

## Program for familiekursus i surf- og vandsport fra d. 3. -9. juli, 2021. Der tages forbehold for ændringer

Kl.	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag									
7.00-7.30		Morgenmotion for de friske (frivilligt)														
8.00-9.00		Morgenmad og smøre madpakker til frokost														
9.30-9.55		Morgensamling med morgensang														
10-15.15		Holdaktiviteter:		Holdaktiviteter:		Fridag	Holdaktiviteter:		Holdaktiviteter:		Hjemrejse kl. 10					
	H 1	H 2	H 3	H 4	H 1	H 2	H 3	H 4	H 1	H 2		H 3	H 4			
10-12.15	SUP	SURF	Kajak/kano Morup Mølle Å		Kajak/kano Morup Mølle Å		SUP	SURF	Surf	Fri		Vandre eller cykle i Nationalpark Thy		Vandre eller cykle i Nationalpark Thy	Surf	Fri
13.00-15.15	Fra kl. 14-16 Ankomst indkvartering og kaffe/kage	SURF	SUP				SURF	SUP	Fri	Surf					Fri	Surf
16.00-17.15	Velkomst, præsentation af undervisere, info om ugen osv.	Beach volley (alle)  Yoga (voksne)		Akro-yoga (alle)  Afslapning og massage (voksne)					Østerssafari (15 pladser, voksne)  Gamle danske lege som f.eks. <i>So i hul</i> (alle)		Østerssafari (15 pladser, voksne)  Yoga (voksne)  Østersåbning og smagning på højskolen					
18.00	Middag										Festmiddag med dans, impro-teater og underholdning					
Aften-program	Rundbold og velkomsthygge	Foredrag om Thy (alle)  Fodboldkamp (alle)		Foredrag om rav og afsted på ravsafari, når mørket har sænket sig (alle)		Bål aften med sang og fællesskab (alle)	Guidet tur i Agger (voksne)  Brætspilsaften (alle)									

## Om programmet:

- Hver morgen er der frivillig morgenmotion for de friske. De kan være morgengymnastik, yoga, en løbetur eller morgenbadning i Limfjorden.
- Efter morgenmad og madpakkesmørring er der fælles morgensamling, hvor vi synger og får en fælles start på dagen.
- Kl. 10 -15.15 er der holdaktiviteter (H1 – H4) hvor man er på hold med sin egen familie og 1-3 andre familier. De små hold giver mulighed for overskuelige rammer og god tid, så der er overskud til at fokusere på vandsportsdisciplinerne.
- Om eftermiddagen kl. 16-17.15 udbydes én aktivitet som alle kan deltage i (markeret med **alle**) og én aktivitet som foregår på de voksnes premisser (**voksne**). Store børn må gerne være med her også, men aktiviteten er planlagt for voksne. De to aktiviteter foregår samtidigt og man kan vælge, hvilken man vil deltage i. Hvis man har mere brug for at tage en slapper, så gør man bare det, aktiviteterne er ganske frivillige 😊
- Efter middagen er der atter et aftenprogram, hvor man dels kan lære noget om området og dels kan dyrke det sociale samvær på højskolen
- Når man ikke deltager i en aktivitet, kan man benytte højskolens faciliteter: Gymnastiksal med bolde, hockey og volleynet, udendørs volleybane og fodboldbane samt sauna. Højskolen ligger på et kæmpe grønt areal, hvor der er plads til leg og socialt samvær