

VIBORG

IDRÆTSHØJSKOLE

- Spring ind på livets legeplads

PORTRÆT AF ELEVER

Julie og Sophus fortæller
om deres tid på højskolen

CROSSFIT, SPRING KLATRING OG YOGA

Prøv mange forskellige fag!



**Oplevelser du
aldrig glemmer!**



IDRÆT · PRAKTISKE FAG · REJSER · PERSONLIG UDVIKLING · MASSER AF NYE VENNER

ELEVER FORTÆLLER

SAMMENHOLD

En fænomenal oplevelse. Virkeligt givende at opleve sådan et godt sammenhold til trods for forskelligheder. Er blevet forelsket i højskolelivet. Derfor har jeg valgt at forlænge mit ophold. :)

Christoffer, tidligere elev.

PERSONLIG UDVIKLING

Jeg har udviklet mig personligt og er modnet rigtig meget. Jeg har lært at være mere åben og udadvendt, at turde stå frem eller stå forrest i klassen/timen. Jeg har udviklet mig sportsligt og er blevet meget bedre til idræt og dans.

Lise, tidligere elev.

DET BEDSTE I MIT LIV

Det halve år har været det bedste i mit liv. Jeg har lært så mange ting - både om mig selv og andre.

Ida, tidligere elev.

GODE UNDERVISERE!!!

God kvalitet - jeg er meget tilfreds med udbyttet. Passende niveau, hvor alle kan være med. Fx havde jeg spring i 1. semester, og jeg springer som en brækket arm. Alligevel formåede Morten at gøre det fedt for både mig og dem, der har sprunget i 15 år. Sådan er det hele fagpaletten rundt, og det er fedt!

Christian, tidligere elev.

UDVIDET HORISONTEN

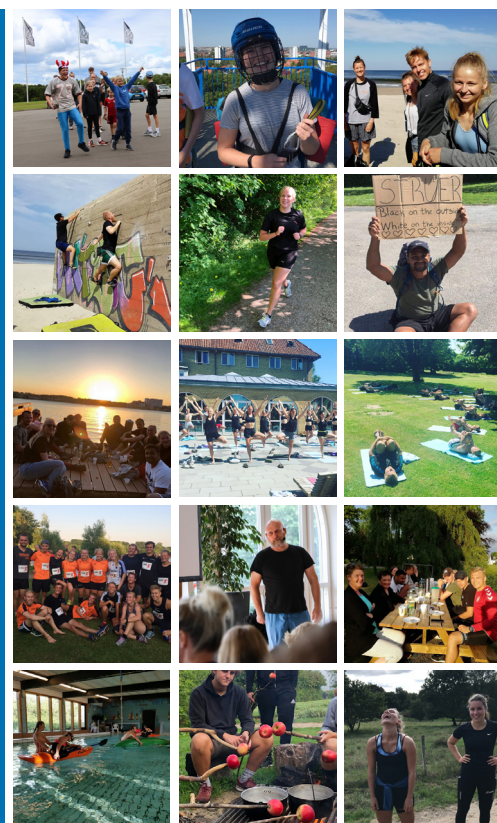
Jeg har fået udvidet min horisont indenfor idræt og sport. Lige fra mountainbike og kajakpolo til adventure race. Derudover er jeg blevet bedre til at håndtere min krop, og jeg har fået et meget mere naturligt syn på mig selv. Og så er jeg blevet mere OBS på at gå ind i noget nyt med en mere positiv tilgang.

Poul, tidligere elev.



INDHOLD

Elever fortæller	2
Intro	3
Dagligdagen & bæredygtighed	4
Maden	5
POLITilinen	6-7
IDRÆTSHØJSKOLE	8-9
Faciliteter	10-11
Elevinterview	12-13
Rejser	14-15
Fag	16
Skema	17
Åbent Hus	22-23
Undervisere	24



IDRÆTSHØJSKOLE FOR ALLE

KAJAK, KLATRING, POLITILINJE, MUSIK ELLER MASSAGEKURSUS?

- DU DESIGNER D'IT OPHOLD

På Viborg Idrætshøjskole (Viborg IH) er udbuddet af fag og aktiviteter ét stort tag selv-bord.

Du kan vælge og vrage mellem alle vores fag, og designe dit eget skema efter interesse og eventyrlyst.

Vil du i dit livs form samtidig med, at du bliver klatreinstruktør, tage dykkercertifikat og lære at spille klaver?

Drømmer du om at fordybe dig i Bæredygtighed, Yoga og Madlavning i en lun poncho, som du selv har strikket?

Begge scenarier, og mange andre, kan blive til virkelighed her.

Du mikser, matcher og vælger dine fag, når du starter på skolen. Vi guider dig i at stykke din hverdag sammen, så den indeholder lige præcis det, som du vil bruge din tid på.

POLITILINJE

For dig, der gerne vil søge ind på Politiskolen, er Politilinjen oplagt. Her er der nogle obligatoriske fag, men der er også plads til andre, sjove aktiviteter efter eget valg. Læs mere om Politilinjen på side 6 - 7.

KOM TIL ÅBENT HUS

Book en tid til Åbent Hus eller rundvisning,
på viborgih.dk eller scan QR-koden.



HER KAN DU:

- HOLDE EN PAUSE
- DYRKE FÆLLESSKABET
- FÅ EN SUNDERE LIVSSTIL
- VÆRE I ÉT MED NATUREN
- UDVIKLE DIG PERSONLIGT
- FINDE RO, LÆRE EN MASSE NYT
- GIVE DEN TOTAL GAS MED AL SLAGS SPORT
- UANSET DIT NIVEAU





KLIMA, VEGETARDAG OG FN'S VERDENSMÅL

Som skole og arbejdsplads er vi bevidste om vores ansvar over for omverdenen. Vi tænker og agerer bæredygtigt på flere områder - særligt omkring maden.

Vi har kødfri/vegetardag en gang om ugen, og der er vegetarretter på bordet hver dag. Vi køber så vidt muligt danske råvarer, og maden laves fra bunden. Vi planlægger også ugens menuer, så vi undgår madspild. På Viborg Idrætshøjskole kommer alle elever i øvrigt til at arbejde med FN's verdensmål for bæredygtig udvikling.

DAGLIGDAGEN I ET ÅNDEHUL

Et hurtigt kig i kalenderen viser, at de fleste dage er hverdage, men sådan føles det slet ikke, når du mandag morgen slår øjnene op og går til morgenmad klokken 7.00.

Når du har spist sammen med alle de andre unge, forløber resten af dagen, ugen og måneden udelukkende med aktiviteter og træning, som du har lyst til. Indimellem er der uforglemmelige rejser, fysiske udfordringer, fede samtaler og fantastiske naturoplevelser.

Du vil opleve, at dagene går alt for hurtigt, fordi du bliver en del af en stor familie og møder ligesindede. Det bedste er, at der altid er nogen at træne med, konkurrere med, snakke med, grine med, hænge ud med, cykle ned i byen med (det tager fem minutter at cykle til centrum af Viborg).

Du får venner for livet blandt vidt forskellige mennesker, der elsker bevægelse, og som har lyst til at flytte sig fysisk, socialt og mentalt.

MADEN PÅ SKOLEN

Højskolen er et sted, hvor vi er aktive og bruger kroppen intensivt i mange timer hver dag. Det kræver sin kost. Derfor er maden både næringsrig, sund, varieret og virkelig indbydende.

Der er selvfølgelig forskel på hverdag og fest, men det kan være svært at se, når fadene med varme retter, grønt, grovbrød og spændende salater står på den bugnende buffet.

Alt er tilberedt med kærlighed og omtanke, og der er altid rig mulighed for at vælge det sunde.

Er du vegetar, har allergier eller trosbetingede kostvaner, tager vi hensyn til det.

DU KAN BL.A. FORVENTE:

- AT VI LEVER OP TIL DE ANBEFALEDE KOSTRÅD
- AT VI SELV LAVER BRØD, MARMELADE, MYSLI M.M.
- MINIMALE MÆNGDER FEDTSTOF VED STEGNING
- 3 HOVEDMÅLTIDER OG 3 MELLEMMÅLTIDER OM DAGEN

Vi er stolte af, at vi er REEFOOD-certificeret, hvilket betyder, at vi reducerer madspild og genanvender madrester. Og så har Fødevarestyrelsen naturligvis givet vores køkken en smiley, der er ilge så glad, som vi er for maden.

WAUW! Jeg tror, at vi er den højskole i landet, der får den BEDSTE mad! Mange siger, at vi spiser SINDSSYGt godt. Jeg kan kun være enig! Fedt, at I udfordrer os på så mange punkter, og at det er sundt. Kæmpe ros til køkkenet!

- Louise, tidligere elev.



POLITILINJEN

POLITILINJE PÅ VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE

Politilinen er for dig, der har brug for at teste dig selv af, så du bedre kan mærke, om politiarbejde er den rette vej. Måske er du allerede sikker på, at du vil være politibetjent og ønsker at stå med de bedste kort på hånden inden optagelsesprøven til Politiskolen.

FORBEREDELSE OG INDSIGT

I løbet af 18 uger bliver du klædt på til at opfylde kravene til både den fysiske og den faglige del af optagelsesprøven. Gennem vores tætte samarbejde med Viborg Politifår du en unik indsigt i virkeligt politiarbejde, der rækker ud over de traditionelle lærebøger.

Kurset er designet til at styrke dine kommunikations- og vurderingsevner samt dine sociale kompetencer - faktorer, der er afgørende i både samarbejdsprøven og samtalen under optagelsesprøven. Vi fokuserer på din faglige og personlige udvikling, hvilket øger dine chancer for at komme ind på din drømmeuddannelse.

HØJSKOLELIV OG FÆLLESSKAB

Samtidig kan du nyde det klassiske højskoleliv med sund mad, fedt fællesskab, adgang til atletikstadion, fitnesscenter og et hav af andre faciliteter. Selvom du vælger politilinen, har du rig mulighed for at deltage i alle de andre spændende fag, vi tilbyder. Du vil være en del af højskolefællesskabet på lige fod med alle andre elever.



POLITILINJEN STRÆKKER SIG OVER 18 TIL 20 UGER MED SÆRLIGT FOKUS PÅ:

- **Styrke- og konditionstræning**
- **Undervisning i dansk**, målrettet optagelsesprøven
- **Samarbejde med Viborg Politif** og Politiskolen
- **Hjælp til at skrive din ansøgning** til politiet
- **Møder med tidligere elever** fra Viborg IH, som nu er under politiuddannelse eller ansat ved politiet

DAGLIGDAGEN

I dagligdagen deltager du i de samme fag som alle de andre elever. Forskellen er, at du har polititeori i 3 timer om ugen og 1,5 times polititræning. Resten af tiden er du sammen med de andre, deltager i ture, rejser og alt det, som ligger i programmet for en højskoleelev.





Du bliver en del af en stor familie, hvor du møder mange nye venner og får oplevelser for livet. Samtidig bliver du rustet til optagelsesprøverne på Politiskolen – alt sammen på én og samme tid!

INDIVIDUEL VEJLEDNING

Ved opstart er vi klar til at guide dig med henblik på, hvilke fag der vil være gode for dig at vælge. Det kan fx være:

- **SVØMNING OG LIVREDNING**
- **OCR (OBSTACLE COURSE RACING)**
- **CROSSFIT**
- **ADVENTURE**
- **ENDURANCE SPORT**

Mulighederne er mange, og du kan læse mere om Politilinjen og vores øvrige fag på viborgih.dk. Eller endnu bedre: Kom til Åbent Hus og se med egne øjne, hvor fedt her er!

UNIKT FÆLLESSKAB

Hos Viborg Idrætshøjskole handler det ikke kun om at have rygrad. Det handler også om at få de rette værktøjer og viden. Uanset om du drømmer om en fremtid i politiet eller blot vil udfordre dig selv og prøve noget nyt, vil vores Politilinje hjælpe dig med at nå dine mål.

Kom og bliv en del af et unikt fællesskab, hvor personlig udvikling, fællesskab og forberedelse til fremtiden går hånd i hånd. Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Et helt igennem fantastisk ophold. Jeg fortryder ikke et sekund, at jeg tog beslutning om at tage på højskole. Politilinjen er fantastisk. Lærerne går op i deres undervisning, og de brænder for elevernes udvikling.

TUSIND TAK for en af de bedste oplevelser i mit liv!

– Mads, tidligere elev.

EN DYNAMISK PLATFORM TIL PERSONLIG UDVIKLING, STÆRKE RELATIONER OG DANNELSE FOR RESTEN AF LIVET!



PÅ HØJSKOLEN BLIVER DU EN DEL AF ET FORPLIGTENDE FÆLLESSKAB, HVOR VI ER ÉN STOR FAMILIE SAMTIDIG MED, AT DU KAN DYRKE DE AKTIVITETER, DER INTERES- SERER DIG

Viborg Idrætshøjskole byder på masser af fed sport, idræt, kultur og fællesskab. Som elev her træder du ind i et fri-
rum, hvor alt er muligt. Omgivet af sø og skov og med fan-
tastiske faciliteter til rådighed, kan du dyrke din passion,
blive bedre, stærkere og mere teknisk bevidst. Du kan ud-
fordre dig selv og andre, opdage nye idrætsgrene og blive
overrasket over, hvor sjovt det er.

HØJSKOLELIVET – EN STOR FAMILIE

Fælles for alle elever er ønsket om personlig udvikling og
drømmen om enten at blive bedre til deres idræt eller prø-
ve en masse nyt. Derfor er de fysiske aktiviteter en naturlig
del af hverdagen.

På en skole, hvor der er samlet omkring 150 unge menne-
sker, vil der altid være liv og noget at give sig til. Sammen
med vores engagerede og professionelle undervisere, er
det som en stor familie, der passer godt på hinanden.

DESIGN DIT OPHOLD

Vores udbud af fag er ét stort tag selv-bord. Du kan vælge
og vrage mellem alle vores forskellige fag og designe dit
ophold efter interesse og eventyrlyst. Du vælger først dine
fag, når du er begyndt på højskolen, og vi er der til at råd-
give dig.

DAGLIGDAGEN PÅ VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE

er præget af en aktiv hverdag, samarbejde, fællesska-
ber og personlig udvikling. Højskolen danner ram-
me om dagligdagen for mange elever. Det kan både
være politiaspiranter, der forbereder sig på optagel-
sesprøverne til Politiskolen, internationale elever,
der oplever Danmark og dansk kultur, eller højskole-
elever, der er her for at dyrke deres favoritidræt, udvide de-
res horisont, rejse og møde deres nye bedste venner.

MIDT I SKOV, SØER OG TÆT PÅ BYEN

Vi vil vove den påstand, at du skal lede længe for at finde
bedre rammer for dit højskoleophold! Højskolen ligger lige
midt i naturen med både sø og skov uden for døren. Mens
søen inviterer til en afkølede dukkert eller en tur i kano,
indbyder det kuperede terræn i skoven til løbe- og cykel-

ture på mountainbike. Og når du alligevel er på cyklen, kan du nå ind til Region Midtjyllands hovedstad, Viborg, på få minutter.

PASSIONEREDE UNDERVISERE

På Viborg Idrætshøjskole har vi en fast stab af engagerede, passionerede og professionelle undervisere. De er alle eksperter inden for deres felt, og de elsker at give deres viden videre til eleverne. Den faste lærerstab suppleres rigtig godt af nogle fantastiske timelærere, som også brænder for deres område. Vi er, udover at være kendt for at have nogle af landets dygtigste instruktører også kendt for at have de fedeste faciliteter – både når det gælder ude og indendørs idræt. Det er ikke uden grund, at vores elever synes, at Viborg Idrætshøjskole er livets legeplads!



På en højskole bliver du tvunget til at "være i det". Du bliver konfronteret med mange ting og må bare kaste dig ud i det som en udfordring. Derhjemme kan du altid flygte ind i familiens trygge rammer. Det kan du ikke her!

- Alberte, tidligere elev.

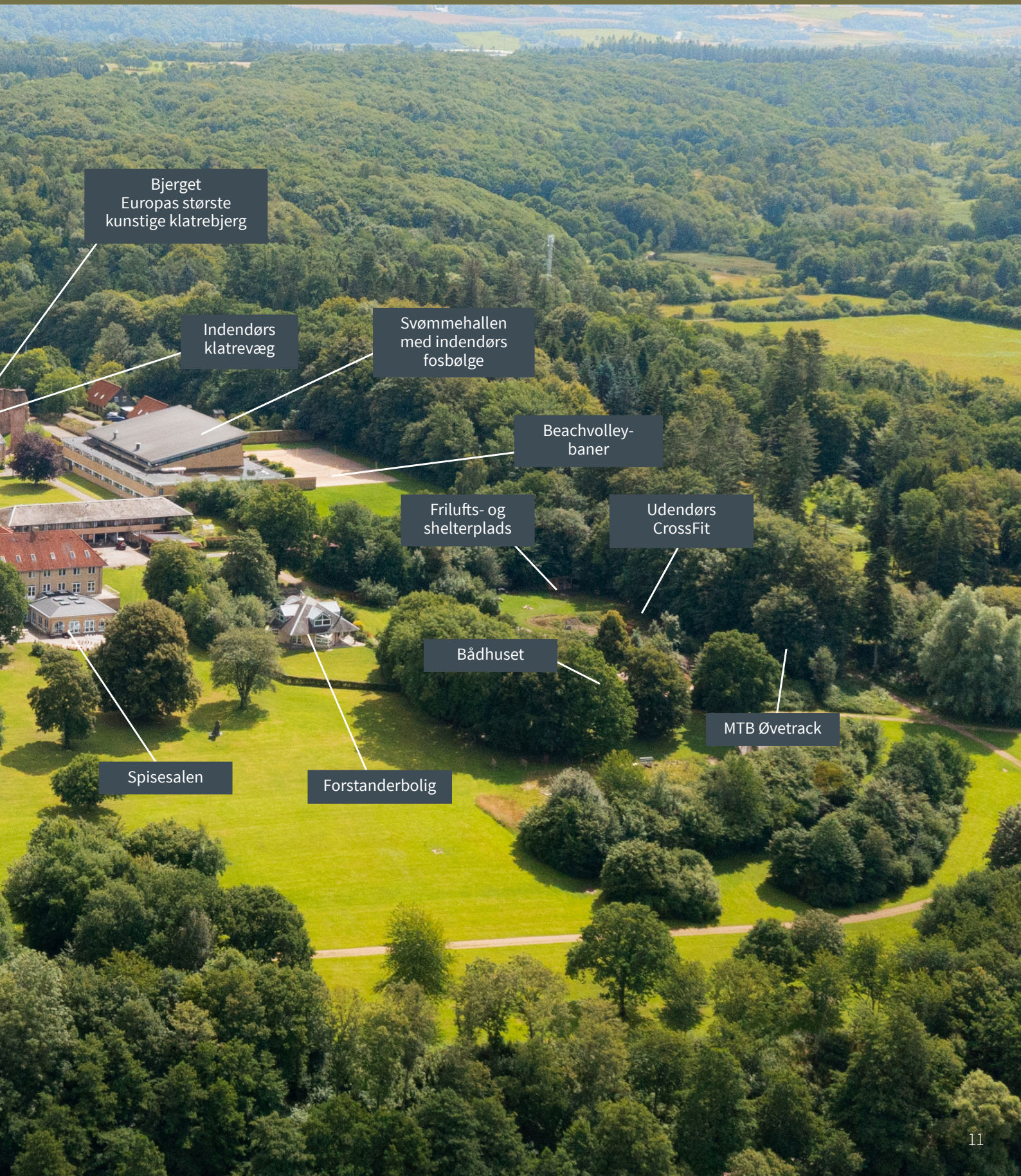


FACILITETER



*Det har været den bedste beslutning i mit liv.
Jeg har personligt udviklet mig meget mere,
end jeg kunne drømme om.*

- Ian, tidligere elev.





JEG HAR LÆRT MEGET OM MIG SELV

**- OG HVORDAN JEG REAGERER I FORSKELLIGE
SAMMENHÆNGE**

Interview med: Sophus, tidligere elev

Min familie er en rigtig højskolefamilie, hvor næsten alle har været af sted. Derfor har jeg altid hørt om de fede ting, man oplever, når man er en del af et højskolefællesskab, og det vil jeg gerne opleve.

På forhånd var jeg lidt nervøs for, om opholdet ville kunne indfri de store forventninger, jeg havde til det, men det har det gjort i fulde drag!

Jeg havde ikke et specifikt mål, eller noget jeg gerne ville opnå med opholdet, men jeg håbede på at få skabt nye venskaber og udfordre mig selv - både socialt og fysisk.

Det sociale liv var det fedeste på højskolen. I begyndelsen blev der lagt meget arbejde i det fra både skolens side og fra mig selv. Så allerede efter et par dage begyndte jeg at have en følelse af, at dette var mit sted. Og når man bor tæt op ad andre unge mennesker, der ofte går op i nogle af de samme ting som en selv, sker der bare noget magisk.

Jeg havde en række af forskellige fag. I sportsfagene både havde Kajakpolo, Adventure, OCR og CrossFit. Jeg var virkelig glad for alle mine fag, hvilket nok i særdeleshed skyldtes underviserne, som er et af de helt store plusser ved Viborg Idrætshøjskole. De er alle meget kompetente og endnu vigtigere mega engagerede.

Skolen har rigtig mange, virkelig gode og forskellige faciliteter, og det er et kæmpe plus, at næsten alle faciliteter står frit tilgængeligt til elevernes brug. Derudover ligger højskolen helt afsindigt flot - andet er der ikke at sige til det. Med parken og Søndersø lige foran skolen bliver det næsten ikke bedre.

Jeg har lært meget om mig selv, og hvordan jeg reagerer i forskellige sammenhænge. Både socialt ift., hvordan man skal bære sig ad "med at" indgå i relationer med personer, man lige pludselig bare er rigtig meget sammen med - og især at acceptere og tolerere mange forskellige slags personer, hvilket jeg personligt ser som en stor styrke. Jeg tænker dog også, at det ville være underligt, hvis man ikke tog noget med sig fra et højskoleophold eller udviklede sig på nogen måde, når man netop er så meget sammen med folk, der er så forskellige.

**VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE ER ET VANVITTIGT
FEDT STED, HVOR MAN FÅR PRESSET SINE GRÆN-
SER TIL DET YDERSTE, VENSKABER BLIVER SKABT
OG GODT HUMØR BLOMSTRER**





DET HANDLER OM AT SLIPPE FANTA- SIEN LØS

- OG SKABE DE FEDESTE OPLEVELSER!

Interview med: Julie, tidligere elev

Det, jeg gerne ville opnå med mit højskoleophold, var at få dyrket en masse sport, få nye fede bekendtskaber og udfordre mig selv - samtidig et lille ønske om at genleve noget, der lignede mit skønne efterskoleophold.

Jeg har virkelig nydt de fag, jeg har haft her på højskolen. Jeg har udfordret mig selv med nye sportsgrene, som jeg aldrig har prøvet før. Jeg har virkelig fået øjnene op for, hvor fed en kajak er - jeg har sejlet kajak før, men alligevel aldrig troet, at jeg kunne spille kajakpolo, lave grønlændervending eller surfe i den! Omvendt har jeg også udviklet mig indenfor de fag, som jeg i forvejen har dyrket en masse af. Så selv om valget af fag ofte har været svært, for hvad skulle man lige vælge, har jeg overordnet set været virkelig tilfreds med mine fag, som har været med til at danne rammen for en lækker hverdag her på Viborg IH.

"Kloden har mange forskellige slags" - det får man virkelig et indblik i på højskole. Der er så mange forskellige, men skønne mennesker derude. Så, et halvt år på højskole, 24 timer i døgnet - klos op og ned ad hinanden, bekræfter virkelig en i, at der er et fællesskab for alle derude!

AT VI SAMTIDIG, TRODS FORSKELLIGHEDEN, KAN BÆRE ET FÆLLESSKAB, HVOR "JEG BLI'R TIL OS" ER EN FANTASTISK OPLEVELSE, OG NOGET MAN LÆNGE VIL HUSKE OG MINDES MED SMIL

Viborg IH har virkelig mange faciliteter! Det handler som elev om at slå fantasien løs og skabe de fedeste oplevelser. Jeg tror, at man som elev lidt glemmer, hvor privilegerede vi egentlig er at have en klatrevæg, beachvolleybane, shelters, svømmehal, idrætshal, discgolf, springsal, træningsrum, en masse brætspil og et bådhus fyldt med kajakker, SUP-board og kanoer og en sø - alt sammen lige i baghaven. Det er farligt at vænne sig til! ;)

Jeg har faktisk taget det lidt for givet at bo et halvt år med udsigt over højskolens flotte have, Sønder sø og Viborg by - Viborg IH har virkelig en dejlig placering. Flot natur og kun kort til byen til en øl eller is.

Nu kommer jeg lidt til at lyde som en kæmpe fedterøv, men det har jeg jo ikke rigtig nogen grund til at være mere. Men jeg synes virkelig, der er nogle helt fantastiske undervisere på stedet! De har alle dét tilfælles, at de virkelig brænder for deres fag og med glæde deler ud af deres begejstring, som smitter af på os andre. Sagt med det største glimt i øjet, har de hver deres kendetegn og lille særhed eller to, der bare gør dem til utrolig sjove, søde og behagelige mennesker - men hvem har ikke også det?

Aldrig er en mandag gået så hurtigt - det daglige program er fyldt med lærerig undervisning, god mad og råhygge med vennerne. Man hører ofte sætningen: "I dag skal jeg tidligt i seng", men pludselig er dagen omme, det er blevet sent - tiden er fløjet af sted, og så endte det vist ikke så tidligt alligevel.



REJSER

FÆLLES STUDIETUR TIL NORGE

Studietur i foråret

Vores fælles studietur går til det fede skisportssted Hafjell i Norge! Her skal vi stå på alpinski, snowboard og langrendsski. Vi skal gå på fjeldski langt fra pisterne, bo i snehuler og meget mere. Uanset om du er super dygtig eller nybegynder, kan vi love dig, at du bliver udfordret og får nogle fede og anderledes oplevelser i sneen! Vi bor i lejligheder midt i byen og tæt på både pister og langrendsløjer.

SURF I MAROKKO

Rejse i foråret

Imi Ouaddar er kendt for at være et godt sted at begynde sit surf-eventyr!

Det bliver en uge med skønne kulturelle oplevelser og masser af spændende og sjove timer på vandet, hvor vores surf-nørder, vil guide dig sikkert gennem dine surf-oplevelser. Du behøver ikke at være en erfaren surfer – bare du er klar på at tumle i vandet!

FOSKAJAK I NORGE

Rejse i foråret

Højdepunkter på turen: at padle gennem vildt fossende vand, at surfe i bølger, at få en introduktion til playboating og alt det andet sjove. Vi sikrer gode betingelser for begyndere og øvede. Ud over moderne foskajak-teknik arbejder vi med udstyr og sikkerheds- og redningsteknik. Vi lærer at læse elven og vurdere egne evner i forhold til vandets udfordringer.

DANS I BERLIN

Rejse i efteråret

Er du passioneret omkring dans og klar til at fordybe dig i en uge fyldt med bevægelse og kultur?

Vi skal besøge et lokalt dansestudie og deltage i forskellige workshops, hvor du kan udforske forskellige danseslanger og forbedre dine færdigheder. Vi vil udforske det urbane Berlin og opleve byens seværdigheder, gå på walking tours og nyde kulturelle arrangementer.

TROPEEVENTYR PÅ FILIPPINERNE

Rejse efter endt efterårsophold

Find solbriller og snorkelgrej frem! Så er du klar til hemmelige øer med svajende palmer, kridhvide sandstrande, havskildpadder og ægte tropeeventyr. Filippinerne består af flere end 7.100 øer, og vi har håndplukket nogle af de mest unikke til vores to ugers rejse ved afslutningen af efterårsskolen. Her skal vi overnatte på uberørte steder, møde de lokale, snorkle i krystalklart vand og opleve verdens bedste sted at kitesurfe, Secret Island.



FÆLLES STUDIETUR TIL FRANKRIG

Studietur i efteråret

I efteråret tager vi alle til området Les Vans ved nationalparken Monts d'Ardèche Natural Regional Park, tæt på vinområdet Rhonedalen. Turen byder på fantastiske idrætsaktiviteter. Vi skal på kanotur ad den legendariske Ardèche-flod med strømfald og fantastisk natur. Vi skal på MTB-tur gennem vinmarker, og vi skal klatre på kalkstensklipper langs floden Chassezac - en uforglemmelige tur.

SKIREJSER

Rejse i for- og efterår

Er du vild med sne? - så arrangerer vi skirejser til både Frankrig og Norge i løbet af året. Det bliver en uge med masser af skiløb i skønne områder, med masser af sneklædte pister. Du vil modtage undervisning hver dag, så dine færdigheder på ski eller snowboard med garanti vil blive forbedret. Endvidere er der mulighed for at deltage i forskellige workshops og events.

KLATRING I FRANKRIG

Rejse i foråret

Klatreholdet rejser til området Berrias-et-Casteljau, hvor der er omkring 3500 klatreruter. De spænder fra let til meget svær klatring, og alt efter mod og lyst er der mulighed for at prøve det hele. Du vælger selv dine udfordringer sammen med din klatremakker - om I vil prøve at klatre gennem en grotte eller til toppen af klippevæggen for at nyde udsigten.

ADVENTURE I LIVIGNO I ITALIEN

Rejse i foråret

Turen går til det nordlige Italien, hvor adventure-byen Livigno ligger mellem bjergtinder og smuk natur. På mountainbike, til fods, til vands og i luften oplever vi det unikke sted og får oplevelser og udfordringer, som vi aldrig glemmer. Turen har et varieret program med masser af guidede ture - både af underviserne og italienske specialister.

DYKKERTUR

Rejse i for- og efterår

Turen går til Indonesien, Filippinerne eller Malta. Elever, der har valgt dykning som fag eller er certificerede dykkere, kan deltage på den herligeste dykkerrejse. Vi bor enten på hotel og bliver kørt ud til de steder, hvor vi skal dykke, eller vi bor på en båd, som vi dykker fra. Der vil være ca. 16 dyk, hvoraf de to er nat-dyk. Det bliver med garanti en uforglemmelig oplevelse under havets overflade!

Læs mere om alle vores rejser på viborgih.dk



FAG

HOVEDFAG A & B

Adventure
Amerikansk fodbold
Beachvolley
Boldspil
CrossFit
Dans
Dykning
Fitness
Friluftsliv
Havkajak
HYROX
Kajak
Kajakpolo
Klatring
MTB
OCR
Rytmask gymnastik
Ski & snowboard
Spring
Surf
Surfkajak
Svømning – livredning
Volley
Waterendurance

SPOT IDRÆT

Badminton
Fodbold
Fællesgymnastik
Golf
Hiphop
Inliner
Løb
Padeltennis
Politi (styrke)
Styrke
Tons og teambuilding
Vandsport SUP
Yoga
360° Idræt

OBLIGATORISKE FAG

Foredrag
Livsanskuelse
Sang
100% VI

EKSISTENSFAG

Alt det min far ikke lærte mig
Bæredygtighed
Det gælder livet
Filosofi
Kunst
Køn, krop og seksualitet
Livsstil
Politi (teori)
Sportspsykologi
Syv gode vaner

PRAKTISKE FAG

Begynder guitar
Begynder ukulele
Billedkommunikation
Brætspil
Concreation
Genbrugsglæde
Kor
Longboard
Lerværksted
Naturkøkken
Nyttehaven
Strik / hækling
Ølbrygning

UDDANNELSESFAG

Anatomi & Fysiologi
Dykkercertifikat
Fitnessinstruktøruddannelse
Jagt
Kajakinstruktør
Klatreinstruktør
Ordblindekursus
Projektleder
Sportsmassøruddannelse
Træner- og lederakademi

Der tages forbehold for ændringer af fagene.

Har du spørgsmål eller i tvivl om noget, så kontakt os endelig på tlf. 8667 2011 eller mail: info@viborgih.dk

EUROPAS STØRSTE KUNSTIGE KLATREBJERG

DESIGN DIT EGET SKEMA

På Forårsholdet har du 3 semestre og vælger fag 3 gange, og på Efterårsopholdet har du 2 semestre, og vælger 2 gange. Hvert semester skal du vælge ét fag fra hver kategori (se side 16)

KATEGORIER:

Hovedfag A	(6 timer per uge)
Hovedfag B	(6 timer per uge)
SPOT idræt	(2 timer per uge)
Eksistensfag	(4 timer per uge)
Praktiske fag	(4 timer per uge)

I skemaet, ligger uddannelsesfag under de praktiske og teoretiske fag, eller uden for skemaet

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
7:00-7:30	MORGENMAD				
7:50	MORGENSAMLING	MORGENSAMLING	MORGENSAMLING	MORGENSAMLING	MORGENSAMLING
8:20-9:50	IDRÆTSFAG	EKSISTENSFAG	IDRÆTSFAG	IDRÆTSFAG	IDRÆTSFAG
10:20-11:50	FOREDRAG OG SANG	100% VI	FOREDRAG	LIVSANSKUELSE	IDRÆTSFAG
12:00	MIDDAGSMAD				
13:30-15:00	IDRÆTSFAG	PRAKTISKE FAG	PRAKTISKE FAG	EKSISTENSFAG	IDRÆTSFAG
15:30-17:00	EGEN TID	EGEN TID ÅBEN SVØMMEHAL	EGEN TID	EGEN TID ÅBEN SVØMMEHAL	EGEN TID
17:30	AFTENSMAD				
AFTEN			FÆLLESaften		

Man kan virkelig mærke, at lærerne gerne vil deres job og vil os. Det er dejligt! Man mærker heller ikke et hierarki, som man gør andre steder ift. lærere og elever.

- Mathilde, tidligere elev.



Idrætsfag



Endurance Sport



Beachvolley



Friluftsliv



Amerikansk Fodbold



Golf



Padel



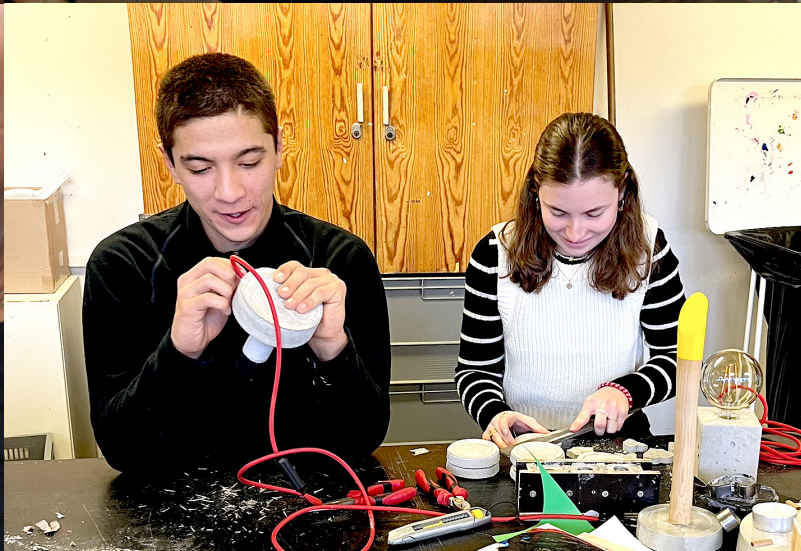
Dykkercertifikat



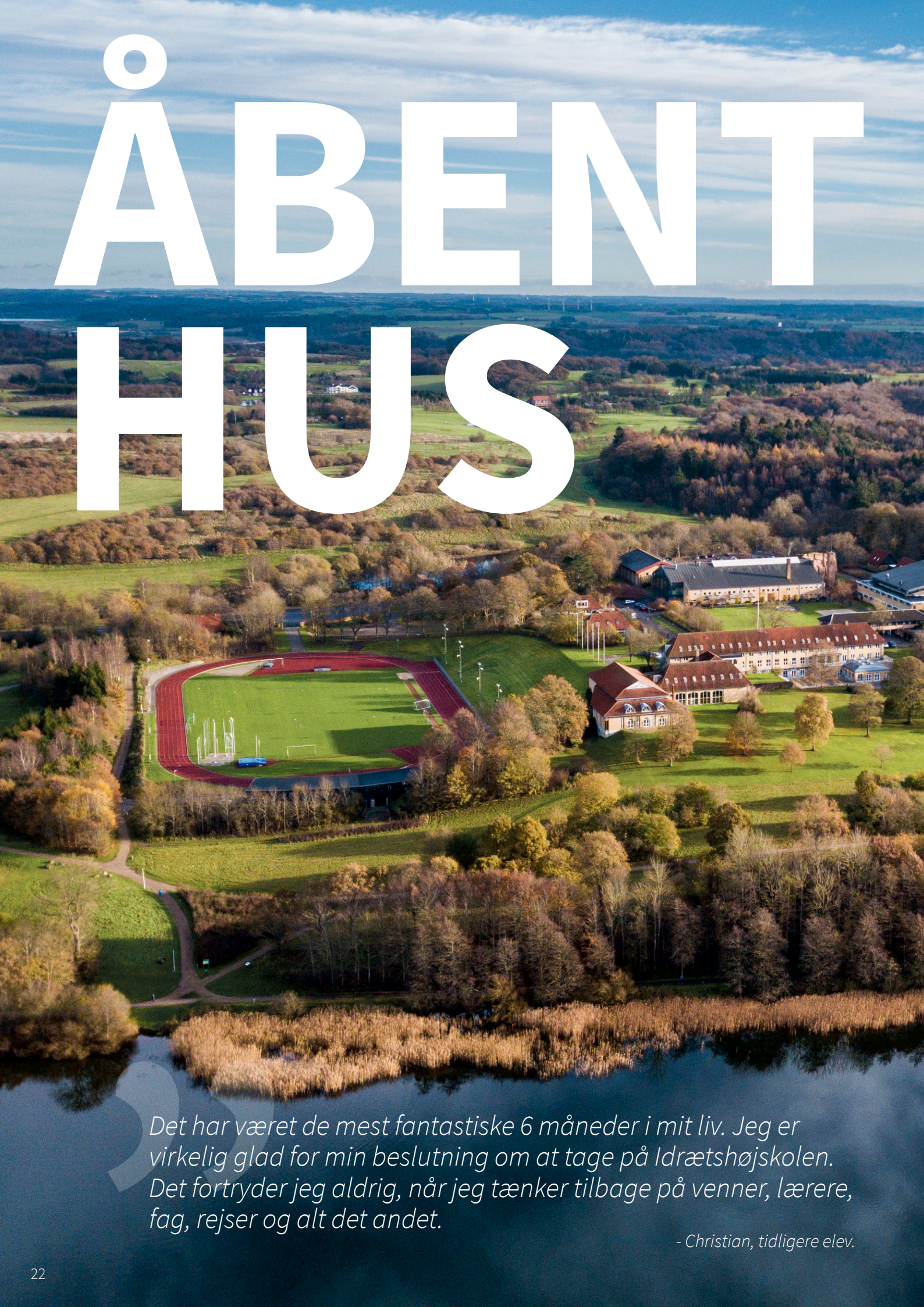
OCR

**VI ELSKER AT DYRKE SPORT,
MEN DER ER OGSÅ SÅ MEGET
ANDET FEDT AT LAVE!**





ÅBENT HUS

An aerial photograph of a school campus, likely Idrætshøjskolen. The image shows a red running track surrounding a green football field. To the right of the field are several large, multi-story buildings with red roofs, surrounded by lush green lawns and trees. In the foreground, there is a body of water with reeds. The background features a vast landscape with more trees and distant hills under a blue sky with scattered clouds.

Det har været de mest fantastiske 6 måneder i mit liv. Jeg er virkelig glad for min beslutning om at tage på Idrætshøjskolen. Det fortryder jeg aldrig, når jeg tænker tilbage på venner, lærere, fag, rejser og alt det andet.

- Christian, tidligere elev.



BOOK TID

Kom til ÅBENT HUS, og se hvor fedt her er!
Du kan se vores faciliteter og mærke den fantastiske højskoleånd. Mød andre unge, få en snak med vores nuværende elever og underviserne, som står klar til at besvare alle dine spørgsmål.

Book en tid til ÅBENT HUS eller rundvisning på viborgih.dk eller scan QR-koden.

Vi glæder os til at se dig!



HVAD ER DET BEDSTE VED VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE?

NÅR MAN SPØRGER ELEVERNE, SVARER DE: FÆLLESSKABET, FAGENE OG LÆRERNE

Nogle af underviserene har en baggrund som folkeskolelærere, andre har en relevant bachelor eller universitetsuddannelse. Fælles for vores undervisere er, at de elsker at udfordre kroppen (og dig) med alle former for gymnastik, friluftsliv og idræt. De har knivskarpe instruktøruddannelser og ene stående kompetencer i at træne og undervise højskoleelever på alle niveauer.

De er hver især eksperter – kald dem bare nørdere – inden for deres felt. For dig betyder det, at de elsker at inspirere, motivere og formidle viden. De møder dig i øjenhøjde og gør alt for, at du føler dig velkommen og bliver en del af det store fællesskab.

*Sindssygt dygtige lærere,
som kan have alle med
uanset niveau!*

- tidligere elev.



 **VIBORG**
IDRÆTSHØJSKOLE

VINKELVEJ 32 - 8800 VIBORG - TLF. 8667 2011 - INFO@VIBORGIH.DK - VIBORGIH.DK