



LEV  
LEV  
DRØMMEN



FACILITETER -  
MILJØ - KULTUR -  
UDVIKLING



ISI.DK



ISI Idrætsefterskole

# VELKOMMEN TIL OPLEVELSER FOR LIVET

På ISI elsker vi idræt. Her har du chancen for at udvikle dig - som person og inden for den idræt, du brænder for. Rammerne er en moderne efterskole med nærvær og engagement som kernen i dit ophold. Og så har du alle vores unikke idrætsfaciliteter - lige uden for døren. På ISI kan du leve drømmen ...

ISI Idrætsefterskole er en moderne og dynamisk efterskole. Rammerne er skolens og områdets unikke faciliteter. De bliver fyldt ud af et højt kvalificeret team af lærere, der alle er en aktiv del af det daglige liv på efterskolen. Engagement og indsigt smitter, giver dig idrætsoplevelser i særklasse og en hverdag med tid til fordybelse.

På ISI fylder din linjeidræt meget i hverdagen - otte lektioner om ugen - og vi ser stor værdi i de kvaliteter, der opstår gennem idræt. Her kan du leve drømmen om at nå et endnu højere niveau inden for din sportsgren samtidig med, at du befinder dig i trygge omgivelser og deltager i god og spændende undervisning.

Udover din idrætsgren introducerer vi dig også for områder rundt om idrætten, som for eksempel kost & ernæring og mentaltræning.

Du kan også dyrke din sport på klubplan i en af de mange lokale klubber, vi har et tæt samarbejde med.

## EFTERSKOLELIVET

Men ISI handler også om meget andet end idræt. Du bliver en del af et 'svedigt' fællesskab med godt 215 andre unge, får intense oplevelser og masser af nye venner.

Vores mål er, at hver eneste elev på ISI udvikler sig - personligt, i forhold til andre mennesker og til samfundet. Vi ønsker at inspirere dig til at dyrke drømmen og nysgerrigheden, og gøre dig parat til at møde verden.

På ISI underviser vi i det, du brænder for. Vi udfordrer dig - fysisk og mentalt:

Glæd dig til spændende oplevelser for livet.



LÆS MERE PÅ [ISI.DK](http://ISI.DK)



FACILITETER -  
MILJØ - KULTUR -  
UDVIKLING



LEV  
DRØMMEN



# IDRÆTSLINJER PÅ ISI

På ISI går du i skole og specialiserer dig i din linjeidræt, som er en stor del af dit efterskoleliv.

Du kan vælge mellem syv linjeidrætter.

**LÆS MERE OM DE ENKELTE LINJEFAG PÅ [WWW.ISI.DK](http://WWW.ISI.DK)**

## BADMINTON



ISI badmintonlinje er for dig, der har viljen og lysten til masser af træning i et ambitiøst og moderne badmintonmiljø. Vi har gennem årene opbygget det, vi selv godt tør kalde et af de allerbedste træningsmiljøer i Danmark.

Her møder du højt kvalificerede trænere, der sørger for træning med intensitet og udfordringer - og som aldrig glemmer, at det også skal være sjovt.



## CYKLING



Hvis du har lyst til at afprøve drømmen om en cykelkarriere på højt niveau - sammen med godt fællesskab, nye venner og i unikke faciliteter.

Du får optimale træningsmængder under højt kvalificeret vejledning - i det helstøbte idrætsmiljø, som omgiver ISI. For endnu mere træning samarbejder vi med en af landets mest traditionsrige klubber, Herning Cykle Klub.



## DANS



For dig der elsker at danse, fordybe dig i stilarterne indenfor hiphop og contemporary og brænder for at blive så alsidig som mulig.

Her får du oplevelser for livet, som vil udvikle dig - som person og som danser, koreograf eller performer.

På den måde kan ISI blive dit springbræt til en professionel karriere som danser. Eller et unikt år for dig, der elsker at bruge og udfordre din krop.

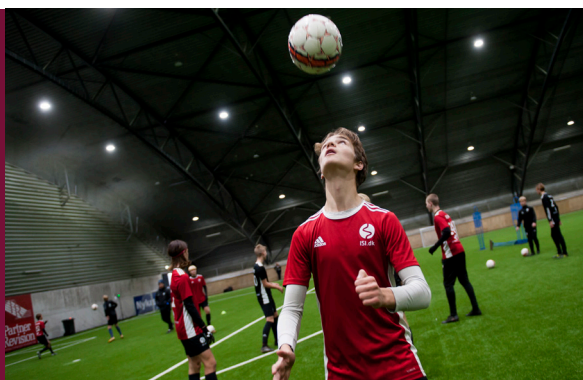


## FODBOLD



Drømmer du om at blive en bedre og mere helstøbt fodboldspiller? Om at udvikle netop dit talent og afprøve dig selv i et fodboldmiljø på et højt niveau?

På ISI har vi et ambitiøst fokus på fodbold - og på lige præcis din udvikling som spiller. Med placering i Ikast udspringer ISI af et stærkt dansk fodboldmiljø med tradition for at udvikle talenter.



## GOLF



Lev golfdrømmen! På ISI er dit drive passionen for golf - og ikke mindst lysten og viljen til masser af træning, selvtræning og golfspil.

Underviserne er topuddannede PGA-trænere, og i skolens baghave byder ISI på unikke faciliteter som overdækket driving range, indspilsgreen, det nyeste teknologiske træningsudstyr - og hele to golfbaner i cykelafstand.



## HÅNDBOLD



Her får du det bedste af to verdener: Håndbold på højt niveau og et inspirerende efterskoleliv med et fedt fællesskab og intense oplevelser.

Du møder højt kvalificerede og erfarne undervisere, der fokuserer på at udvikle dig til en bedre håndboldspiller. Vi kalder det "at nørde håndbold". I unikke og traditionsrige håndboldrammer i Ikast - et område med stolte traditioner for talentudvikling.



## VOLLEYBALL



En enestående chance for at udvikle dig som volleyballspiller - på et intensivt og seriøst plan.

På ISI har undervisningen fokus på dit niveau og behov for træning. Vores målsætning er at gøre dig til en selvstændig og bedre spiller - og en bedre holdspiller. Så du udnytter både egne og dine medspilleres ressourcer.



# VORES VIDE VERDEN

Efterskolelivet på ISI handler om at lære, udvikle og opleve. Her går du i skole, bor, lever og mærker verden i selskab med gode efterskolevenner. Derfor er ISI også en livsstil.



Hverdagen på ISI ligger i forholdsvis faste rammer. Det giver tryghed og overskud til, at du kan rumme både skole, lektier og linjeidræt. Vores unikke rammer lige uden for døren skaber struktur i hverdagen - så du kan overkomme og overskue det hele. I skolen bliver du undervist i de almindelige fag, som du kender dem fra folkeskolens 9. og 10. kl.

Med elevernes høje aktivitetsniveau har vi har naturligvis også stort fokus på den helt rigtige kost. Der er måltider cirka hver 3. time og frisk frugt dagen lang - det hele serveret i vores helt nye spisesal.

## ISI ER EN LIVSSTIL

At gå på ISI er en livsstil og meget mere end mandag til fredag. Stik hovedet ud på gangen, ind i fællesrummene eller udenfor - her er altid nogen at grine eller tale med.

Nogle weekender er helt dine egne - andre skal du blive på skolen, fordi vi sammen deltager i events eller oplevelser. Dagligdagen rummer også samlinger, hvor vi i fællesskab dyrker indsigt, information og sammenhold på tværs - for eksempel gennem sang og fortælling.

## REJSER OG OPLEVELSER

I løbet af skoleåret arrangerer vi også både en skitur til udlandet, fællesture for hele efterskolen og med din linjeidræt. Det giver muligheden for at opleve dine efterskolekammerater under helt nye betingelser og skabe anderledes fællesoplevelser.

På det personlige plan kommer du også til at prøve grænser af på ISI. Blandt andet i vores Performanceuge, hvor scenen er noget anderledes end den, du kender fra din idræt.



## INTERESSERET?

Besøg os i Ikast eller læs mere om alle dine muligheder på ISI Idrætsefterskole på [www.isi.dk](http://www.isi.dk)

LEV  
DRØMMEN

LÆS MERE  
PÅ ISI.DK



ISI Idrætsefterskole

Hagelskærvej 40 - 7430 Ikast - tlf. 97252499 - info@isi.dk