



Sport & Adventure

Fordi du godt kan lide at prøve nye ting og udfordre dig selv fysisk.

Skolens placering er perfekt – ved siden af Dyrehaven og tæt ved havet. Vi har store udendørs arealer, indendørs sale og en hal. Vi er nabo til en svømmehal og ligger i cykelafstand til Lyngby Stadion. Vi kan gøre (næsten) lige hvad vi vil – når det gælder om at dyrke sport.

Vi har mange ture ud af huset, og vi samarbejder med de omkringliggende idrætsforeninger om at skabe sportslige udfordringer for dig. Der vil være både korte intensive forløb - og længere forløb der giver mulighed for fordybelse og oplevelsen af udvikling fra gang til gang.

Du kan forvente at:

- Få en aktiv skoledag med sved på panden
- Lære mere om ernæring, træningslære og idræt
- Blive præsenteret for mange forskellige sportsgrene
- Lære mere om krop, sundhed og psykologi
- Få indsigt i både teori og praksis i idrætssammenhæng
- Få muligheden for at tage en DGI-godkendt juniortræner uddannelse
- Få anderledes oplevelser i naturen

Ture ud af huset kan f.eks. være:

- Kanosejlads på Mølleåen
- Mtb
- Klatring
- Kajaksport
- Triatlon
- Outdoor-aktiviteter

Vi forventer at du:

- Deltager aktivt hver gang – også når det er teori

- Vil udfordre dig selv
- Er frisk på konkurrence
- Synes det er spændende at blive præsenteret for nye idrætsgrene
- Bidrager til et godt klassefælleskab gennem åbenhed og engagement
- Er indstillet på, at en skoledag – hvis vi skal på tur - godt kan vare længere, end det der står på skemaet
- Har en cykel til alle vores ture ud af huset