



# HØJ PÅ SPORT!

**Aalborg Sportshøjskole er stedet at blive høj på sport. Men la' være med kun at ta' vores ord for det.**

Bestil videoen om skolen. Besøg hjemmesiden. Ring til studievejlederen. Snak med en tidligere elev. Og spring så ud i en udfordring for livet.

**Video:** Bestilles på tlf.: 98 13 13 11 eller sph@sportshojskolen.dk  
**Hjemmeside:** www.sportshojskolen.dk

**Studievejleder:** Kan træffes på tlf.: 98 13 13 11, hvor du kan snakke med en af lærerne.

**Gamle elever:** Kontakter du via skolen, hvor du vil blive henvist.

Aalborg Sportshøjskole  
Annebergvej 55  
Postboks 120  
9100 Aalborg  
Tlf.: 98 13 13 11  
Fax: 98 11 14 55  
sph@sportshojskolen.dk  
www.sportshojskolen.dk  
Postgiro: 709-5120

Elevtlf.: 98 10 27 10

AALBORG  
**SPORTSHØJSKOLE**

Respons Marketing AS · Foto: Ajs Nielsen · Tekst: Steen Bjerre

# HØJ PÅ SPORT?

Er det lige dig  
at få SVED  
PÅ PANDEN...

DET ER IKKE  
SJØLT AT  
SPILLE ALENE!

## DU SÆTTER SELV PRÆG PÅ DIT LIV

EN BY FYLOT MED UNGDOM, SPORT OG UDDANNELSE

Er det  
lige dig  
at få

## SVED PÅ PANDEN...

**Kender du det? At være høj på en god sportslig oplevelse. At mærke det særlige sus som en udfordring gi'r. At føle adrenalinet pumpe.**

Ku' du tænke dig at være høj på den måde i flere måneder? Så send din krop på højskole. Og send hovedet med.

På Aalborg Sportshøjskole opdager du hvem du er og hvad du kan. Møder nye udfordringer og finder uopdyrkede muligheder.

Aalborg Sportshøjskole er højskolen for alle med interesse for sport. Du behøver ikke være supersportsudøver for at komme her. Men der er ingen tvivl om at du vil ta' forandret herfra. Du bliver en bedre, mere vidende sportsmand eller -kvinde. Du vokser menneskeligt. Og du vil efter et ophold på skolen ha' et rigtig godt udgangspunkt når du skal møde de nye udfordringer, som livet vil gi' dig.

Du får en ballast så du kan fungere aktivt som træner eller leder i en sportsforening. Forfølge personlige

sportslige mål. Og – hvis det er det du vil – ta' det første skridt mod en uddannelse, der rummer elementer fra sportens verden.

Kort sagt: Aalborg Sportshøjskole er stedet hvor du får konkret viden om sport. Om kreative og almene fag. Om grænser. Om mod og muligheder. Om dig selv. Om andre. Og om et liv i perspektiv.

### En skole med sport i centrum

Aalborg Sportshøjskole, der blev grundlagt i 1982 og til dato har haft over 5.000 elever, er en moderne højskole med sikkert øje for kombinationen mellem sportslige udfordringer og gode højskoletraditioner.

Aalborg Sportshøjskole har plads til 100 elever. Den har til huse i egne bygninger og elevlejlighederne ligger lige ved siden af skolen.



Som elev på Aalborg Sportshøjskole har du adgang til en lang række velholdte og professionelle faciliteter – også uden for den almindelige undervisning:

To store haller • Team Danmark Springhal • Aerobicsal  
Fodboldbaner • Klatretårn • Svømmehal  
Styrketræningsfaciliteter • Squashbaner  
Tennisbaner – også indendørs • Atletikstadion

I dagligdagen bruger vi endvidere Gigantium med full-scale indendørs fodboldbane.

### TRENINGSTIP:

#### God opvarmning – gode resultater

Der er mange gode grunde til at varme op. Først og fremmest bliver risikoen for skader meget mindre. Men du kan også yde mere og præstere dit bedste med varme og smidige muskler. Det er især vigtigt at være smidig i de muskler og led, du belaster mest i din sport.

# HVER DAG SINE UDFORDRINGER

Aalborg Sportshøjskole lægger vægt på at give dig rige muligheder for at vælge. Hvordan din hverdag på skolen skal sammensættes. Hvilke udfordringer den skal byde på. Og i den sidste ende hvad du vil med dit liv.

## På nettet med rekordfart

Vi lægger vægt på at ny teknologi skal indgå i livet på skolen. Derfor råder vi over masser af IT-faciliteter, bl.a. mange PC'ere, ubegrænset lynhurtig internet-adgang døgnet rundt, de nyeste programmer, digitale kameraer og videoredigering, professionel farveprint, scannere, CD-brændere og harddisk til musikoptagelse og -redigering.

## TRÆNINGSTIP:

### Fingeren på pulsen

Din puls er et vigtigt redskab i eksempelvis løbetræning.

For at udøve puls-træning skal du kende din hvilepuls og din maksimale puls.

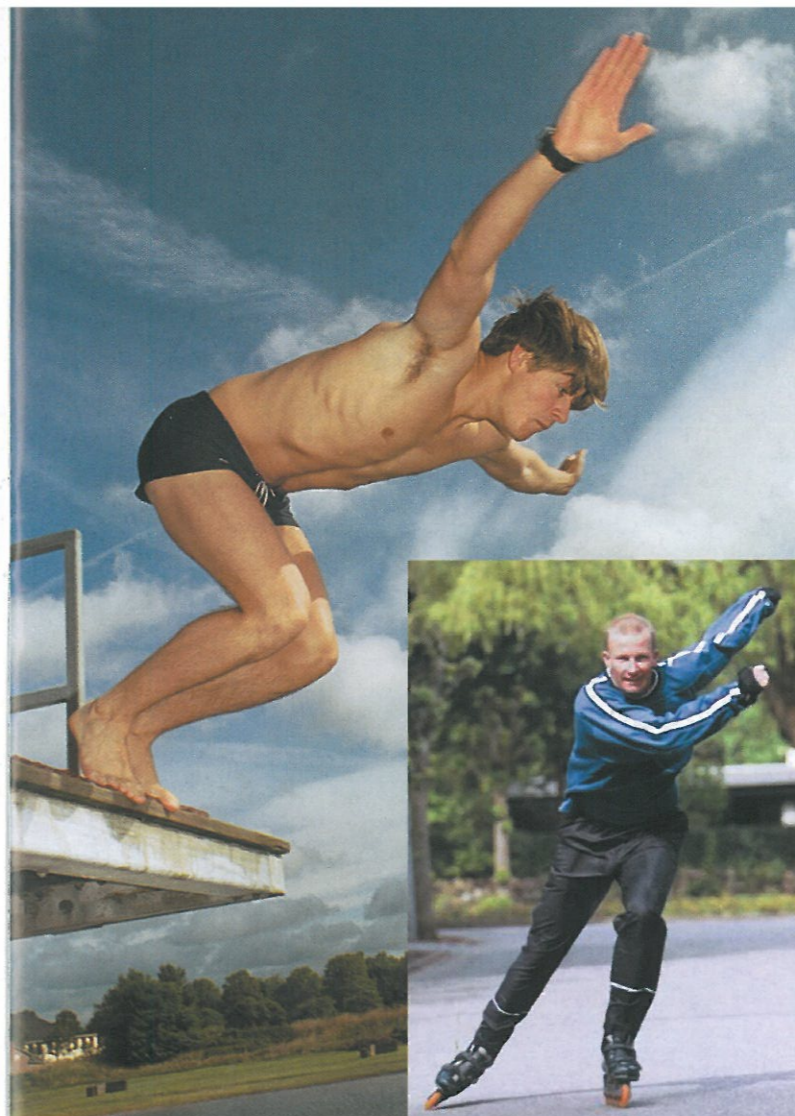
Din makspuls er som tommelfingerregel 220 minus alder.

Derfor er skolens fokus rettet mod fællesskabet, det intense samvær og de mangfoldige valgmuligheder.

Under opholdet på Aalborg Sportshøjskole får du afprøvet og udviklet dine talenter inden for sport, kreative og almene fag. Du får plads til at vokse. Venner og oplevelser, som du kan tage med dig videre i tilværelsen. Og det der skal til for at gå fremtiden aktivt i møde.

Målet er i al sin enkelhed at give dig en god basis for dit videre liv. I bred forstand som aktiv deltager i et demokrati med frihed under ansvar. Og mere specifikt som den, der formidler og sætter i gang i sportens verden.

En ting er skemalagt tid – en anden fritid. Også i de timer, hvor der ikke er undervisning, har vi masser af tilbud. For det første er du naturligvis altid velkommen til at benytte vores mange sportsfaciliteter. Du kan også spille i band. Være med til at sætte en musical op. Hygge dig med de andre elever. Arrangere en fest. Udforske din nye by og dens mange kulturelle tilbud.



## Dagen på skolen

Efter morgenmad i spisesalen er der morgensamling kl. 8. Her mødes alle til fælles beskeder, sang og diverse indslag. Derefter er der undervisning indtil frokosten er parat kl. 12. Halvanden time senere begynder undervisningen igen og fortsætter til sidst på eftermiddagen. Der er aftensmad kl. 17.30, hvorefter du har fri – hvis der ikke er planlagte opgaver eller specielle arrangementer. Midt på aftenen er der te/kaffe i spisesalen.

Adventureprægede friluftskaktiviteter har deres egen plads på skemaet hver anden fredag. Her har vi tidligere haft store oplevelser ved at prøve kræfter med blandt andet dykning, rafting, vandski, rapelling, klatring, kajak, faldskærmsspring og inlinersløb.

I weekenderne er der tit frivillige arrangementer – for eksempel undervisningstilbud uden for skemaet, ture til strand eller skov, sportsstævner eller fest. Der er naturligvis også weekender uden planlagte arrangementer, så du har mulighed for at tage hjem – uden at gå glip af alt for meget.

## Det er dit skema

Du har selv betydelig indflydelse på hvordan dit skema kommer til at se ud. Derfor er dette blot et eksempel på hvordan en uge kan være:

| Mandag        | Tirsdag       | Onsdag          | Torsdag       | Fredag        |
|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| Morgensamling | Morgensamling | Morgensamling   | Morgensamling | Morgensamling |
| Kulturfag     | Instruktørfag | Instruktørfag   | Kulturfag     | Instruktørfag |
| Værdier       |               |                 | Værdier       | Adventure     |
| Frokost       | Frokost       | Frokost         | Frokost       | Frokost       |
| Sportvalgfag  | Kulturfag     | Kulturfag       | Sportvalgfag  | Instruktørfag |
| Valgfag       | Kulturfag     | Kulturfag       | Valgfag       | Adventure     |
| Middag        | Middag        | Middag          | Middag        | Middag        |
| Fri sport     | Kor           | Fokus/Fri sport | Dans          |               |

# EN BY FYLDT MED UNGDOM, SPORT OG UDDANNELSE

Et ophold på Aalborg Sportshøjskole gi'r dig direkte adgang til Nordjyllands hovedstad - en by fuld af ungdom, sport og uddannelse.

Sammenholder du Aalborgs størrelse med det sportslige aktivitetsniveau, er der ingen tvivl om at det er Danmarks sportsby nummer ét.

Der er – og bliver fortsat – investeret store summer i at sikre optimale faciliteter. Aalborg Stadion er nyrenoveret og udbygget. Det samme gælder Svømmecentret Haraldslund, der ligger lige bag stadion. Og multisportshallen Gigantium, med full-scale indendørs fodboldbane, vil om få år også rumme et vandkulturhus med et væld af udfordringer i det våde element.

I elitesportens verden har Aalborg tradition for placeringer i de bedste rækker inden for blandt andet håndbold, fodbold, badminton, ishockey, volleyball, atletik, cricket, boksning, golf og rugby. Og sportslige udfoldelser for bredden – det er et kapitel helt for sig.

Også inden for uddannelse er Aalborg en magnet. Det hænger ikke mindst sammen med universitet, der siden 1972 har været katalysa-

tor for et stadigt voksende udbud af aktiviteter. Der er i dag over 12.000 studerende på universitetet og nogenlunde ligeså mange på byens andre uddannelsesinstitutioner.

## Enkle spilleregler

Aalborg Sportshøjskole har nogle enkle grundregler, som alle skal overholde:

- Du skal følge undervisningen.
- Du skal deltage i alle obligatoriske fællesarrangementer.
- Hash, narkotika og doping er forbudt. Både brug og opbevaring betyder at du bliver sendt hjem lige på stedet.
- Skolen tolererer ikke misbrug af alkohol.

## Kvalificering til livet

Vi har ikke formelle kvalifikationer eller eksaminer i traditionel forstand. Til gengæld får du et undervisningsbevis. Aalborg Sportshøjskole udsteder dokumentation for gennemført instruktøruddannelse. Og du får - hvad vi mener er det vigtigste af det hele - en livskvalificerende uddannelse af stor betydning i din videre tilværelse.

## Elite og bredde

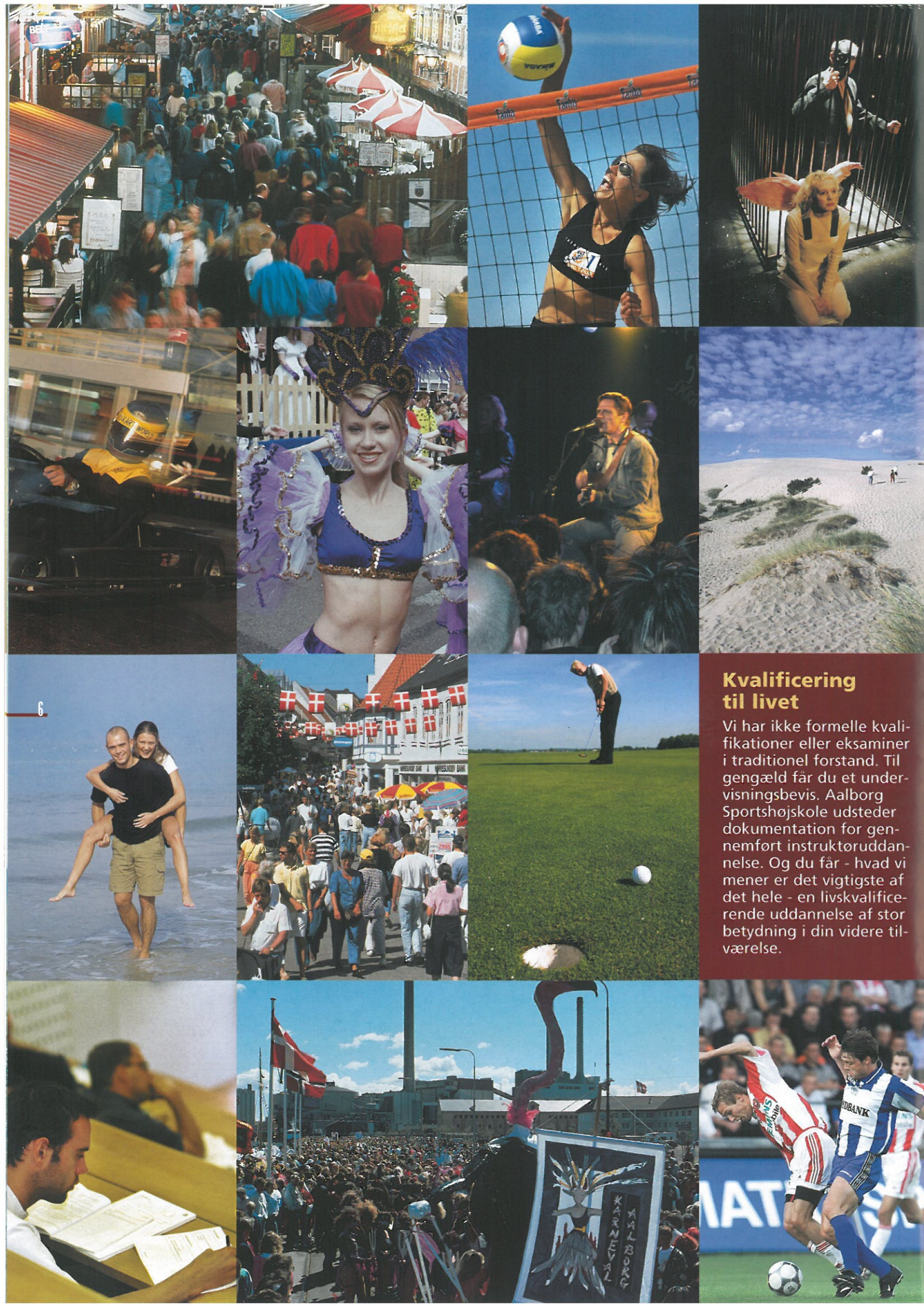
Team Danmark, der varetager overordnet planlægning af elitesporten i Danmark, er en del af det samlede billede i Aalborg. Team Danmark har 23 elitecentre og 80 træningscentre – blandt andet i Aalborg, hvor der også er idrætsskollegium.

På ikke mindst breddeplan har Aalborgs mange sportslige aktiviteter siden 1911 været sat i system af Samvirkende Idræts-Foreninger i Aalborg (SIFA) – i dag paraplyorganisation for 170 foreninger med over 60.000 medlemmer. Det svarer til mere end hver tredje aalborgenser. Kun i Aalborg finder du et sådant selvfinansierende, uafhængigt samvirke, der udelukkende arbejder for sportens interesser.

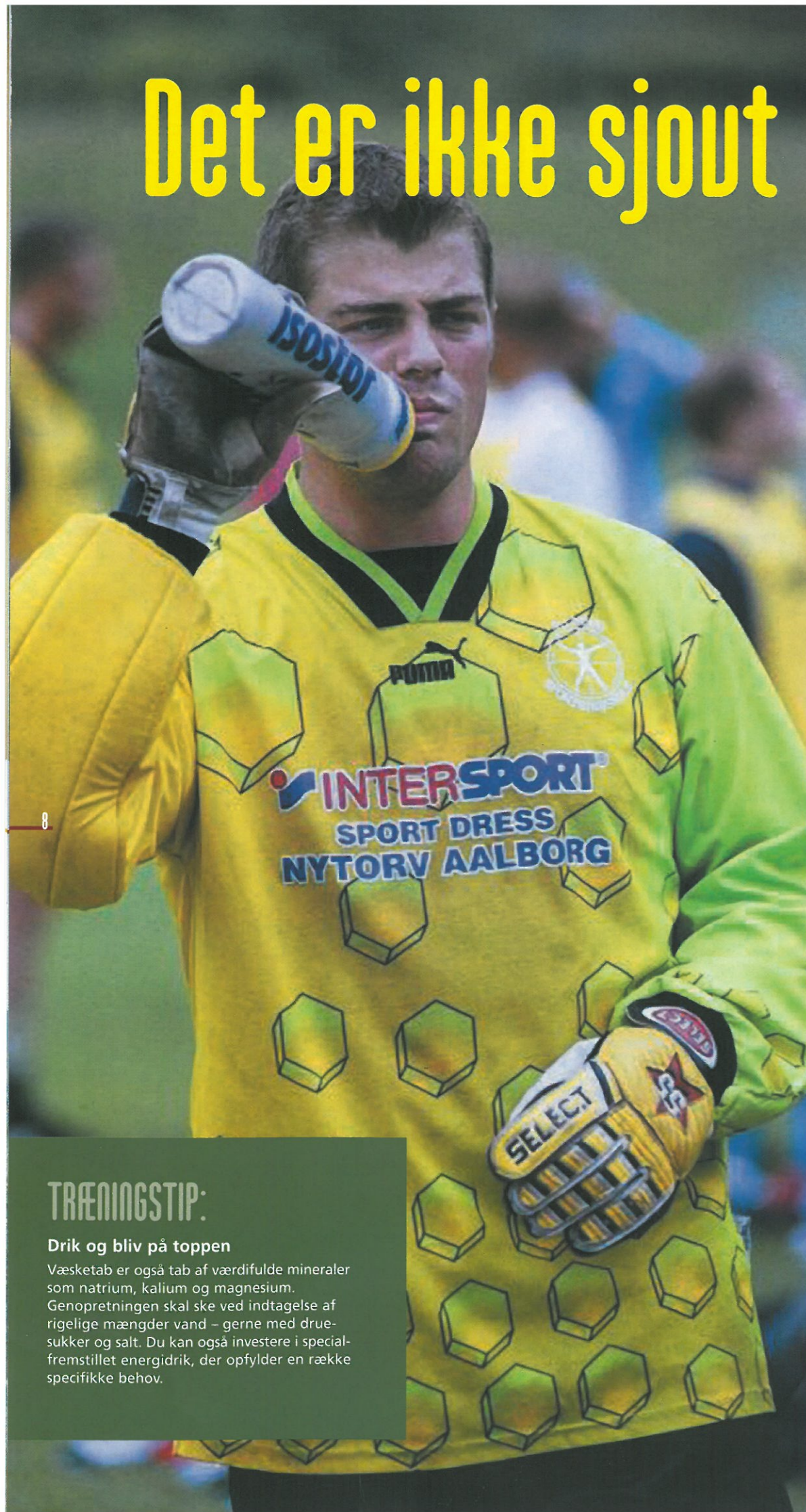
## Læs videre i Aalborg

Ikke så sjældent er et ophold på Aalborg Sportshøjskole et godt fodfæste til at læse videre i byen. Og mulighederne er mange – uanset om du vil bygge oven på dit trænerdiplom eller fortsætte i en helt anden retning. Aalborg huser blandt andet disse uddannelsesinstitutioner:

Danmarks Biblioteksskole  
Danmarks Erhvervspædagogiske Lærerudd.  
Danmarks Jordmoderskole i Aalborg  
Danmarks Pædagogiske Universitet  
Danmarks Trænerskole  
Den Pædagogiske Grunduddannelse  
Den Økologiske Landbrugsskole  
Ergo- og Fysioterapeutskolen i Aalborg  
Nordjydsk Musikkonservatorium  
Nordjyllands Erhvervsakademi  
Nordjyllands Landbrugsskole  
Skipper Clement Seminarier  
Social- og Sundhedsskolen i Hammer Bakker  
Sygepleje- og Radiografskolen i Aalborg  
Aalborg Handelsskole  
Aalborg Maskinmesterskole  
Aalborg Seminarium  
Aalborg Socialpædagogiske Seminarium  
Aalborg Studenterkursus  
Aalborg tekniske skole  
Aalborg Universitet.



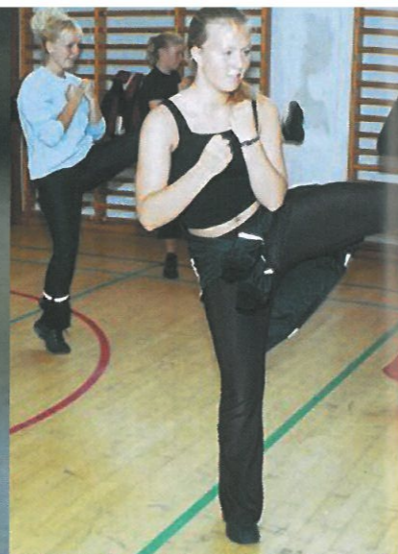
# Det er ikke sjovt



## TRÆNINGSTIP:

### Drik og bliv på toppen

Væsketab er også tab af værdifulde mineraler som natrium, kalium og magnesium. Genopretningen skal ske ved indtagelse af rigelige mængder vand – gerne med druesukker og salt. Du kan også investere i specialfremstillet energidrik, der opfylder en række specifikke behov.



## Her bor jeg

På Aalborg Sportshøjskole deler du en lille lejlighed med én eller to andre elever. Lejligheden, der har eget toilet, ligger i Annebergshus – lige ved siden af skolen.



# AT SPILLE ALENE

Din tid på Aalborg Sportshøjskole handler om fællesskab. Samvær. Ansvar. Kammeratskab. Fælles udfordringer og oplevelser. Fordi det ikke er sjovt at spille alene – hverken på banen eller i det hele taget.

Foruden de sportslige udfoldelsesmuligheder er netop fællesskabet og det nære samvær med jævnaldrende det centrale i den ballast, som skolen gi'r dig. Her kan du knytte nye kontakter og få venner på tværs af geografi, særinteresser og hvad der ellers plejer at skille.



## Sportens by

Aalborg Sportshøjskole har en central placering i byens sportsmiljø. Lige på den anden side af vejen ligger Aalborg Stadion med svømme- og motionscenter og tre stadionhaller, hvoraf den nyeste er landets bedste springhal. Et par hundrede meter fra skolen finder du fodboldbaner og der er ikke langt til Skovdalen – Danmarks smukkeste beliggende atletikstadion. Også Aalborg Tennisklubs baneanlæg ligger i bekvem afstand fra skolen. En anden spændende mulighed er multisportscentret Gigantium, der har storhal med en nationalt godkendt kunstgræsbane til fodbold og hal til volleyball, badminton, håndbold, basketball, indfodbold og tennis.

Du kan benytte alle disse faciliteter i undervisning og fritid. Og har du behov for andre udfoldelsesmuligheder byder Aalborg på en lang række sportsfaciliteter og -klubber.

## TRÆNINGSTIP:

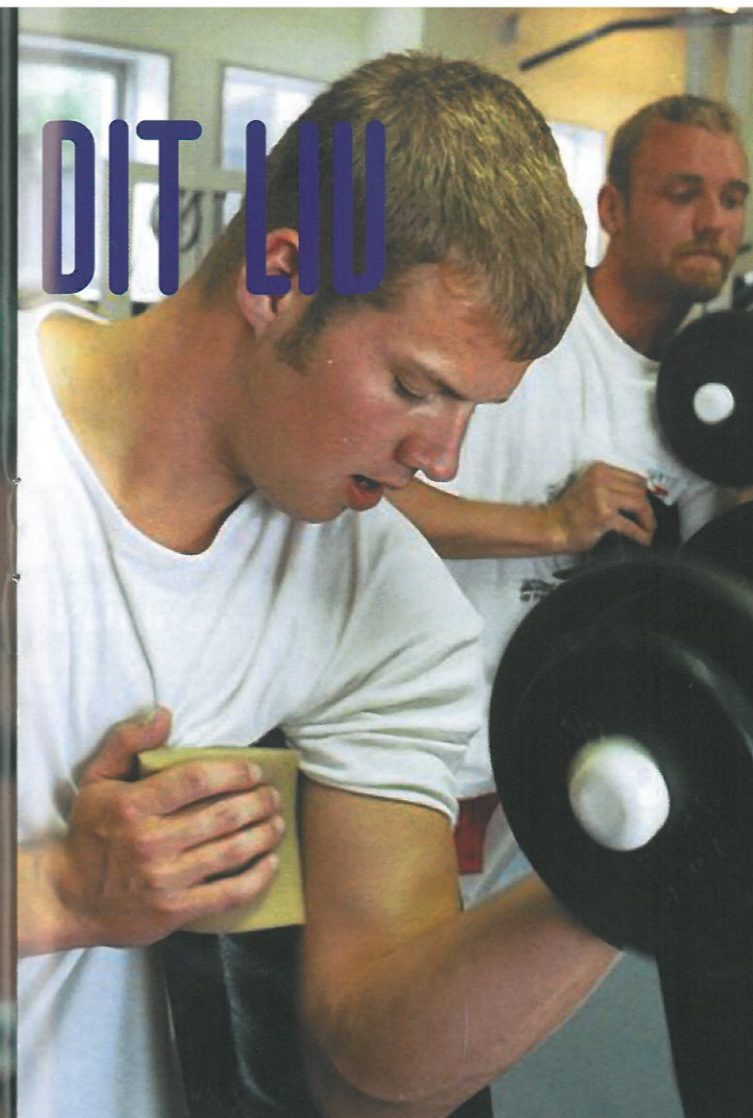
### Derfor skal du strække ud

Udstrækning gør dig mere smidig, og smidighed forebygger sportsskader. Udspænding øger også blodgennemstrømningen. Det fjerner affaldsstoffer og tilfører i stedet den energi og de byggestoffer, der skal til for at reparere eventuelle småskader og for at musklerne kan komme sig.

### Det gode stræk

Du skal strække de rigtige muskler og slappe af i de muskler du ikke strækker. Vær opmærksom på din vejtrækning og gå dybere ind i strækket for hver udånding. Du skal holde et langt, sejt stræk, og du må ikke hugge op og ned. Hold strækket i minimum 20 sekunder – og gerne i flere minutter, hvis det er de store muskelgrupper, du arbejder med.

# DU SÆTTER SELV PRÆG PÅ DIT LIV



Vi er i konstant udvikling, og arbejder med en dynamisk skoleform. Derfor kan der ske ændringer i udbuddet af fag - ring til skolen for at høre nærmere om de nyeste tiltag.

**Cross-training**, der går på tværs af traditionelle grænser mellem sportsgrene, giver dig mulighed for at kombinere dine sportslige interesser, dyrke sport på kvalificeret niveau og opnå kompetence som træningsvejleder.

Indhold: Styrketræning, kredsløbs- og konditionstræning, bevægelsestræning, anden træning (blandt andet massage, afspænding, opvarmning).

**Fodbold** handler om spillets mange facetter - i teori og praksis. Og du kan tage de første skridt mod DBUs træneruddannelse.

Du arbejder med egne færdigheder og gennemgår teknik, taktik, fysisk træning og specielle træningsemner. Du spiller kampe mod andre højskoler og klubhold. Og din basisviden om anatomi, fysiologi og træningslære bliver relateret til fodbold.

Planlægning og gennemførelse af træning for ungdomsspillere og seniorer indgår i programmet, ligesom vi tager på studietur til international topfodbold.

**Golf** henvender sig både til begyndere og øvede - og stiller uanset niveau store krav til engagement og motivation. Både teoretisk og praktisk.

Golf vil udvikle dit spil gennem teknisk træning, bevægelsesanalyse, videoptagelser, banetaktik/strategi, idrætspsykologi, fysisk træning, fysiologi/anatomi, ernæring, golfregler og spil.

Vi træner på Ørnebjerg Golf Klub, spiller på spændende baner i Nordjylland - og tager på rejse til varmere himmelstrøg.

**Håndbold** har fokus på kvalitet i undervisningen: Du kan tage trænerkurser, der leder frem til divisions-trænerkurserne under Dansk Håndbold Forbund. Og du kan få trænerlinjen 1 + 2 + 3.

Vi lægger vægt på din personlige udvikling - og arbejder med både video og computere i undervisningen. Vi følger elite-håndbolden tæt. Aalborg HSH spiller i træningshallen. Vi følger damelandsholdet i træning og kamp. Og vi besøger klubber og spillere i ind- og udland.

**Sundhedszonen** handler om træning og kost for sundhedens skyld. Målet er at kunne udarbejde trænings- og kostvejledning for dig selv og andre samt at finde din ideallæst.

Indhold: Kost/ernæring i teori og praksis, træning gennem gymnastik, leg og dans, træning i vand, sygdomsforebyggende træning, Østens sundhedstræning, gå-/power-walkprogrammer, rygprogrammer, massage og afspænding, psykologi, sociologi samt computeren som redskab til kost og træning.

Du kan finde yderligere information om alle instruktørfagene på [www.sportshojskolen.dk](http://www.sportshojskolen.dk)

På Aalborg Sportshøjskole er du med til at sammensætte dit skema, der skal bestå af mindst 28 undervisningstimer om ugen. Du kommer til at arbejde med de fag, som interesserer dig mest. For de fleste fags vedkommende træffer du først dine valg lige efter starten på skolen, så du kan nå at møde lærerne og blive ordentligt præsenteret for fagene og de andre elever.

## Instruktørfag

Udgangspunktet for dit ophold på Aalborg Sportshøjskole er dit instruktørfag. Du skal vælge ét af disse:

- Aerobic
- Vand-cross
- Badminton
- Cross-training
- Fodbold
- Golf
- Håndbold
- Sundhedszonen

Dit instruktørfag fylder i snit omkring 9 timer om ugen og består af både fysisk grundtræning og sportsteori. Undervisningen i dit instruktørfag skal først og fremmest uddanne dig til instruktør/træner i faget. Vi samarbejder med specialforbundene, så du har mulighed for at opnå trænerstatus. Hvert instruktørfag afholder en studietur spækket med oplevelser. Kom helt tæt på de internationale stævner og stjerner - ring og hør nærmere.

## Sportsvalgfag

Fire timer af din uge skal dækkes af dit sportsvalgfag, hvor du skal vælge ét af disse:

- Badminton
- Dans
- Fodbold
- Fysisk træning
- Golf
- Håndbold
- Kano
- Klatring
- Idræt på tværs
- Squash/tennis
- Svømning/livredning
- Volleyball
- Windsurfing

Du kan skifte til et andet sportsvalgfag cirka halvvejs i dit ophold på skolen.

Instruktørfagene er et centralt punkt for dit ophold på Aalborg Sportshøjskole. Her kan du se hvad fagene blandt andet indeholder:

**Aerobic** kombinerer det traditionelle (Hi'low, Step, Cirkel, Toning, TBC, MBL) med blandt andet BoxAerobic, Thai Box, Newage step, Weight Pump og Fitness. Alt sammen med det formål at give dig mulighed for at opleve de forskellige retninger, få en god kropsfornemmelse og få de forudsætninger, der gør dig i stand til at undervise i aerobic.

Indhold: Fysiske grundfærdigheder, instruktørens rolle, Quingsmetoder med krop og stemme, rytmeferdighed, taktforståelse, musiktælling, opbygning af koreografiskekvenser, organisationsformer og planlægning af undervisning.

**Vand-cross** handler om kroppens muligheder i vand. Ud over teknisk træning i de forskellige svømmediscipliner stifter du nært bekendtskab med livredning. Du tager de forberedende skridt til kystlivredning. Og du prøver både snorkel- og flaskedykning.

Programmet giver dig også mulighed for at prøve kræfter med forskellige vandaktiviteter og udspring. Og vi afslutter med PADI-dykkercertifikat og en rejse med masser af dyk.

**Badminton** giver dig to af Dansk Badminton Forbunds kurser: Børnetræner- og klubtrænerkursus.

Undervisningen rummer foruden grundtræning og idrætsteori en praktisk del, hvor du arbejder i dybden med teknik og taktik. Medieundervisning står centralt i forløbet - blandt andet med træning af hinanden som var det i en klub.

# EN SKOLE MED PLADS TIL ANDET END SPORT

Dit udgangspunkt er sporten. Men fordi skolen sigter efter at give dig en bred baggrund kommer du også til at stifte bekendtskab med andre sider af dig selv. Uanset hvilket fag der er tale om er det centrale at udfordre og udforske.

Det samme gælder når der to timer om ugen er 'Fokus' på skemaet. Her koncentrerer vi os om blandt andet foredrag og debat om både aktuelle og tidløse emner. 'Fokus' er et fællesfag hvor alle elever er samlet. Det samme gælder i faget 'Værdier', hvor vi tager udgangspunkt i holdninger til samfundsmæssige og almenmenneskelige forhold.

Flere gange i din tid på skolen får du mulighed for at lære fra dig. For eksempel har aerobicholdet ofte undervisning for byens borgere og et par gange om året får Aalborg Sportshøjskole besøg af hundredvis af ivrige elever fra kommunens femteklasser. Også forældredagen og arrangementer sammen med andre højskoler byder på rig mulighed til at prøve dine færdigheder af i praksis.

IT som medspiller...  
Vi bruger IT som aktiv medspiller og udviklingsværktøj i hverdagen - i alle fag!  
Vores opdaterede computere leverer redskaberne, så du kan optimere dine færdigheder - sportsligt, musisk og kreativt.



## Kulturfag

Du skal vælge mindst ét kulturfag, som dækker seks timer af din uge.

Du kan vælge mellem:

- IT/internet
- Kunsthåndværk/glas
- Musical
- Musik/band
- Performance/teatersport
- Video/film/lyd



## Øvrige valgfag

Også når det gælder øvrige valgfag har du mulighed for at koncentrere dig om emner, som har din særlige interesse. Du skal vælge mindst ét af disse fag, der dækker to timer pr. uge:

- Engelsk
- Filosofi
- Historie
- Psykologi
- Tysk



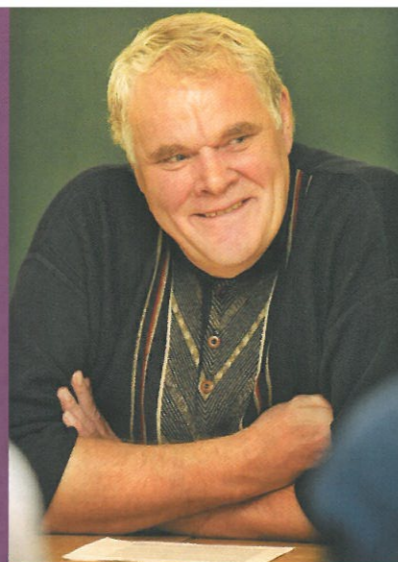
## Ud i det rå

Om efteråret ta'r hele skolen til Sydfrankrig, hvor vi sejler i kanoer og prøver kræfter med blandt andet klippeklatring, huleudforskning og vandreture i bjergene. Om foråret er hele flokken på alpin skitur, hvor næppe nogen disciplin efterlades uforsøgt.

Skituren til Alperne og Adventureturen til Frankrig er fællesture hvor vi alle tager samlet af sted. Studieturen med dit instruktørhold er derimod specielt tilrettelagt efter faget, så vi enten besøger internationale stævner, topklubber eller udsøgte træningsfaciliteter.



# DU BLIVER IKKE UNDERVIST AF HVEM SOM HELST



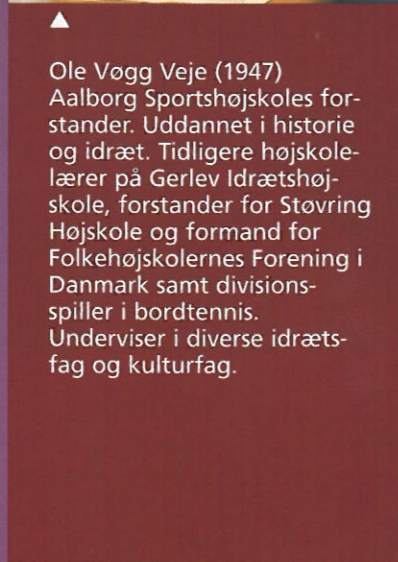
**Birthe Bach Kristensen (1958)**  
Læreruddannet fra Aalborg Seminarium med idræt og håndarbejde som liniefag. Svømmelæreruddannelse og Dansk Håndbold Forbunds eliteinstruktøruddannelse. Tidligere divisionsspiller og U-landsholdsspiller i Håndbold. Har undervist på Seminarium for Håndværk og Design og for Danmarks Billedkunstlærere i glas. Underviser i vand-cross, håndbold og kulturfag.



**Kim Jensen (1961)**  
Uddannet på Danmarks Trænerskole i Aalborg, håndboldlinien. Dansk Håndbold Forbunds eliteinstruktøruddannelse og instruktøruddannelse i Dansk Sportsklatrer Forbund. Assisterende landstræner for kvindernes A-landshold i håndbold. Plantræner. Tidligere landsholdsspiller i håndbold. Underviser i håndbold, klatring og kulturfag.



**Pernille Juul (1971)**  
Uddannet aerobicinstruktør og idrætslærer. Ansvarlig for aerobicafdelingen i Aalborg Fitness, aerobic presenter på Team Nike, international aerobicpresenter på Club La Santa samt koreograf og træner for konkurrence/showatleter. Danmarks mester i sports-aerobic (FIG 1997). Underviser i aerobic, dans og kulturfag.



**Ole Vøgg Veje (1947)**  
Aalborg Sportshøjskoles forstander. Uddannet i historie og idræt. Tidligere højskolelærer på Gerlev Idrætshøjskole, forstander for Støvring Højskole og formand for Folkehøjskolernes Forening i Danmark samt divisions-spiller i bordtennis. Underviser i diverse idræts-fag og kulturfag.



**Dieter Gedig (1953)**  
Uddannet på Deutsche Sportshochschule Köln og Universitet Köln i idræt og historie. Tysk fodboldtræneruddannelse. Kurser inden for DBU. Ungdomstræner i fodbold. Underviser i fodbold, film, medier, tysk og kulturfag.



**Susan Roulund (1955)**  
Læreruddannet fra Aalborg Seminarium med liniefag i idræt og dansk. Har svømmelærerudd. Har undervist på Seminarium for Håndværk og Design, Danmarks Trænerskole og Fysioterapeutskolen i Aalborg. Chef de Mission for DK ved Ungdoms-OL siden 1993. Medlem af Danmarks Olympiske Akademi. Tidligere konkurrencesvømmer, elite-gymnast og int. aerobicdommer samt medinitiativtager til nordisk udd. i aerobic. Underviser i sundhedszonen, kunst-håndværksfag og kulturfag.



14

Aalborg Sportshøjskole har en stab af kompetente lærere, der ved hvad de snakker om. Dine sportslærere har prøvet eliteudøvelse og -træning på deres egen krop. Og de øvrige undervisere er specialister på hvert deres felt.



**Carsten Larsen (1960)**  
Uddannet i engelsk på Aalborg Universitet. Uddannet DBF 2-træner. Underviser på Dansk Badminton Forbunds kurser. Tidligere professionel træner i New Zealand og divisions-træner for blandt andre Triton Aalborg. Underviser i badminton, kano/kajak, filosofi, engelsk og kulturfag.

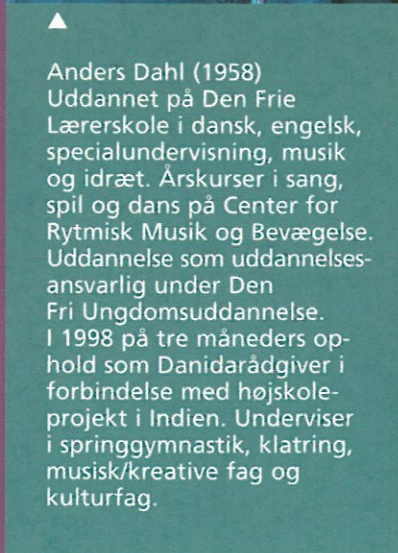


**Lasse Høj Lauridsen (1963)**  
Bachelor i idræt og helse-lære samt idrætsbiologi fra Odense Universitet og Norges Idrætshøgskole. Uddannet på Danmarks Trænerskole i Aalborg, håndboldlinien. Tidligere divisionstræner i håndbold. Underviser i cross-training, håndbold, svømning/livredning og kulturfag.



**Peter Søvad (1954)**  
Uddannet bibliotekar og musiker. Autodidakt eventyrfortæller siden 1985. Arbejder ved siden af jobbet som højskolelærer som eventyrfortæller, foredragsholder, kursusholder, entertainer og musiker over hele landet. Underviser i teater-sport, musik, kor og kulturfag.

15



**Anders Dahl (1958)**  
Uddannet på Den Frie Lærerskole i dansk, engelsk, specialundervisning, musik og idræt. Årskurser i sang, spil og dans på Center for Rytmisk Musik og Bevægelse. Uddannelse som uddannelses-ansvarlig under Den Fri Ungdomsuddannelse. I 1998 på tre måneders ophold som Danidarådgiver i forbindelse med højskoleprojekt i Indien. Underviser i springgymnastik, klatring, musisk/kreative fag og kulturfag.



**Erik Kristensen (1958)**  
Læreruddannet med idræt og biologi som liniefag. Idrætskursus ved Odense Universitet og elitetræneruddannelse under Dansk Badminton Forbund. Tidligere elitedivisionsspiller i badminton (Triton Aalborg), assisterende landstræner, leder af Team Danmarks hovedcenter i badminton og elitedivisionstræner i badminton. Underviser i badminton, golf, squash/tennis, windsurfing og kulturfag.



**Jørgen Svendsen (1939)**  
Uddannet edb-tekniker på fagskoler i Europa. Har undervist på Danmarks Forvaltningshøjskole og Aalborg Universitet. Underviser i edb/IT og kulturfag.

