

# EKSEMPEL PÅ UGESKEMA PÅ UBBERUP HØJSKOLE

| TID               | MANDAG   | TIRSDAG                         | ONSDAG   | TORSDAG                                 | FREDAG                        |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
|-------------------|--|---------------------------------|--|---|-------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|
| KL.7.30 - 8.15    | Morgenmad  | Morgenmad & Vejning             | Morgenmad  | Morgenmad                               | Morgenmad                     |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| Kl. 8.15 - 8.45   | <b>Rengøring &amp; udluftning af skolens fælleslokaler</b>                 |                                 |  |   |                               |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.9.00 - 9.30    | <b>Morgensamling</b>   | <b>Morgensamling</b>            | 9.00 - 9.30 Bogruppemøde<br>9.30 - 10.00 Snakketid<br> | <b>Morgensamling</b>                    | <b>Morgensamling</b>          |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.9.40 - 11.10   | <b>UGENS EMNE</b><br><br>  | Kl. 9.40 Biking<br>             | Kl. 9.40 Intervalløb<br>                               | Psyko-<br>logi<br>                      | Natur-<br>tur på<br>cykel<br> | Billed-<br>kunst<br> | Form &<br>design<br> | Mad-<br>vaner<br>    | Pilates<br>                       | Idehistorie<br> |                   |
| KL.11.10 - 11.30  |  | Mellemmåltid                    | 10.40 -11.00 Mellemmåltid<br>                          | Kl. 10.40 - 11.00 mellemmåltid<br>      | Mellemmåltid                  | Mellemmåltid         | Mellemmåltid         | Mellemmåltid         | Mellemmåltid                      | Mellemmåltid    |                   |
| KL.11.30 - 13.00  |  | Yoga<br>Cykel<br>og<br>krop<br> | Verden<br>i flam-<br>mer                               | <b>RØD TRÅD</b><br>                     | Kl. 11 Mad-<br>værksted<br>   | Kl. 11 Sang<br>      | Kl. 11 Workout<br>   | Kultur-<br>turen<br> | Tegning<br>                       |                 |                   |
| KL.13.00 -14.00   | Frokost kl. 12.50  | Frokost                         | Frokost  | Frokost                                 | Frokost                       |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.14.00 - 15.30  | Aqua-<br>træning<br>   | Styrke<br>                      | Puls &<br>styrke<br>                                   | Lav dit<br>eget<br>mellem<br>måltid<br> | Thai-bo<br>                   | Fodbold<br>          | Filosofi<br>         | Volley-<br>ball<br>  | Kend<br>din<br>tal-<br>lerken<br> | Akvarel<br>     | Cirkeltræning<br> |
| KL.15.30 -15.50   | Mellemmåltid   | Mellemmåltid                    | Mellemmåltid   | Mellemmåltid                            | Mellemmåltid                  |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| Kl. 15.50 - 16.00 | <b>Rengøring og udluftning af skolens fælleslokaler samt egne værelser</b> |                                 |  |   |                               |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.16.00 - 17.30  | Step<br>   |                                 |  | Zumba<br>                               | OBU<br>                       |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.17.30 - 18.15  | Aftensmad  | Aftensmad                       | Aftensmad  | Aftensmad                               | Aftensmad                     |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.19.00 - 20.00  |  |                                 | <b>Højskoleaften</b>                                   |   |                               |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |
| KL.20.00 - 20.30  | Mellemmåltid   | Mellemmåltid                    | Mellemmåltid   | Mellemmåltid                            | Mellemmåltid                  |                      |                      |                      |                                   |                 |                   |