

Teenfamilier på Idrætshøjskolen - uge 30



	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	8.00 – 9.30 Brunch
8.00		Morgensamling	Morgensamling	Fælles motion	Morgensang	Morgensamling	9.30 – 11.00 Evaluering, Billeder, Farvel
8.30-10.00		Teens vs Voksne	Fælles fitness Teen/Voksne	"Mud-race"	Fitness Vælg selv din fitnessaktivitet	"Adventure race"	
10.15-11.45		"Vi er en teenfamilie" Debat og refleksion	Fællessang	Konkurrence i skoven	"Vi er en teenfamilie" Debat og refleksion	Ugens sidste udfordring	11.00 Afrejse
12.00 – 12.30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
		Frokostpause	Frokostpause		Frokostpause	Frokostpause	
14.00 – 15.30		"Trailløb for alle" Løb/gang på skovens fede spor	"Derby" Sjov aktivitet for hele familien	Udflugt	På egen hånd	"Adventure Race" (fortsat)	
16.00 – 17.30	Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-17.00 17.00 Velkomst	Frivillig aktivitet (discgolf, beachspil og klatring)				Forberedelse fest	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Afslutningsfest	
20.00	Rundvisning Lær de andre familier at kende	Swing (dans) / Teen aktivitet	Foredrag / Unge aktivitet	Bålaften / Nak og Æd / Fællessang	Foredrag / Unge aktivitet		
	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe		

*Ret til forbedringer forbeholdes.