

FIT FOR FIGHT – 1 UGES SOMMERKURSUS

TID	Mandag 12.7	Tirsdag 13.7	Onsdag 14.7	Torsdag 15.7	fredag 16.7	Lørdag 17.7	Søndag 18.7		
KL. 7.30-8.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad		
KL. 8.15-8.45		Rengøring på fællesområder							
		Morgensamling: SS	Morgensamling: SK	Morgensamling: PT	Morgensamling: TE	Morgensamling: SS			
KL. 9.30-10.00		Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid			
KL. 10.00-12.15	ANKOMSTDAG	OPSTART OPLÆG OM: > LØB OG LØBESTIL > FITNESS (BIKING, ZUMBA, STEP M.M.) > YOGA, POWERYOGA OG YOGAFILOSOFI > "JUMP IN" – mix din uge	MOTIONSTYOLOGI – HVILKEN MOTIONSTYPE ER DU? OPLÆG V/TONNY EHLERS > LØB > FITNESS > YOGA/POWER > "JUMP IN"	BIKE & RUN <div style="background-color: green; color: red; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">ADVENTURE</div>	BALANCE & STRENGTH 	STYRK DIN FYSISKE OG MENTALE SUNDHED FOREDRAG V/TINE JØRGENSEN <i>Sundhedsforvalter, diætist & forfatter</i>	FIT FOR FIGHT KEEP GOING! HØJ PULS HØJ ENERGI HØJ MUSIK	HJEMREJSEDAG	
KL. 12.15-13.15		Frokost	Frokost	Frokost på Gisseløre	Frokost	SJOVE FYSISKE AKTIVITETER, GOD ENERGI OG FÆLLESOPGAVER I SKØNNE RAMMER	TUSIND TAK FOR EN FANTASTISK UGE MED MASSER AF SVED, ENERGI, FORDYBELSE OG HØJT HUMØR!		
KL. 13.15-14.15	KL. 16.30 VELKOMST OG RUNDVISNING	UBBERUP HØJSKOLE <i>Før, nu & i fremtiden</i> FOREDRAG V/SARA SIMONSEN	FITNESS	YOGA/ POWER- YOGA	LØB	YOGA UNDER ÅBEN HIMMEL	YOGA/ POWER- YOGA	LØB	FITNESS
KL. 14.15 -14.30						INDEN DEN			
KL.14.30 -15.30	KL. 18.00 AFTENSMAD	BIKING	ZUMBA	WELLNESSMASSAGE	KULTURTUR <i>Rundvisning i Kalundborg højby & mulighed for shopping</i>	YOGA/ POWER	LØB	FITNESS	FESTLIGE AFSLUTNINGS-MIDDAG
KL. 15.30-15.50		Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid		
KL. 15.50-16.00		Rengøring og udluftning på fællesområder							
KL. 16.00-17.30		YOGA	BIKING	CIRKELTRÆNING	ZUMBA				
KL. 17.30-18.15		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad				
KL. 19.00-	FÆLLESSKAB	BODYSDS-TRÆNING	VÆGTTAB, VIJESTYRKE OG KAGEPASSION FOREDRAG MED JON EDLUND (FINALIST FRA DEN STORE BAGEDYST)	JORDEN RUNDT I LØB FOREDRAG MED JESPER K. OLSEN - LANDSTRÆNER FOR ULTRA-LØBERE	LUDOBASKET	AFSLUTNINGS-MIDDAG SS/SK			
KL. 20.00-20.30		Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid				