

Havkajak og SUP kursus, uge 31 2022



	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
7.30– 8.10		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Brunch Kl. 8.45– 09.30
8.15 - 8.45		Morgensamling og sang	Morgensamling og sang	Morgensang	Foredrag	Morgensamling og sang	9.30 – 11.00 Morgensamling og evaluering
9.15 – 12.45		SUP -undervisning Hvordan og hvorledes styre vi SUP-boardet?	Kajak undervisning med redninger	Valgmodul* kajak eller sup	Valgmodul* kajak eller SUP	Fællestur på Vejle fjord SUP/kajak m/ frokost undervejs Kl. 15.00 -16.30 Rengøring af udstyr	
13.00 - 13.30		Frokost	Frokost	Frokost			Farvel og tak
	Ankomst, kaffe og indkvartering Kl. 16.00-17.00 Kl.17.00-18.00 Velkomst- en fortælling om højskole samt udlevering af udstyr	SUP-tur og leg på boardet	Kajakundervisning -hemmeligheden bag havkajak afsløres Kl.17.15 Livsspil-debat	Fælles udflugt Kl.14.00-17.00	Valgmodul* Kajak eller SUP	Kl. 16.30 Forberedelse til afskedsmiddag Vi hjælpes ad med at dække et fint bord, evt lave underholdning, så vi er klar til en lækker middag	
19.00-19.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Afslutningsmiddag	
20.00-21.30	Intro til at være i og under vand. Øvelser i poolen Kl. 20.00	Sangften Kl. 20-21.00	Foredrag kl.19.30 i Globen	Aftenaktivitet/ Samling fx Yoga, kor, brætspil,dans, stretching, klatring	Stillevandring og sansning i Nørreskoven		
21.00	Aftenkaffe 22.00	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	

*Valgmodul fx SUP-fitness, SUP-yoga, Kajakteknik, kajakredninger, leg og bevægelse med SUP eller kajak, kajaktur, SUP-tur