

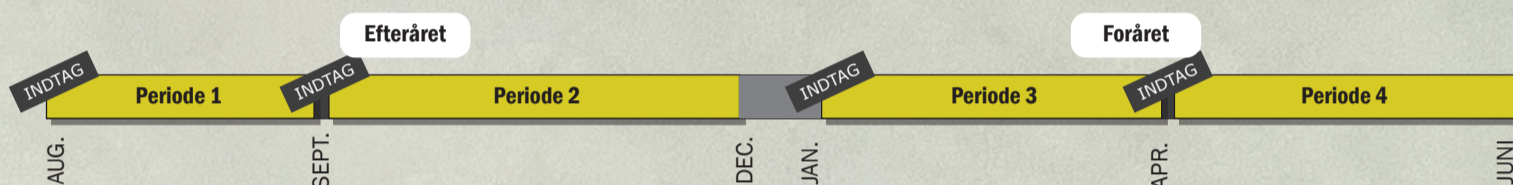
DU SAMMENSÆTTER DIT EGET SKEMA

Fra 5. januar 2025 sker der store ændringer i vores fagstruktur og ugeskema! 

- Nye kategorier: Hovedfag, sidefag, og interessefag erstattes af Idrætsfag 1, Idrætsfag 2, og Idrætsfag 3.
- Ny fagblok: En ekstra blok ved navn Kompetencefag tilføjes.
- Flere valgmuligheder: Vælg mellem 70 fag – et spring med over 25 nye tilbud.

Dvs. de fag du allerede kan finde på hjemmesiden vil vi forsat tilbyde, men vi tilføjer over 25 nye fag. De nye fag bliver offentliggjort løbende henover efteråret 2024, men udbydes fra 5. januar 2025.

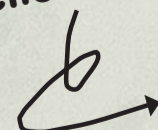
Året er opdelt i fire perioder med to i efteråret og to i foråret.



UGESKEMA FRA 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG/ SØNDAG
7.15 - 7.55	Morgenmad					Vi sover længe
8.00 - 8.30	Morgensamling				Fællessang	
8.30 - 10.00	Idrætsfag 1	Fordybelsesfag	Valgfag	Idrætsfag 2	Fællestime	Brunch
10.00 - 10.30	Pause - forfriskning					
10.30 - 12.00	Fællesmøde Familiegruppe	Fællessang	Idrætsfag 1	Kompetencefag	Foredrag	Fritid, højskole- aktiviteter og hygge
12.00 - 13.15	Frokost					
13.30 - 15.00	Kompetencefag	Idrætsfag 2	Højskole- eftermiddag	Idrætsfag 3	Idrætsfag 1	Fritid, højskole- aktiviteter og hygge
ca. 15.30 -	Tilvalgsfag	Tilvalgsfag	Tilvalgsfag	Fritid	Fritid	
18.00 - 18.45	Aftensmad					Aftensmad
ca. 19.30 -	Fritid og hygge		Højskoleaften	Fritid og hygge		Fritid, højskole- aktiviteter og hygge

Vælg mellem 70 fag





FAGSTRUKTUR FRA 2025

Nedenfor ser du fagblokkene samt hvornår de enkeltfag udbydes.

PERIODE 1 aug - sept.	PERIODE 2 sept. - dec.	PERIODE 3 jan. - marts	PERIODE 4 marts - juni
Idrætsfag 1 Bouldering CrossFit Cykling Fitness Outdoor Styrketræning	Idrætsfag 1 Klatring og Bouldering CrossFit e-Cykling Fitness Kajak og kano Styrkeløft	Idrætsfag 1 Bouldering CrossFit e-Cykling Fitness Friluftsliv Styrketræning	Idrætsfag 1 Klatring og Bouldering CrossFit Cykling Fitness Outdoor Styrkeløft
Idrætsfag 2 Beachvolley Fitness 360 Surfing Vægtløftning Yoga Cardio	Idrætsfag 2 Volley Fitnessholdtræning Vandring Vægtløftning Bodyflow Spinning	Idrætsfag 2 Volley Fitnessholdtræning Vandring Vægtløftning Bodyflow Cardio	Idrætsfag 2 Beachvolley Fitness 360 Surfing Vægtløftning Yoga Triathlon
Idrætsfag 3 Wakeboard Fodbold Badminton Mountainbike Svømning Klatring	Idrætsfag 3 Boardsport Håndbold Padel Agility Springgymnastik Bouldering light	Idrætsfag 3 Boardsport Håndbold Padel Agility Springgymnastik Klatring	Idrætsfag 3 Stand up paddle Fodbold Tennis Golf Svømning Bouldering light
Fordybelsesfag Anatomi, ernæring og træning Teambuilding Krop, køn og mangfoldighed Politik, samfund og historie Strik og hækling	Fordybelsesfag Anatomi, ernæring og træning Innovation og kreativitet Krop, køn og mangfoldighed Politik, samfund og historie Design	Fordybelsesfag Anatomi, ernæring og træning Innovation og kreativitet Krop, køn og mangfoldighed Politik, samfund og historie Strik og hækling	Fordybelsesfag Anatomi, ernæring og træning Teambuilding Krop, køn og mangfoldighed Politik, samfund og historie Design
Kompetencefag Personlig træner i fitness/styrke Politi Ambulance Du kan godt selv International Rappelling og rebsjov	Kompetencefag Personlig træner i fitness/styrke Politi Ambulance Højskoledebat International Klatreinstruktør	Kompetencefag Personlig træner i fitness/styrke Politi Ambulance Højskoledebat International Klatreinstruktør Styrketræner og fysisk træner (diplomtræner)	Kompetencefag Personlig træner i fitness/styrke Politi Ambulance Du kan godt selv International Multi pitch og big wall climbing Styrketræner og fysisk træner (diplomtræner)
Valgfag Psykologi Krea Musik Sportsmassage Mindfulness Sundhed, mad og livsstil	Valgfag Filosofi Krea Sæmmenspil Genbrugsglæde Vinterbadning Brætspil	Valgfag Filosofi Krea Musik Sportsmassage Vinterbadning Brætspil	Valgfag Psykologi Krea Sæmmenspil Genbrugsglæde Mindfulness Sundhed, mad og livsstil
Tilvalgsfag Kor Førstehjælp Kostvejlederuddannelsen	Tilvalgsfag Kor Førstehjælp Coach uddannelsen Personlig træning	Tilvalgsfag Kor Førstehjælp Kostvejlederuddannelsen	Tilvalgsfag Kor Førstehjælp Coach uddannelsen Personlig træning
Fællesfag Morgensamling Fællestime Fællessang Foredrag Fællesmøde/gruppe	Fællesfag Morgensamling Fællestime Fællessang Foredrag Fællesmøde/gruppe	Fællesfag Morgensamling Fællestime Fællessang Foredrag Fællesmøde/gruppe	Fællesfag Morgensamling Fællestime Fællessang Foredrag Fællesmøde/gruppe