



Skema Kajak og SUP kursus, uge 31 2023

*Med forbehold for ændringer af indhold og skift af dagene fx pga af vejr og vind

| | Lørdag | Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---------------|---|--|--|---|---|--|---|
| 7.00– 8.10 | | Morgenmad Thea | Morgenmad Kasper | Morgenmad Karen | Morgenmad August | Morgenmad Karen | Brunch Kl. 7.30 – 09.45 |
| 8.15 - 8.45 | | Morgensamling V/Musiklærer | Morgensamling V/Thea | Morgensamling V/Casper | Foredrag i Globen kl. 8.30-10.00 | Morgensang V/Karen | 10.00 – 11.00 Morgensamling og Evaluering |
| 9.15 – 12.45 | | *SUP -undervisning Hvordan og hvorledes styre vi SUP-boardet? | *Kajak undervisning -hemmeligheden bag havkajak afsløres | Udflugtsdag | Halvdagsrtur på fjorden Madpakker med på tur | Fællestur på Vejle fjord SUP/kajak m/ frokost undervejs Kl. 15.00 -16.30 Rengøring af udstyr | |
| 12.45 - 13.30 | | Frokost på skolen | Frokost på skolen | Buffet på turen | | | 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 Med makkerredninger Kl.17.15 Livsspil-debat I havestuen | Eftermiddagstur på Vejle Å | Workshop: SUP Yoga/Fitness | 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 | |
| 18.30-19.15 | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Afslutningsmiddag kl.19.00 i Klasse A og B | |
| 20.00-21.30 | Intro til at være i og under vand. Øvelser i poolen Kl. 20.00 | Sangaften i havestuen Kl. 20-21.00 | Foredrag kl.20.00 i Globen | Stillevandring og sansning i Nørreskoven afslutning med bålcafé | Aftentilbud: F.eks. Yoga, dans, stretching, sang, gåtur | | |
| 21.00 | Aftenkaffe 22.00 | Aftenkaffe | Aftenkaffe | Aftenkaffe | Aftenkaffe | | |

