i dansk erhvervsliv, og hvorfor et idræts-højskoleophold på CV'et, er væsentligt mere værd for ham, end et par 10-taller i karakterbogen.



## VINDERMENTALITET, INDLEVELSE OG SELVINDSIGT

Steen Ernland er headhunter i Korn/Ferry, som er en af verdens største headhunternetværk. Han finder kvalificerede medarbejdere, typisk ledere og eksperter, til virksomheder og organisationer. Det betyder noget for ham, er selvfølgelig de faglige kompetencer, men det er i højere grad de sociale kompetencer, som Steen Ernland kalder 'attitude og personlighed'. "De kvalifikationer og kompetencer jeg ser efter, afhænger naturligvis meget af det job vedkommende skal have. Er det en stor eller lille virksomhed, hvilken virksomhedskultur er der, hvad vil virksomheden, og hvordan passer lederen eller medarbejderen ind i det. Det er selvfølgelig vigtigt, at der er et højt fagligt niveau; hvis det fx er en finansdirektør vi er ude efter, så skal hun eller han kunne forstå tal og lægge to og to sammen. Men endnu vigtigere er de

**"Gennem sporten får vi udviklet en række personlige og sociale værktøjer, som vi direkte overfører i arbejdsmæssige sammenhænge"**

personlige egen-skaber; vi ser på evnen til at inspirere og lede andre. Det kræver vindermentalitet, indlevelse i andre og stor selvsigt at få et interessant job i dag. Det er ting du ikke lærer på universitetet. Et idrætshøjskoleophold på CV'et fortæller, at her er sandsynligvis en person, der har konkurrencementalitet og som i en relativt tidlig alder har arbejdet med sine sociale og personlige kompetencer". Det er selvfølgelig ikke alle, der bliver ledere, eller alle der har lyst til det. Men essensen af de ting, som Steen Ernland fremhæver, gælder også i det 'almindelige' arbejdsliv. En positiv

attitude og personlighed fortæller nemlig noget om, hvilken indstilling man har til livet. For mange unge handler valget af uddannelse mindre om indkomstmuligheder og mere om uddannelsens indhold og form, og de udviklingsmuligheder og værdier, som knytter sig til den fremtidige karriere. Samtidig mødes medarbejdere i dag af stigende krav om sociale og kommunikative kompetencer. Højskolen fremelsker netop disse kompetencer: Selvsigt og evnen til at indgå i et positivt og givende samarbejde med andre.

## ALENE KOMMER DU KUN ET VIST STYKKE

Et højskoleophold gør selvfølgelig ikke at karrieren er i hus med det samme, men det er et godt skridt på vejen. Højskoleelever konfronteres med forskellige fag, forskellige

arbejdsformer og forskellige mennesker, som de bliver nødt til at tage stilling til dagligt. Et højskoleophold rummer flere udadvendte projekter, hvor eleverne afprøver processer fra idé til handling, fra tanke til konsekvens.

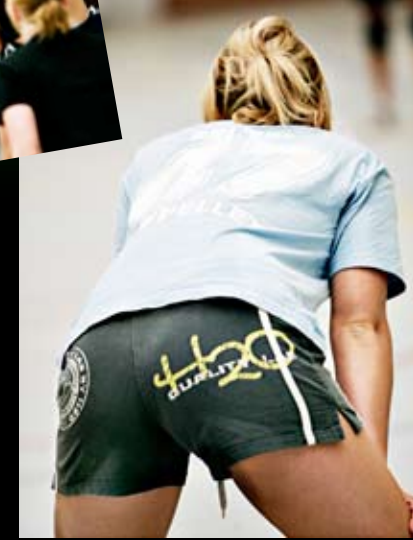
Det stiller krav til den enkeltes evne til at møde nye udfordringer. Men på en højskole opstår mødet i trygge rammer og i et overskueligt fællesskab, der giver mod til at turde eksperimentere og overskride egne grænser og forestillinger. Netop det er essensen i de sociale og personlige kompetencer, du tager med dig fra højskolen og med videre i dit arbejdsliv og din karriere. ■







# BOLDEN FODBOLD HÅNDBOLD BADMINTON VOLLEY



**Bolden ligger aldrig stille på Vejle Idrætshøjskole**  
Mener du at bolden er verdens bedste legetøj, så er det ikke mindre end 5 boldspilslinjer at vælge imellem, nemlig fodbold og fodboldakademi, badminton, håndbold, volleyball og beach-volley. Er du interesseret i at få finpudset din teknik, opnå større indsigt i et eller flere boldspil, få trænererfaring eller udelukkende nyde kampen og legen med bolden, så er mulighederne store.

INDSÆT ANNONCE SPORT





# UD AT OPLEVE

Et højskoleophold på Vejle idrætshøjskole skal være en oplevelse for livet. Derfor er det vigtigt for os at vi også kommer ud af Nørreskoven. Vi har derfor indlagt et par rejser, hvor vi får mulighed for at prøve os af på forskellige måder. I uge 5 har vi således vores årlige skitur til Alperne.



## SKI & SNOWBOARD

### DE SNEKLÆDTE ALPER

SNE, SKI, SNOWBOARD OG SOL FOR HELE ELEVHOLDET



## ADVENTURE

### ADVENTURE TUR TIL ALPERNE

OPLEV DEN SPÆNDENDE VERDEN SOM KOMBINATIONEN AF BJERGE, GLETCHER, FLODER OG SOL GIVER, SAMMENHOLDT MED SPÆNDING, GLÆDE, SVED OG FÆLLESSKAB.

# OUTDOOR ENERGY TEAMBUILDER MENTAL CHALLENGE ADVENTURE



## OUTDOOR

Naturen der omgiver skolen er helt unik, den store skov med stor højdeforskel, Vejle fjord og stranden. Denne fantastiske scene udnyttes til fulde på flere af skolens linjer, uanset om du er til tekniske færdigheder, teamwork, sved og mudder eller grænseskridende oplevelser.



# Skov, strand og strøg i midten af Danmark

Når du vælger Vejle Idrætshøjskole, får du også rig mulighed for at lære Vejle at kende. Og som Danmarks 6. største by, får man det bedste fra både storby og landsbyidyl. Der oser nemlig af kultur, og atmosfæren og den omkringliggende natur er helt unik. Vi giver dig her et overblik over nogle af de ting, byen kan tilbyde dig.

## TIL OG FRA

Vejle ligger lige i transport-smørhullet. Her er nemlig togforbindelse til nord, syd, øst og vest, og det tager ikke meget mere end et par timer at komme hjem til familien og vennerne, lige meget om du skal til Dragør eller Holstebro.

## TID TIL KULTUR

Vejle har en spændende gågade med mange butikker, smukke historiske huse og små hyggelige sidegader. Har du lyst til at udvide din horisont med lidt musik eller teater, er det i **Musikteatret**

det sker. På Casino **Munkebjerg** er der en international stemning og har du heldet mig dig ved spillebordene, kan du booke et værelse på det luksuriøse Hotel Munkebjerg og vågne op til en fantastisk udsigt over **Vejle Fjord**.

Vejle byder også på flere spændende museer. Til højdepunkterne hører det nyrenoverede **Vejle Kunstmuseum**, der huser en af landets mest spændende samlinger af dansk og europæisk grafisk kunst, samt **Økolariet**; et spændende videns- og oplevelsescenter for natur,

miljø og energi. Er du til kulturhistorie, bliver du nødt til at se Vejles ældste bygning, **Sct. Nicolai Kirke**, fra midten af 1200-tallet, og byens vartegn, **Vejle Mølle**, fra 1847.

## I BYEN

Lysten til en caféburger eller en fadøl kan jo melde sig på hvilket som helst tidspunkt, og Vejle har heldigvis et stort udvalg af **cafeer, diskoteker og barer**. Faktisk var det i Vejle at natklubben Crazy Daisy så dagens (eller er det nattens) lys for første gang, og der er stadig fuld

gang i den hver weekend. Er det det lidt mere sofistikerede cocktail-antræk, du er ude efter, så er det på Conrad Café det foregår. Caféen, som har til huse i den eneste tilbageværende af Vejles gamle købmandsgårde, priser sig af at have specialiseret sig i retter som både er en fryd øjet, såvel som ganen.

Er det en helt-nede-på-jorden håndbajer, du har lyst til, så er det på Den Knæhøje Bar, det foregår. På **"Knæet"** – som den kaldes af kendere – vises der sport fra både ind- og udland på storskærm, og der afholdes tit konkurrencer i bordfodbold, FIFA, og hvad et sportsinteresseret hjerte ellers kunne begære. Side om side med Den Knæhøje Bar ligger en af Vejles mest populære klubber, Lipstick, som hver fredag åbner dørene op i den eksklusive natklub Krokowskis lokaler. Har et besøg på Knæet aftenen før gjort dig lidt tung i håret, kan du gå en tur i Lido Biograferne, der altid er leveringsdygtige i de sidste nye premiefilm. Og hvis den seneste japanske **gyserfilm** har gjort dig sulten efter **sushi**, kan du slå et smut forbi Restaurant AsianWok, som har specialiseret sig i det bedste fra det japanske og thailandske køkken.

## UD I NATUREN

Når du har brug for et afbræk fra fodbold på storskærm eller kunst i verdensklasse, byder naturen omkring Vejle på oplevelser ud over det sædvanlige. Til højdepunkterne hører **Munkebjergskoven** med dens stejle skrænter og **Nørreskoven** med alt lige fra sikahjorte til gravhøje og udtørrede kilder. Går du en tur i den betagende **Vejle Ådal**, kan du se **Egtvedpigens grav** og Ravingbroen; en rekonstrueret bro fra Vikingetiden. Og har du til lyst en dukkert i bølgerne, kan du slå vejen forbi en af Vejles attraktive strande, som for eksempel den lille intime **Tirsbæk Strand** eller den indbydende **Albuen**, der bare kalder på beachvolley-turneringer og måneskinsbadning.

**Så der skal nok rives mere end en enkelt dag ud af kalenderen, hvis du skal nå at få set alt, hvad Vejle har at byde på af kultur og oplevelser. Men det får du også rig mulighed for under dit ophold på Vejle Idrætshøjskole.**

## KULTUREN

**Musikteatret Vejle:**  
Vedelsgade 25

**Vejle Kunstmuseum:**  
Flegborg 16-18

**Økolariet:**  
Dæmningen 11

## NATUREN

**Munkebjergskoven**

**Nørreskoven**

**Tirsbæk Strand**

**Vejle Ådal**

**Vejle Fjord**

**Albuen**

## BYEN

**Crazy Daisy:**  
Nørregade 65

**Conrad Café:**  
Søndergade 14

**Den Knæhøje Bar:**  
Dæmningen 42 H

**Lipstick:**  
Dæmningen 44

**Lido Biograferne Vejle:**  
Søndertorv 1

**Restaurant AsianWok:**  
Søndergade 6





Bliv bedre til at leve livet...



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE