

VIBORG

IDRÆTSHØJSKOLE

- Spring ind på livets legeplads

ANDERS:

"Vi laver kun sjove ting dagen lang"

ROUGH'N TOUGH KLATRING OG YOGA

Her kan du prøve det hele!

HENRIETTE:

"Grønlændervending i polokajak - ja tak!"

#VIBORGIH



 **VIBORG**
IDRÆTSHØJSKOLE

IDRÆT · FRILUFT · GYMNASTIK · SUND LIVSSTIL · POLITI & MEGET MERE...



**” DET HAR OVERGÅET MINE VILDESTE FORESTILLINGER!
DET HAR VÆRET EN OPLEVELSE FOR LIVET OG DET BEDSTE
JEG NOGENSINDE HAR BRUGT PENGE PÅ...
- DET HAR VÆRET SUVERÆNT!**

- Anne Fenger Iversen, tidligere elev.



VELKOMMEN TIL LIVETS LEGEPLADS

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

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

Viborg Idræthshøjskole er meget mere end nogle måneder med sved på panden, nye venner og skønne rejser. Det er et forpligtende fællesskab og ægte højskoleånd i et større perspektiv. Deltager du aktivt, er fællesskabet en dynamisk platform til personlig udvikling, stærke relationer og dannelse for resten af livet.

Vi glæder os til at udfordre dig!

Erling Joensen, forstander

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



” MADEN

Maden her er over al forventning. Der er altid nok - også kød. Det er vigtigt, når vi dyrker så meget idræt. Jeg glæder mig til at sætte mig til bords - både morgen, middag og aften.

Julie, 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

Velkommen	2-3
Elever fortæller	4
Intro	5
Dagligdagen & bæredygtighed	6
MADEN	7
POLITIlinjen	8
IDRÆTSHØJSKOLE	9
FRILUFTSLIV	10
LIVSSTIL	11
Fag	12
Ugeskema	13
Undervisere	14
Rundvisning	15
Rejser	16-17
Faciliteter i billeder	18-19
Oversigtskort	20-21
Elevinterview	22-23
Kontakt	24



INTRO

IDRÆTSHØJSKOLE FOR ALLE

KAJAK, KLATRING, POLITILINJE, FILT ELLER FODBOLD?

- DU DESIGNER DIT OPHOLD

På Viborg Idrætshøjskole er udbuddet af fag og aktiviteter ét stort tag selv-bord. Du kan vælge og vrage mellem 60 fag og designe dit eget skema efter interesse og eventyrlyst.

Vil du i dit livs form samtidig med, at du bliver klatreinstruktør, tager dykkercertifikat og lærer at spille ukulele? Drømmer du om at fordybe dig i Syv gode vaner, Yoga og Madlavning i en lun poncho, som du selv har hæklet?

Begge scenarier 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.

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 totalt gas med al slags sport – uanset dit niveau



#VIBORGIH

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 7.15.

Når du har spist sammen med 100 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, som elsker bevægelse og har lyst til at flytte sig fysisk, socialt og mentalt.

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.



MADEN PÅ SKOLEN

”WAUW! Jeg tror, at vi er den højskole i landet, der får den BEDSTE mad! Mange, som har været på besøg og har gået på andre højskoler, 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 Gaarde Nørholm,
tidligere elev.

DET VILDESTE KØKKEN

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 rig mulighed for at vælge det sunde.

Er du vegetar, har allergier eller trosbetingede kostvaner, tager vi hensyn til det. Vi har Elitesmiley og er REEFOOD-certificeret. Det betyder, at vi reducerer madspild og genanvender madrester.

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
- 6 måltider om dagen





POLITILINJEN

- VIL DU IND PÅ POLITISKOLEN?

Politilinjen er for dig, der gerne vil være på forkant - dig, der vil have de bedste kort på hånden inden optagelsesprøven til Politiskolen.

I løbet af 18 uger bliver du klar til at opfylde kravene til både den fysiske og den faglige del af optagelsesprøven. Gennem vores samarbejde med Viborg Politi får du også en unik indsigt i rigtigt politiarbejde.

Kurset styrker målrettet dine kommunikations- og vurderingsevner og dine sociale kompetencer. Netop de faktorer evalueres i samarbejdsprøven og samtalen under optagelsesprøven.

Vi fokuserer på din faglige og personlige udvikling og giver dig større chancer for at komme ind på din drømmeuddannelse. Samtidig kan du nyde højskolelivet med sund mad, fedt fællesskab, adgang til atletikstadion, fitnesscenter og et hav af andre faciliteter, 24/7.

Opstart i januar og august

Styrke og kondition ·
Dansk · Praktik ved politiet ·
Rough'n Tough ·
Hjælp til ansøgning



” 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.



IDRÆTSHØJSKOLE

- ÉN STOR LEGEPLADS

Tænk, hvis du kunne dyrke din yndlings sport hver dag. Tænk, hvis du opdagede flere, fede sportsgrene. Tænk, hvis du blev bedre, stærkere, sundere, klogere og gladere.

På Viborg Idrættshøjskole er mulighederne for at løbe, klatre, cykle, rulle, puste, svede og rykke grænser uendelige.

Måske er det teknik på MTB, der får dig i træningstøjet? Benhård Rough'n Tough-træning, bevægelse til musik eller kajakpolo?

På højskolen deler du interesser med alle de andre elever - derfor er der altid nogen at løbe med, nogen at udfordre på fiberbanen og nogen til at presse dig i bænkpres.

Fra dag ét bliver du en del af et fællesskab, hvor I deler sejre og nederlag og kan grine af hinandens kiksede spring og fjollede afleveringer.

Kort sagt: Du udvikler personlig power samtidig med, at du spiser og bor sammen med andre sportstosser, outdoorfreaks og positive mennesker.

Og ja - vi skal også ud at rejse!

Opstart i januar og august

Power · Puls ·
Fællesskab · Leg ·
Udfordring · Rejser · Ro



Det har været de mest fantastiske 6 måneder i mit liv.

Jeg er virkelig glad for min beslutning om at tage på Idrættshøjskolen.

Det fortryder jeg aldrig, når jeg tænker tilbage på venner, lærere, fag, rejser og alt det andet.”

- Christian, tidligere elev.



FRILUFTSLIV

NATUR FÆLLESSKAB FRIHED!

Hvis friluftslivet kalder, giver højskolen dig alle muligheder for at svare.

Her kan du hive rygsækken på og vandre ud i det blå ved at vælge fag, der foregår udendørs – dem har vi mange af.

Har du lyst til at lave mad over bål? Drømmer du om at sove i bivouak og smede din egen kniv? Vil du lære at planlægge vandreture, klatre, sejle i kano og balancere på et SUP-board?

Vi har skov og sø lige her. Desuden byder vi på godt grej, fantastisk fællesskab og lærere, der brænder for at dele ud af deres enorme viden og kærlighed til naturen.

Vi garanterer ikke, at du aldrig bliver træt, våd eller forfrosen, når vi tager på ture i Danmark og Norge. Til gengæld lover vi, at du bliver makismalt udfordret, får mange nye færdigheder, har det sjovt og kommer tættere på naturen, årstiderne, gruppen og dig selv.

Fag med friluftsliv er for alle, der har lyst til eventyr. Både dig, der har været spejder hele dit liv, og dig der har din første overnatning under åben himmel til gode.

Opstart i januar og august

Lejrliv · Klatring · Kajak ·
MTB · Håndværk ·
Udflugter · GPS ·
Gruppedynamik



LIVSSTIL

DIN VEJ TIL ET SUNDERE LIV

Mange af vores elever vil gerne leve et sundt og mere aktivt liv. Når du sammensætter et skema, hvor livsstil og personlig udvikling er i fokus, bliver dit ophold en øjenåbnende rejse mod mere energi, sjov motion, indre ro og personligt overskud.

På skolen finder du ud af, at det sunde liv ikke handler om ryggrad. Det handler om værktøjer og viden. Begge dele får du her.

Om du får pulsen op med rulleski, svømning eller dans, bestemmer du. Vi prøver forskellige motionsformer af, og det er ret sandsynligt, at du opdager en ny sport, som du bliver vild med.

Med kompetente undervisere udvikler vi dit træningsforløb og sætter blus på glæden ved at bevæge kroppen. Dine lærere bakker op og forstår at sætte realistiske mål, som motiverer til mere.

Sammen med dig skaber vi en seriøs og sjov vej til et sundt forhold til mad, krop og bevægelse. Her spirer også nye venskaber, som du kan bruge som inspiration og støtte.

Dine lærere hjælper dig med at vælge fag, der matcher ønsket om sund livsstil. Alle kan være med, når vi går i dybden med kost, motion, psyke, vaner og sundhedstrends.

Opstart i januar og august

Praktiske værktøjer ·
Træningsprogram
Søvn · Krop · Psyke ·
Myter om træning og kost



FAG

HVAD HAR DU LYST TIL?

Med et udbud på 60 fag, fordelt på nedestående kategorier, kan du kombinere på kryds og tværs og skabe dit eget skema. Efterårshold består af 2 semestre = du vælger fag 2 gange. Forårshold består af 3 semestre = du vælger fag 3 gange.

Hvert semester skal du vælge 1 fag fra hver kategori:

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

Uddannelsesfagene ligger under Håndens fag, Eksistensfag eller uden for skema - derfor kan du få et ekstra fag.

SPØRGSMÅL?

Ring: +45 8667 2011

Eller skriv: info@viborgih.dk

HOVEDFAG A og B

Adventure
Beachvolley
Boldspil
Friluftsliv
Fos og Surfkajak
Havkajak
Kajakpolo
Klatring
Koreografi
Fitness
Livredning
OCR
Personlig træner
Powerrytme
Rough'n tough
Rytmisk gymnastik og dans
Ski og snowboard
Spring
Svømning
Volleyball
X-terra
360 grader Bold

EKSISTENSFAG

Aktualitet
Coaching/Sportspsykologi
Etik
Filosofi
FN's Verdensmål
Fortælling
Fremtidens idrætsleder
Livsstil
Overgangsfaser

Politi-teori
Selvudvikling/Refleksion
Syv gode vaner

SPOT IDRÆT

Badminton
Boardsport
Duathlon
Fodbold
Functional FUN
Fællesgymnastik
Håndbold
Kajakpolo
Klatring
MTB
O-Løb
OCR
Undervandssvømning
Styrketræning
Trailløb
Vandsport SUP
Yoga

HÅNDENS FAG

Anatomi/fysiologi
Begynder guitar
Brætspil
Fitnessinstruktør - udd. fag
FN's Verdensmål
Hækling
Klaver
Knivværksted
Kreativitet og akvarel
Kultur og humle

Longboard
Madlavning
Mediebureauet
Snitteværksted
Sportsmassøruddannelsen
Stress af
Udekøkken
Ukulele

UDDANNELSESFAG

Anatomi og fysiologi
Dykkercertifikat
Fitnessinstruktørudd.
Fremtidens leder
Massagekursus
Projektleder
Sportsmassørudd.
Ordblindkursus

Instruktøruddannelser:

Kajakinstruktør
Klatreinstruktør
Personlig træner

OBLIGATORISKE FAG

100% VI
Foredrag
Livsanskuelse
Sang

FRIVILLIGE FAG

Rytmisk kor



Det har været den bedste beslutning i mit liv.

Jeg har personligt udviklet mig meget mere, end jeg kunne drømme om.

- Ian, tidligere elev.

DET FÅR DU OGSÅ...

Højskolelivet i Viborg er ikke kun høj puls og sportstøj. Du vil opleve hjerne-gymnastik, temadage, projektarbejde, eksistensfag, foredrag og sang. Du vil opleve stille, kreative stunder, hvor du fx laver en kniv, maler et krus eller sidder og hækler.

Du får mulighed for hygge, afslapning og restitution
- **der er plads til ro og fordybelse.**

UGESKEMA

Her kan du se et eksempel på opbygningen af et skema. På vores hjemmeside VIBORGIH.DK kan du læse om de enkelte fag. Det er først når du starter på højskolen, at du skal vælge DINE fag.

KLOKKEN	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
7.15 - 7.40	MORGENMAD				
7.55	MORGENSAMLING				
8.20 - 9.50	Hovedfag A	Eksistensfag	Hovedfag A/B	Håndens fag	Hovedfag A/B
10.20 - 11.50	Foredrag	100% VI	Foredrag	Livsanskuelse	Hovedfag A/B
	Sang				
12.00	MIDDAGSMAD				
13.30 - 16.00	Hovedfag B	Håndens fag	Eksistensfag	SPOT idræt	Hovedfag A/B
16.30 - 18.00	Egen tid	Egen tid	Egen tid	Personlig træner Frivilligt	Egen tid
	Kor - Frivilligt				
17.00		Åben svømmehal			
18.00	AFTENSMAD				
AFTEN			20.00 Fællesaften		

LÆRERNE HEPPER PÅ 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 enestående 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.

- Glæd dig til at møde Morten, Kathrine, Henrik, Johnnie, Hans, Therese, Claus, Kasper, Daniel og alle de andre!

**” SINDSYGT DYGTIGE LÆRERE,
SOM KAN HAVE ALLE MED
UANSET NIVEAU!**

- Tidligere elev.





HVEM LIDER I *CHURCH* *OF PAIN?*

- BOOK EN RUNDVISNING OG FIND UD AF DET...

Hvad er Kirken, og hvorfor kaldes den "Church of pain"?
Hvordan ser Danmarks smukkeste beliggende atletikstadion ud?

Hvor kan man danse, spille beachvolley, springe, spise, sove? - og hvad er Bjerget?

Book en rundvisning via hjemmesiden og kom og se det hele.

Her får du svar på alle dine spørgsmål, og så kan du for alvor begynde at glæde dig til dit ophold.

REJSER

FÆLLES STUDIETUR TIL NORGE

Studietur i foråret

Vores fælles skitur går til det fede skisportssted Hemsedal 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 på ski så 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 langrendsløjper.

ISLAND

Rejse i efteråret

Oplev Islands enestående natur og kulturliv!

Er du til hardcore styrketræning eller til rytmisk gymnastik og dans? – så skal du med på vores kombirejse til det eventyrlige Island. Du vælger om du vil bruge rejseugen på at fordybe dig i Rough'n Tough eller Rytmisk gymnastik. Enkelte gange afvikler vi fællesundervisning inden for de to fag, samt samt heldagsture i Islands storslåede natur.

NORGE MED MAX VILDMARK

Rejse i for- og efterår

I vores fordybelsesrejse tager vi til området ved Tovdalselven i den sydlige del af Norge.

Vi deler turen op i to, hvor den ene del foregår i kano og vi skal padle ned af Tovdalselven. Elven har en masse fine stryg/fosser, som vi kan padle igennem, så derfor lærer du også at padle WhiteWater kano. Anden del er en vandretur gennem Fjellheimen ved tovdalen. - Ingen mobildækning. Ingen kære mor. Max vildmark!

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.

TROPEEVENTYR PÅ FILIPPINERNE

Rejse efter endt efterår

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 uge 38 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 Østrig i løbet af året. Det bliver en uge med masser af skiløb i fede 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 Berrais 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 du vil prøve at klatre gennem en grotte eller til toppen af klippevæggen for at nyde udsigten. Vi slutter dagen med en dejlig kølende dukkert i floden, eller slapper af ved poolkanten ved Mazet Plage.

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.

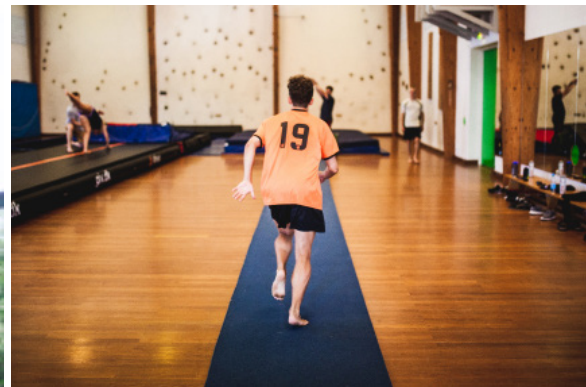
DYKKERTUR

Rejse i for- og efterår

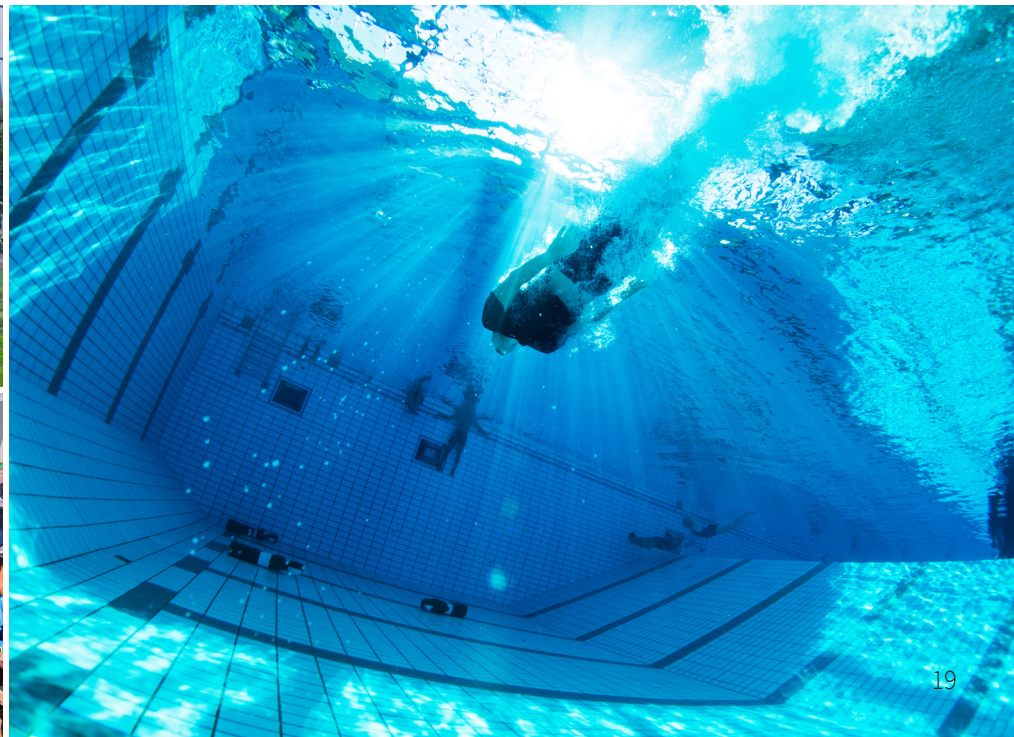
Turen går til Indonesien, Filippinerne eller Malta. Elever, der har valgt dykning som fag, eller er certificerede dykkere, kan deltage på den fedeste dykkerrejse. Vi bor enten på hotel og bliver kørt ud til de steder, hvor vi skal dykke, eller vi bor på en båd, som vi dykker fra. Der vil være ca. 16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

Læs mere om alle vores fede rejser på viborgh.dk





EUROPAS STØRSTE KUNSTIGE KLATREBJERG



**BOOK EN
RUNDVISNING
VIBORGIH.DK
ELLER RING!
8667 2011**

Hovedbygningen

Fitnesscenter

Bevægelses-/
dancesal

Internationalt
atletikstadion og
boldbaner

Spinningsal

Springsal

Terrasseområde

Gymnastiksal

Spisesalen



Bjerget
Europas største
kunstige klatrebjerg

Idrætshallen

Annexhallen

Boulderroom
(Klatrerum)

Svømmehallen
og indendørs
fosbølge

Beachvolley-
baner

Vildmarksbade
med terrasse

Indendørs
klatrevæg

Frilufts- og
shelterplads

Udendørs
Rough'n Tough

Bådhuset

Forstanderbolig

MTB øvetrack

MTB pumptrack

HER BLIVER DRØMME TIL VIRKELIGHED - ANDERS' BEDSTE MÅNEDER

Interview med: Anders Munch Nielsen, født: 1994,
elev: Efterår 2017 + Forår 2018

”Jeg havde brug for et nyt perspektiv og et godt fællesskab. Min beslutning om højskole var impulsiv og blev truffet i løbet af få minutter, men jeg har ikke fortrudt den.

Jeg har gået her i 10 måneder, og det har været nogle af de bedste måneder i mit liv. Alle er her, fordi de har lyst til at være her og komme hinanden ved. Rummet til samvær er der. Det sociale liv er unikt.

Jeg er blevet helt vildt begejstret for springgymnastik, som jeg aldrig havde prøvet før. I starten holdt jeg mig til fag, som jeg vidste noget om. Undervejs ændrede det sig. Nu synes jeg, at det er mega fedt at gøre noget, som jeg ikke i min vildeste fantasi havde forestillet mig.

Det fedeste er underviserne. De brænder 300 procent for deres fag, og det smitter af! De er så dygtige og nørdede, at man nærmest kommer til at holde af alle de fag, man beskæftiger sig med.

Køkkenet forkæler eleverne! Maden er sund og varieret, og den bliver altid serveret med et smil. Der er 6 måltider hver dag, hvilket er lækkert, for man går aldrig og er sulten. Personalet tager hensyn til særlige diæter og kommer altid med et lækkert alternativ.

Skolen er fra ende til anden en legeplads for idrætsudøvere. Den ligger på en bakke med udsigt til Sønder sø og Viborg by, og lige udenfor skolen er der skov. Du skal bare gå ud ad døren – så er du i naturen.

Tiden flyver! Der er morgenmad lidt over 7, og før du har set dig om, er dagen gået, og du har haft det godt. Det er som at stå op og vide, at man skal lege en hel dag med sine bedste venner; en kæmpe fest!

Underviserne bygger skolen og kulturen op. De planter, på intelligent vis, viden og ideer i vores hoveder, så man får lyst til at være den bedste udgave af sig selv. De er topdygtige og meget professionelle.

Jeg har lært at værdsætte andre menneskers nærvær og at være et mere rummeligt menneske. Jeg ved, hvilke kvaliteter jeg besidder. Jeg ved, hvordan jeg har lyst til at arbejde sammen med andre, og jeg har givet mig selv en god chance for at vælge rigtigt videre i livet. Jeg er også overbevist om, at opholdet pynter på mit CV.

Idræts højskolen er virkelig stedet hvor drømme bliver til virkelighed. Jeg vil til enhver tid anbefale folk i alle aldre at tage et ophold på Viborg Idræts højskole.”

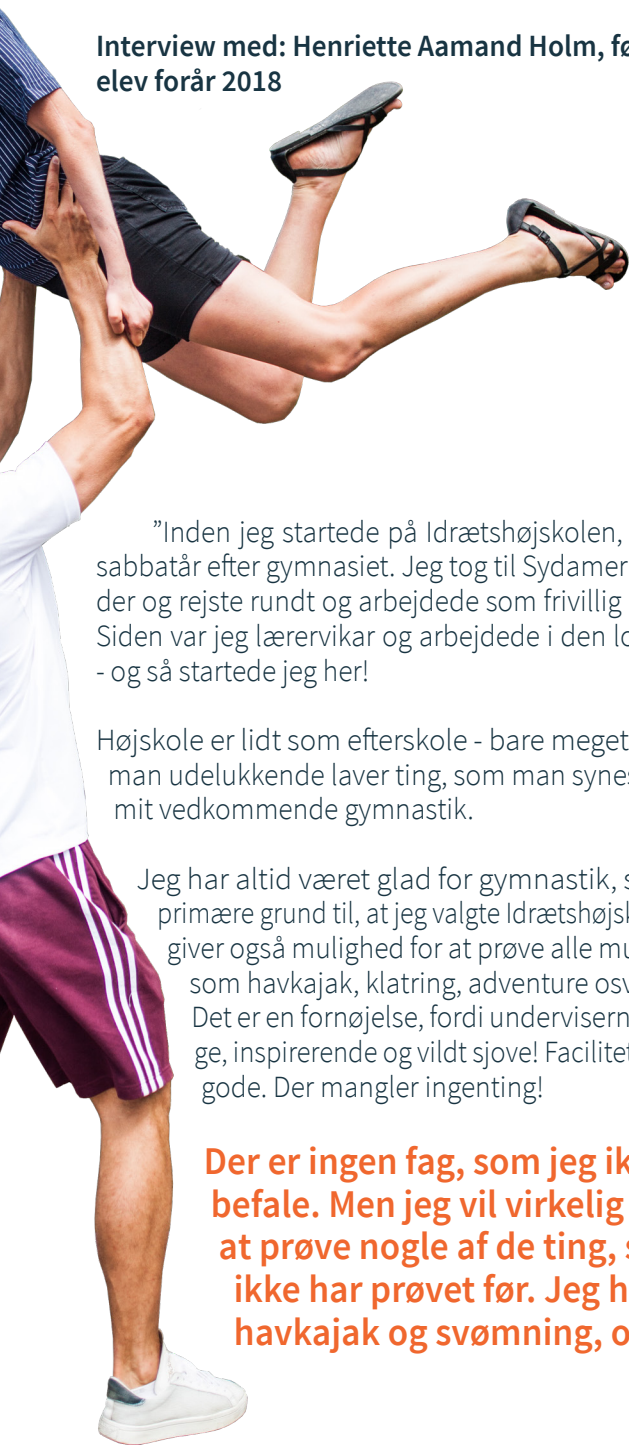
Læs det fulde interview med Anders på vores hjemmeside.



GYMNASTIKPIGE I EN POLOKAJAK?

- JA TAK!

Interview med: Henriette Aamand Holm, født 1996, elev forår 2018



”Inden jeg startede på Idrætshøjskolen, havde jeg et sabbatår efter gymnasiet. Jeg tog til Sydamerika i 3 måneder og rejste rundt og arbejdede som frivillig i et lægehus. Siden var jeg lærervikar og arbejdede i den lokale brugs... - og så startede jeg her!

Højskole er lidt som efterskole - bare meget bedre, fordi man udelukkende laver ting, som man synes er sjovt, for mit vedkommende gymnastik.

Jeg har altid været glad for gymnastik, som var den primære grund til, at jeg valgte Idrætshøjskolen. Skolen giver også mulighed for at prøve alle mulige fede fag som havkajak, klatring, adventure osv.

Det er en fornøjelse, fordi underviserne er så dygtige, inspirerende og vildt sjove! Faciliteterne er rigtig gode. Der mangler ingenting!

Der er ingen fag, som jeg ikke vil anbefale. Men jeg vil virkelig anbefale at prøve nogle af de ting, som du ikke har prøvet før. Jeg har fx haft havkajak og svømning, og det er

bare enormt fedt at prøve noget nyt - som at lave en grønlandervending i en polokajak.

Maden er varieret, velsmagende og aldrig kedelig. Jeg bliver altid godt mæt og tager af og til en portion mere, bare fordi det smager godt.

Skolen ligger perfekt: Lige ud til skoven, hvor både mountainbike og løb er muligt. Tæt på søen, så vi kan dyrke vandsport. Uden for byen, så her er roligt. Men det er ikke længere væk, end at du nemt kan cykle ned til byen. Her er vildt smukt. Bygningerne og værelserne er lidt ældre, de oser bare af hygge.

Det sociale er det fedeste. Alle er her fordi, de gerne vil, og det kan man godt mærke. Jeg har aldrig været et sted, hvor jeg lige fra starten har følt mig så velkommen fuldstændig, som jeg er.

Det er dejligt, at man både kan have seriøse samtaler og en hverdag, som primært er præget af grin og smil. Man møder mange nye mennesker og lærer en masse om rummelighed og om at forstå hinandens forskelligheder. Jeg har lært meget om, hvordan jeg arbejder bedst i en gruppe. Jeg har lært nogle af mine styrker og svagheder at kende. Det er altid godt at vide, hvornår man har evne for noget, og hvornår man skal lade andre komme til.

Underviserne er mega gode, og så er det bare for fedt, at man kan prøve alle mulige sjove fag af. Jeg kan absolut anbefale Viborg Idrætshøjskole til andre.”

- Læs det fulde interview med Henriette på vores hjemmeside.



RING · SKRIV · KOM!

Vil du vide mere? Tryk: 8667 2011

Vi vil så gerne vise, hvor fedt og smukt her er.
Book en rundvisning og se det hele.

VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE

Vinkelvej 32, 8800 Viborg

Danmark

info@viborgih.dk

WWW.VIBORGIH.DK

OBS: Vi er en idrætshøjskole i konstant bevægelse. Derfor starter vi ofte nye fag og hold. Vi gør alt for at holde vores kommunikationsplatforme opdateret, men tager forbehold for trykfejl og løbende ændringer.

 **VIBORG**
IDRÆTSHØJSKOLE