

Kære Anna T., Cille, Lundgren, Emil, Gunder, Frederik B, Frederik K, Morten, Sari, Christopher, Christian og Phillip G.

I næste periode (mandag den 23. januar – fredag den 10. marts 2023) skal du have temaet Vinterliv.

I dette tema skal vi arbejde med vinterlivsaktiviteter, som for eksempel forskellige former for ski-træning, træning med stave og vinterbadning. Derudover skal vi have fælles kulturelle vinterlivs-oplevelser, hvor vi blandt andet skal beskæftige os med de gamle dygtige polarforskere og gå i deres fodspor. Vi skal også prøve kræfter med Vinterlivets friluftslivsaktiviteter og lære at bygge et bål op selv og lave vores egen svedhytte.

Og så skal vi selvfølgelig lave forskellig fysisk træning, styrketræning og balancetræning som vil hjælpe os til at mestre skiene både på græs og i sne.

Vinterliv bliver altså et fag med en masse ski, træning og hyggelige vinteroplevelser, som uanset vejret vil foregå udenfor. Derfor bør du have godt med varmt og tørt tøj med i denne periode.




















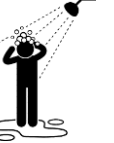





Vi glæder os!

Vinterlivshilsner

Tina, Tonni og Cecilie

### Særlige datoer

- Torsdag den 26. januar: "Åbent hus" på Idrætsskolen kl. 9 – 14 (gæster og interesserede bydes velkommen til deltagelse i Idrætsskolens hverdag).
- Mandag den 13. – fredag den 17. februar: **Idrætsskolen lukket** (vinterferie).
- Fredag den 17. februar: Ansøgningsfrist til skoleåret 2023-24.
- Mandag den 27. februar: **Idrætsskolen lukket** (optagelsessamtaler til skoleåret 2023-24).

| Uge 4-10; '23 | Mandag  | Tirsdag   | Onsdag  | Torsdag   | Fredag  |
|---------------|---|---|---|---|---|
| 9:00-9:30     | Omlædning<br>          | Omlædning<br>          | Omlædning<br>          | Omlædning<br>          | Omlædning<br>          |
| 9:30-9:45     | Morgensamling<br>      | Morgensamling<br>     | Morgensamling<br>      | Morgensamling<br>      | Morgensamling<br>      |
| 9:45-13:00    | Vinterliv<br>          | Vinterliv<br>          | Grundtræning<br>       | Vinterliv<br>          | Vinterliv<br>          |
| 13:00-13:30   | Bad og omlædning<br> | Bad og omlædning<br> | Bad og omlædning<br> | Bad og omlædning<br> | Bad og omlædning<br> |
| 13:30-14:00   | Frokost<br>          | Frokost<br>          | Frokost<br>          | Frokost<br>          | Frokost<br>          |