

# EKSEMPEL PÅ ET SKEMA

MORGENSAMLING FOREGÅR ALTID I NÆRHEDEN

TID	MANDAG x5	TIRSDAG x5	ONSDAG x5	TORSdag x5	FREDAG x5					
KL. 7.30-8.15	MORGENMAD	MORGENMAD	MORGENMAD	MORGENMAD	MORGENMAD					
KL. 8.15-8.45	MORGENRENGØRING									
KL. 9.00-9.30	MORGENSAMLING	MORGENSAMLING	BOGRUPPEMØDE	MORGENSAMLING	MORGENSAMLING					
	DU SKAL VÆLGE MINDST 3 BLOKKE		DU SKAL VÆLGE MINDST 2 BLOKKE		DU SKAL VÆLGE 1 FAG					
KL. 9.40 – 11.10	MADRo	CYKEL NATUR-TUR	THAI-BO	STYRKETRÆNING 2	LÆRERMØDE/ DIN TID	BILLEDKUNST	MTB	SEX, KROP OG NORMER	LIVSÆNDRING	PUMP
					KL. 11.00 MADVÆRKSTED	KL. 11.30 ZUMBA				
KL. 11.10-11.30	MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID	
KL. 11.30-13.00	PSYKOLOGI	CYKEL & KROP	KOST, SIND & SAMFUND	GRAFIK					BIKING	ERNÆRING
KL. 13.00-14.00	FROKOST		FROKOST		FROKOST		FROKOST		FROKOST	
KL. 14.00-15.30	KOM GODT HJEM	STYRKETRÆNING 1	MINDFULLNESS		GRUND-TRÆNING	LØB				CIRKELTRÆNING
KL. 15.30-15.50	MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID	
KL. 16.00-17.30	BoLD		YOGA							
KL. 17.30-18.15	AFTENSMAD		AFTENSMAD		AFTENSMAD		AFTENSMAD		AFTENSMAD	
KL. 19.00-					HØJSKOLEAFTEN					
KL. 20.00-20.30	MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID		MELLEMMÅLTID	

HVIS DU ØNSKER MERE END 3 BLOKKE MANDAG ELLER TIRSDAG SKAL DER INDGÅ MINDST 1 TEORITIME PR. DAG

DU KAN FRIT SAMMENSÆTTE DIT SKEMA MED FAG PÅ TVÆRS AF ALLE FAGGRUPPER. SKEMAET BESTÅR AF FAGLIGE FAG, LIVSSTILS-FAG SAMT ET BREDT UDVALG AF HØJSKOLEFAG

GRØNNE FAG ER UNDERVISNINGSFAG, DER FOKUSERER PÅ FAGLIG VIDEN INDEN FOR ET BESTEMT OMRÅDE. DENNE VIDEN KAN VÆRE NYTTIG I VIDEREGÅENDE UDDANNELSE ELLER I KARRIEREVALG

RØDE FAG ER UNDERVISNINGSFAG, DER FOKUSERER PÅ VIDEN, SOM DU KAN BRUGE MERE PRAKTISK ORIENTERET I DIT LIV, UANSET DIN KARRIEREVALG ELLER UDDANNELSE.

DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER