

# MAKE YOURSELF HAPPIER

ISI.dk

På ISI Idrætshøjskole tilbyder vi aktiviteter i verdensklasse. ISI er dit springbræt til fremtiden!



ISI Idrætshøjskole





## Fitness og ernæring

For dig der drømmer om at arbejde professionelt i idrættens verden, eksempelvis som instruktør, personlig træner, massør, idrætsunderviser, fysioterapeut, diætist, sygeplejer eller lignende.

Og for dig, der elsker at bruge kroppen, og stifte bekendtskab med en masse forskellige idrætsformer.



## Golf

Afprøv dig selv i et af de mest unikke golfmiljøer i Danmark. Udgangspunktet er dit niveau og dine ambitioner. Underviserne hører til blandt de bedste i landet, og faciliteterne er enestående.



## Fodbold

For dig der drømmer om at blive en bedre og mere helstøbt fodboldspiller - og om at udvikle netop dit talent og afprøve dig selv i et inspirerende og udviklende fodboldmiljø.



## Fodboldtræner

For dig der drømmer om at blive fodboldtræner på højt niveau. På ISI får du mulighed for at udvikle dig - og være med på sidelinjen i et af Danmarks stærkeste fodboldudviklingsmiljøer.





### Håndbold

Håndbold i blodet og lyst til at teste talentet af i et intenst håndboldmiljø?

Du kan afsøge og udvide mulighederne for at gøre dig til en endnu bedre håndboldspiller.



### Håndboldtræner

For dig der drømmer om at blive håndboldtræner på højt niveau. På ISI får du en unik mulighed for at tilegne dig viden og snuse til træning i et af Danmarks stærkeste håndboldudviklingsmiljøer.



### Volleyball

Kombiner ISI Fitness linjen med muligheden for at spille volleyball i en af landets stærkeste klubber, Ikast KFUM Volley. På ISI Idrætshøjskole får du et seriøst og dedikeret volleymiljø.

På ISI elsker vi idræt. Her kan du udvikle og udfordre dig selv i den idræt, du brænder for, eller gennem en masse andre inspirerende oplevelser og rejser.

Fællesskab er essensen af vores højskole. Her får du chancen for at møde nye venner for livet - midt i unikke idrætsfaciliteter.

Vi har plads til alle. Uanset om du kommer for at udvikle dig indenfor din idræt, nyde et sabbatår eller forberede dig til at læse videre.

LÆS MEGET MERE PÅ  
**ISI.dk**



A photograph of three young people sitting outdoors against a rustic wooden wall. In the center, a young man with blonde hair, wearing a black baseball cap backwards and a green t-shirt with a 'RUNA ARM' logo, is smiling broadly. To his left, a young woman with long blonde hair, wearing a black t-shirt, is also smiling. To his right, the back of a young man's head and shoulder are visible, out of focus. The background shows a clear blue sky and some greenery.

# MAKE YOURSELF **BETTER**

## DIN TID - DIT SKEMA

På ISI har du stor indflydelse på dit skema. Kernen i dit ophold er idræt og fælles aktiviteter.

Derudover kan du vælge mellem en række inspirerende idrætsfag og inspirationsfag.





# REJSER

## EFTERÅR:

### Friluftstur i Danmark

Efterårets friluftstur indgår som en del af introforløbet på ISI. Turen foregår i Danmark, hvor vi vil blive udfordret til lands, vands og i luften.

### La Santa

Oplev en uge med idræt fra morgen til aften i enestående omgivelser på Club La Santa Sport på Lanzarote. Her får du masser af muligheder for at være sammen med dine øvrige højskolekammerater i et slaraffenland for idrætselskere.



## FORÅR:

### Adventuretur til de Østrigske alper

Forårets fælles rejseoplevelse går til det danskejede hotel Kesselfall, som ligger lige uden for Kaprun og ved den store gletsjer Kitzsteinhorn. Her får du muligheden for at mærke adrenalinsuset fra en række af de sportsgrene, bjergene byder på. Kaprun er en hyggelig lille by i de østrigske alper, og en del af skiområdet Zell am See. Her får du chancen for en anderledes alpeoplevelse.



### Linjedage

I løbet af foråret har idrætslinjerne nogle dage, hvor elever og lærere i fællesskab bliver enige om indholdet. Linjerne kan vælge at arrangere en træningslejr på højskolen, men der er også mulighed for at tage andre steder hen.



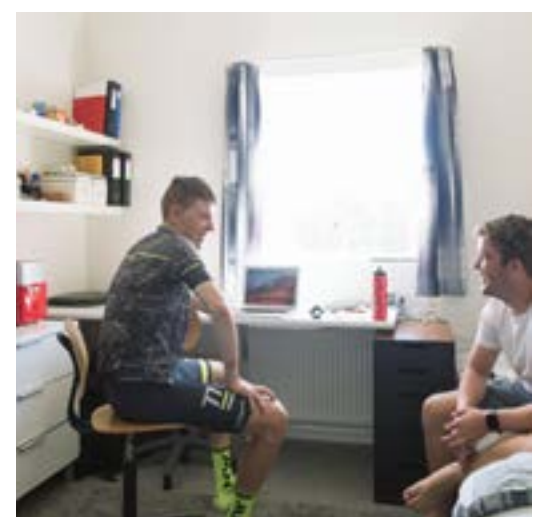
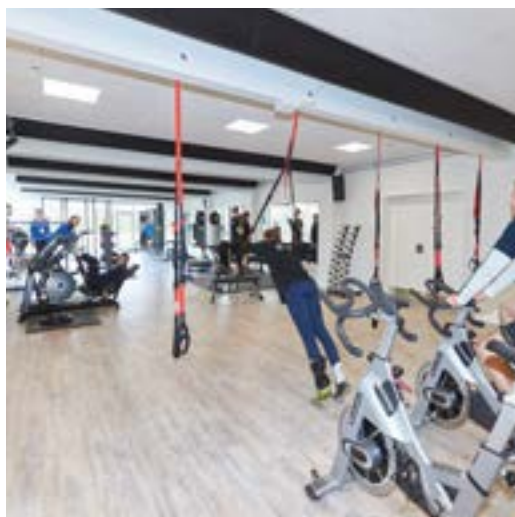
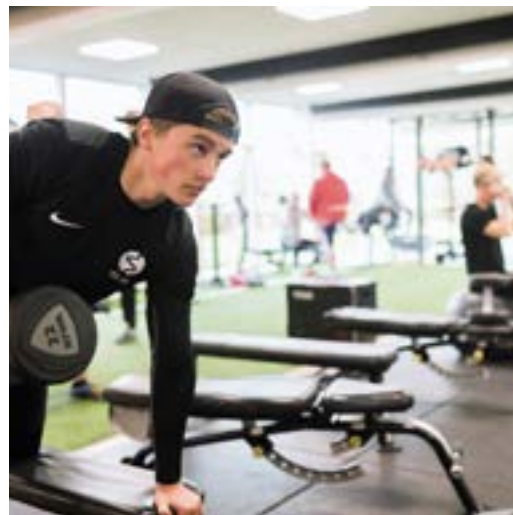


# FACILITETER

På ISI Idrætshøjskole møder du unikke faciliteter til idræt og til højskoleliv. Blandt andet egen hal, styrketræningscenter, crossfit- og golftræningsanlæg. Du bor i gåafstand til Ikast-Brande Arena, Ikast Stadion, Stadome, 16 velplejede fodboldbaner, svømmehal og golfbane.

Værelserne er moderne og hyggelige og vores højskolekøkken serverer mad, der mætter og giver energi til træning og sport.

Se vores faciliteter på **[www.ISI.dk](http://www.ISI.dk)**







# AT LEVE I NUET

Rammerne på ISI er de unikke idrætsfaciliteter.

Her møder du et engageret team af højskolelærere, der alle er en aktiv del af det daglige liv på højskolen.

Du får en hverdag med masser af træning - og tid og rum til fordybelse, inspiration og udvikling.

Vi har et tæt samarbejde med lokale idrætsforeninger, og det giver dig mulighed for mere træning og evt. kampe.

Og så kan du også se frem til alle de nye venner, rejserne og de mange højskoleoplevelser... Højskole er din chance for at leve i nuet.

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

**Glæd dig til spændende oplevelser for livet!**



# MADEN PÅ ISI

At spise på ISI handler om meget mere end maden på tallerkenen. Her serverer vi måltider med masser af holdninger - på en sprød bund af hygge, sund energi og gode vaner.

*"Mad og måltider er ofte lig med glæde, nydelse og fællesskab. Det er alle vigtige elementer i oplevelsen af det gode højskoleliv.*

*Måltider smagt til med nydelse og oplevelser pirrer sanserne og giver anledning til samtale over bordene. På den måde kan der både ske noget nyt og uventet.*

*Dannelse gennem mad gror via evnen til at reflektere, erkende og forholde sig til det vi spiser, og den betydning kosten har for vores livskvalitet."*

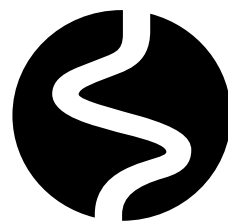
Pernille Simonsen, kost- og ernæringsleder, ISI





LÆS MEGET MERE OM  
ISI IDRÆTSHØJSKOLE PÅ

**ISI.dk**



**ISI Idrætshøjskole**

Hagelskærvej 40 - 7430 Ikast  
Tlf. 97252499 - info@isi.dk - www.ISI.dk