

På IDA er **Idrætslinjen** den del af Uddannelseslinjen, hvor der er mest fokus på uddannelsesafklaring!

Du bliver afklaret!

Dig som elsker idræt

Idræt, boldspil, styrke- og konditionstræning kombineres med højskolefællesskabet. Du kommer til at prøve idræt som du ikke vidste eksisterede.

”du får venner gennem fællesskabet om idrætten”

Kost og sundhed

På IDA kan du dyrke kost og sundhed som en del af dit daghøjskoleforløb.

Vi tilbereder de fleste dage morgenmad og frokost. Det er du en del af og lærer om sunde kostvaner og –livsstil.

Uanset om du gerne vil tabe dig eller du går med tanker om uddannelse inden for feltet eller bare gerne vil leve sundere er

IDA et godt valg for dig.

Uddannelsesafklaring

IDA tilbyder et målrettet forløb, hvor du kan opnå uddannelsesafklaring. Der er løbende individuel vejledning samt gruppevejledning, og blandt de redskaber vi bruger er forskellige former for virksomhedspraktik.

Du hjælpes til at opfylde dit uddannelsespålæg, ligesom du kan få hjælp til studieafklaring og –valg.

Mens du hjælpes til uddannelsesafklaring eller job holdes din krop ved lige med idræt, motion og sundhed som omdrejningspunkt

”Vi synes du er vigtig”

- Mulighed for Dansk og Matematik, FVU i samarbejde med AOF
- Studievejledning, uddannelsesafklaring og uddannelsesværksted
- Alle elever tilbydes og opfordres til virksomhedspraktik
- Alle elever deltager på elevholdet og kan vælge mellem alle fag.

IDA
IDRÆTSDAGHØJSKOLEN



Mandag, tirsdag, torsdag og fredag 9.00 – 14.00

Mulighed for gratis morgenmad 8.30 – 9.00

Hver dag gratis frokost

Eksempel på ugeskema herunder

				TORS DAG	FREDAG	
				9	10	
09	Morgen Café (09.00-10.00) Det blå	Styrke: Kort men hårdt - DTC, Slagbold - AR/OSM (09.00-10.00) Valhal/kældere, Hallen	Fri - I er velkomne til at komme og være aktive :) PS: Vi giver kaffe. Hvis du skal have frokost med, skal du møde senest kl. 10.00 (og evt. hjælp med at lave den).	TRX - OSM, Hockey - AR (09.00-10.00) Valhal, Hallen	Frit valg - JB (09.00-10.00) Hallen, Valhal, Kælderen...	
10	Individuel vejled. - DTC, Volley - OSM, Mad - SH (10.15-11.45) Vejledning/det blå, Hallen	Forhold dig - OSM/JP, Mad - Elever + AR (10.15-11.45) Det blå		Job- og udd.-forløb - DTC, Idræt i Hallen - JP (10.15-11.45) Vejl./det blå, Hallen	Fair Fodbold - JP, Pop-Up's (Alle) (10.15-11.45) Hallen, IDA	
11						
12	Pause (11.45-12.30) Spisetid 11.45-12.15 - herefter oprydning	Pause (11.45-12.30) Spisetid 11.45-12.15 - herefter oprydning		Pause (11.45-12.30) Spisetid 11.45-12.15 - herefter oprydning	Holdmøde, fællesspisning og fredagscafé (11.45-14.00) blå	
13	"Idræt på gangene" - AR, Styrketræningsforløb - OSM (12.30-14.00) Hallen, Kælder/Valhal	Basketball - AR, Yoga - SH (12.30-14.00) Hallen, Valhal		Verden omkring os - BU, 4F - JP/AR (12.30-14.00) Det blå, Hallen		
14						

Infomøde Tirsdag kl. 10.30

IDAA.dk

info@idaa.dk

86165977

Idrætsdaghøjskolen IDA, Gøteborg Allé 15, 8200 Aarhus N – Bus 6A og Letbanen går til skolen