

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

IDRÆT FOR ALLE ... også for dig!

Uge 27

29. juni - 5. juli 2026



Udviklet i
samarbejde
med:



**PARASPORT
DANMARK**

PRESSALIT:



elsass
fonden

TOYOTA

KV**FONDEN**

BEVICA
FONDEN

Danmarks mest rummelige højskole

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Det bedste fra to verdener

Vil du bruge en uge på at nørde din sport, mærke fællesskabet og blive klogere – både på dig selv og andre?

Så er **Idræt for alle i uge 27 på Egmont Højskolen** lige noget for dig.

Her mødes mennesker med og uden handicap til en aktiv, intens og inspirerende uge, hvor **idræt, højskoleliv og fællesskab** går hånd i hånd. Du vælger et hovedfag – f.eks. kørestolsrugby, paraklatring, styrketræning, svømning – og bruger 17 timer på at dyrke det i dybden.

Som noget nyt i år kan du også vælge **kørestolsbasket** og **kajak/dykning** som dit hovedfag!

Tre fantastiske muligheder for dig, der vil prøve kræfter med nye discipliner, udfordre dig selv og opleve sportens mangfoldighed på tæt hold.

Højskoleliv og undervisning af bred almen karakter

Kurset er ikke kun træning og teknik – det er også **højskole**.

Udover dit hovedfag deltager du i **undervisning af bred almen karakter**, hvor vi sammen undersøger temaer, der rækker ud over sporten: Hvordan skaber vi fællesskab på tværs af forskellighed? Hvad betyder motivation, identitet og kultur i idrætten? Og hvordan kan sport bruges til at skabe forandring – både for den enkelte og for samfundet?

Den brede undervisning tager form af **inspirerende oplæg, fælles samtaler, sang, debat og refleksion**, hvor højskolens værdier om **livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse** sættes i spil.

Dermed bliver uge 27 en helhedsoplevelse, hvor krop, hoved og fællesskab hænger sammen – præcis som en højskoleuge skal.

Højdepunkter i uge 27:

- 17 timers fordybelse i dit hovedfag
- Nye hovedfag: Kørestolsbasket og kajak/dykning
- Inspirerende oplæg og fællesundervisning
- Nye venskaber og tværgående fællesskab
- Aftenaktiviteter, samvær og masser af højskolestemning
- Mulighed for deltagelse for både børn, kæresten og venner

Uge 27 er for dig, der elsker bevægelse, konkurrence, oplevelser og nye perspektiver – uanset om du er nybegynder eller erfaren idrætsudøver.

Kom som du er – og tag hjem med stærkere krop, åbent sind og nye relationer.

Hovedfag

I år udbyder vi følgende fag.

Du skal vælge ét hovedfag og følge dette hele ugen. Læs om fagene på de følgende sider:

- Cykling
- Dykning og kajak
- Idræt på kryds og tværs
- Kørestolsbasket
- Kørestolsrugby
- Paraklatring og klatring
- Powerchair Football
- Styrketræning & Crossfit
- Svøm og Hav

Fællesundervisning

Fællesundervisningen er de timer, som alle følger (udover hovedfaget). Det er de almenne og bredt oplysende fag – i form af foredrag, debatter eller andre input.

Hver morgen efter morgenmaden er der en morgensamling, hvor dagen startes med sang og et kort indslag. Derudover er der fællesundervisning nogle eftermiddage og aftener.



FOTO: PARASPORT DANMARK

HOVEDFAGENE



Cykling

Cykelfaget i uge 27 er for alle, trænede som utrænede, som kan lide at cykle; håndcykler, tandemcykler (svagtseende og/eller blinde) og andre, som gerne vil på et højskolekursus med indhold, godt kammeratskab og cykling. Undervisningen differentieres for at udfordre alle niveauer bedst muligt. Der vil traditionen tro være mulighed for at få nogle kilometer i tro og ben, og der vil være mulighed for ture med samvær og fællesskab i højsædet. På cykelholdet har vi en tradition for, at alle hjælper hinanden, og det er derfor et godt sted at lære fra dem, som har cyklet i mange år. Vi cykler dagsture på mellem 20 og 80 kilometer i Østjyllands smukke natur med hovedvægt på området omkring Hou. De daglige ture planlægges med respekt for traditionerne og deltagere som har været på faget før, vil opleve et glædeligt gensyn med flere af klassikerne.

Vi vil efter behov og interesse komme omkring emner som træningslære, ernæring samt cyklens vedligeholdelse og indstilling. Hvis man har en funktionsnedsættelse og gerne vil i gang med at cykle, eller bare gerne vil i bedre fysisk form, er cykelholdet i uge 27 et rigtigt godt sted at starte, komme i god cykelform og møde en masse dejlige cykelmennesker. Man skal medbringe sin egen cykel.

Underviser: Peter Scharling, højskolelærer



Dykning og kajak

Dykning og kajak er for dig der vil bruge en uge på og i havet og i svømmehallen.

Som dykkere skal vi opleve den fantastiske følelse af vægtløshed og af at kunne trække vejret under vandet. Vi øver de basale færdigheder, bliver fortrolige med sikkerheden og udstyret og lærer om dykningens muligheder.

I kajakken udforsker vi de lokale strande og lader naturen komme ind under huden på os. Vi øver basale færdigheder, ror ture, bliver trætte, spiser mad, øver os og dyrker det sociale på holdet.

Vi bruger også tid på at tale om, hvad naturen, sporten og fællesskabet omkring havet gør ved os som mennesker.

På holdet er der plads til alle, og undervisningen vil blive tilrettelagt med udgangspunkt i kursisternes egne færdigheder og erfaringer. Der vil således blive mulighed for at blive udfordret, hvad enten du er vant til at være på og i vandet eller er helt ny i elementet.

Dykning og kajak i uge 27 er en uge, hvor det sociale, naturoplevelserne, latteren og de nye oplevelser er i højsædet. Vi glæder os til at se dig.

Underviser: Dan Ellegaard, højskolelærer





Ildræt på kryds og tværs

Drømmer du om en uge fyldt med sjove, udfordrende og alternative idrætsaktiviteter? Ildræt på kryds og tværs er for dig, der elsker at lege, bevæge dig og prøve kræfter med en bred vifte af idrætter – uanset erfaring og forudsætninger.

Vi kaster os ud i bl.a. **boldspil, holdsport, stafetter og sansebaserede bevægelseslege.**

Her får du mulighed for at opleve idræt på nye og kreative måder, hvor vi leger, griner, konkurrerer og samarbejder – alt sammen med høj puls, masser af smil og sved på panden!

På faget er den gode idrætsoplevelse og det sociale samvær i fokus – uanset om vi dyrker holdsport eller individuel idræt. Vi skal både bruge hallen og alt det udstyr, vi har til rådighed, samt udnytte skolens fantastiske udearealer til fulde.

Kom og vær med til en uge fyldt med bevægelsesglæde, fællesskab og masser af sjove idrætsoplevelser!

Underviser: Lisbeth Laustsen og Rikke Bloch, højskolelærere



FOTO: PARASPORT DANMARK

Kørestolsbasket

Kørestolsbasket er en intens og inkluderende holdidræt, hvor samarbejde, kommunikation og fællesskab på og udenfor banen spiller en central rolle. Sporten kan spilles af alle – lige fra rygmarvsskadede til folk med dårlige knæ. Det eneste, det kræver, er en god armfunktion og lysten til at give den gas på banen.

Spillet følger de samme regler som stående basketball og foregår på en almindelig bane med almindelig kurvehøjde. Faget er for alle – både dig, der aldrig har prøvet kørestolsbasket før, og dig, der allerede spiller og gerne vil udvikle dine færdigheder og få ny inspiration.

Vi arbejder med de grundlæggende elementer i sporten: Kørestolsteknik, boldkontrol, afleveringer, skud og spilforståelse. Derudover har vi fokus på taktiske og fysiske aspekter samt det mentale samspil, der får holdet til at fungere.

Faget giver dig en solid forståelse for sporten og dens muligheder – både som konkurrenceidræt og som sjov, social bevægelsesform. Du får sved på panden, grin på læben og måske lyst til at fortsætte i klub eller turnering bagefter.

Udstyr: Medbring egen basketkørestol.

Underviser: Hans Peter Østergaard, træner for Viborg Dunkers





Kørestolsrugby

Kørestolsrugby er en intens og taktisk holdsport for personer med nedsat funktion i både arme og ben. Det er en sport, hvor samarbejde, strategi og kommunikation på banen er lige så vigtigt som fællesskabet udenfor.

På faget er der plads til alle – både dig, der aldrig har prøvet kørestolsrugby før, og dig, der har spillet i flere år og ønsker ny inspiration, nye færdigheder og større spilforståelse.

I løbet af ugen arbejder vi med de centrale elementer i sporten: Kørestolsteknik, boldhåndtering, taktiske systemer og fysisk træning. Vi tilpasser øvelserne til deltagernes niveau og erfaring, så alle får udfordringer og mulighed for udvikling.

Faget handler ikke kun om at blive bedre på banen – men også om at opleve glæden ved at være en del af et hold, hvor vi støtter og udfordrer hinanden i trygge rammer.

Udstyr: Medbring handsker, tape og meget gerne egen rugbystol.

Underviser: Thor Rønn Johansson, landstræner i kørestolsrugby



Paraklatring og klatring

Paraklatring og klatring er noget for dig hvis du gerne vil klatre, uanset funktionsniveau.

På faget paraklatring klatrer vi på tværs af forudsætninger. Faget handler om fællesskab og om at afsøge, hvad der er muligt for den enkelte. Vi vil bestræbe os på at udfordre alle mest muligt, uanset hvilket niveau de klatrer på.

Faget er en mulighed for at komme i gang med at klatre uanset forudsætninger og udgangspunkt. Vi mødes om klatring som aktivitet og fællesnævner, men derfra kan du selv finde ud af, hvor du vil tage klatring hen, og vi vil prøve at hjælpe dig i din retning. Vil du efter kurset klatre selvstændigt i en klub, træne med andre, konkurrere og måske forsøge at komme på det danske paraklatre-landshold, så kan det være en god start at være med på faget paraklatring på Egmont Højskolens sommerkursus i uge 27.

Kurset er for alle og fokus er på, at du skal være så aktiv som muligt. Hvor aktiv du kan være afhænger af, hvor meget kontrol du har over din krop. Det er svært at klatre selv, hvis man ikke har nogen håndfunktion. Hvis du er i tvivl om noget i forhold til faget så ring endelig.

Underviser: Aske Schou, højskolelærer





Powerchair Football

En uges intensivt forløb i Powerchair Football. Vi vil skabe et læringsrum, hvor alle bliver udfordret på det sportslige, sociale og personlige plan. Der bliver afprøvet nye sjove og udfordrende øvelser, der får smilet frem og vil frembringe lysten til at spille hos alle. Øvelserne fokuserer både på det tekniske, taktiske og samarbejde.

Der bliver under hele forløbet arbejdet med småspil og mindre øvelser relateret til kamp-situationer.

Målet for ugen er at skabe udfordrende træning, der kan tilpasses de forskellige niveauer, og hvor alle spillets facetter bliver udfordret og trænet.

Med inddragelse af bla. hjælpere og feedback i makkerpar, samt udfordrende træning vil alle have mulighed for at løfte deres niveau i Powerchair football.

Udstyr: Medbring egen stol.

Underviser: Benjamin Rosenstrøm og Jeppe Antonsen, Aarhus Rolling Devils



Siddende volleyball

Dette kursus er for dig, der har lyst til en uge med masser af spileglæde, fællesskab og udfordringer på gulvet. Her får du mulighed for at fordybe dig i siddende volley – en intens og sjov holdidræt, hvor samarbejde og kommunikation betyder alt.

Vi starter med de grundlæggende teknikker og småspil, så alle kan være med, uanset erfaring. I løbet af ugen øver vi os på at bevæge os effektivt på gulvet, arbejde som et hold og udvikle vores timing, præcision og reaktionsevne. Der bliver sved på panden, grin og mange gode kampe.

Undervisningen foregår i et trykt og socialt fællesskab, hvor vi hjælper hinanden og lærer af hinandens erfaringer. Fokus er på spileglæde, samarbejde og personlig udvikling – ikke på præstation.

Kort sagt: En uge fyldt med energi, nye erfaringer og stærke fællesskaber – hvor du oplever, hvor meget man kan nå, når man spiller siddende og tænker sammen.

NEDLAGT





Styrketræning & Crossfit

Dette kursus er for dig, der vil udfordre kroppen, flytte grænser og blive klogere på, hvordan du kan blive stærkere – både fysisk og mentalt. Vi træner sammen i et socialt og motiverende fællesskab, hvor vi hepper på hinanden og løfter i flok – bogstaveligt talt.

Fagets fokus er funktionel styrketræning og crossfit-inspirerede øvelser, hvor vi kombinerer vægttræning, kondition, kropsvægt og koordination. Du vil opleve både klassiske styrkeøvelser som squat, dødløft og pres – og mere eksplosive workouts med høj puls og masser af energi.

Uanset om du er nybegynder eller erfaren, kan du være med. Øvelserne bliver tilpasset dit niveau, så alle får udfordringer og succesoplevelser. Vi benytter Egmont Højskolens fitnesslokale, hal og udendørsområder, og undervejs sætter vi fokus på teknik, sikkerhed, kondition, motivation og træningens betydning for både krop og sind.

Kort sagt: En uge med høj puls, stærke muskler, grin og fællesskab – hvor du bliver udfordret i trygge rammer og mødt med faglighed, opbakning og masser af energi.

Underviser: Bliver annonceret senere



Svøm og Hav

Svømning er for dig, som kan lide at udfordre dig selv i vandet. Vi skal træne svømmefærdigheder, lave aquafitness, spille boldspil og så skal vi selvfølgelig have det sjovt med forskellige lege. Hvis vejret tillader det, skal vi padle på SUP(stand up paddling) board og lave forskellige øvelser. Vandet er et fantastisk element, og vi kommer omkring, hvilke muligheder svømning giver én, når man har en funktionsnedsættelse. Når vi ikke lige er i svømmehallen eller i havet, så bruger vi vores fantastiske udendørsfaciliteter eller går i træningsrummet.

Fælles for os alle er, at i vandet er vi jævnbyrdige. Det frie element giver os muligheder for at udfolde os på nye måder, og fagets fokus er det sociale samvær, som oplevelserne i vandet giver os. Dette svømmefag vil blive tilpasset dine behov. Du skal blot have gåpå-mod og lyst til at være i vandet.

Underviser: Hanne Mellemkjær, højskolelærer

TILBUD OM RIDNING

Igen i år vil man kunne prøve at ride på skolenes heste.

På Egmont Vestergaard har vi 7 heste, der ikke holder ferie, så de vil gerne være en del af undervisningen i uge 27.

Der vil være mulighed for at tage en formiddag/eftermiddag ud af jeres hovedfag og prøve at ride.

I skal blot krydse af i tilmeldingen, så vil vi koordinere med jeres hovedfag, når vi har alle tilmeldinger i hus.

Alt rideudstyr har vi på Egmont Vestergaard, og der er også lift, så alle kan komme op på hesten.

*Underviser: Signe Græsbøll Christensen,
Egmont Højskolen*



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag d. 29. juni mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag d. 5. juli kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år 4.500 kr.

Børn 4-17½ år 1.900 kr.

Tillæg for enkeltværelse 500 kr.

Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur, hvis du fremsender lægeerklæring.

Tilmelding og betaling

Vi skal have modtaget din **tilmelding senest onsdag d. 15. april via vores hjemmeside.**

Der fremsendes faktura på deltagerbetaling + evt. tillæg for enkeltværelse, elseng og loftlift. **Hele beløbet betales på én gang senest d. 1. juni.**

Læs mere om vilkår og betingelser samt tilmeld dig på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk under *Sommerkurser*.

Tilskud

Egmont Højskolen administrerer på vegne af Vanførefonden og Bevica Fondens Legatfond II »Den gode oplevelse i et fællesskab med andre«.

Puljen har til formål at give mennesker, der er udfordret af deres funktionsnedsættelse og økonomi, mulighed for gode oplevelser i et fællesskab med andre.

Kursister, som ønsker et ugeophold om sommeren, vil have mulighed for at ansøge om udgiften til eget kursus eller udgiften til ledsagers ophold.

Find vejledning og ansøgningsskema på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk under Sommerkurser: »Tilskud«.

Hjælpere/hjemmehjælp

På Egmont Højskolen findes en lille hjemmehjælpsafdeling, som kan give en hånd med, når du f.eks. skal hente mad ved buffeten, have pakket ud, have gjort rent i begrænset omfang, knappet skjorte, bundet sko osv.

Har du behov for hjælp til udlevering af medicin, skal det være doseret på forhånd. Du skal medbringe kopi af FMK (medicinoversigt) samt navn og cpr.nr. på alle dags-dosetter.

Hvis du skal have mere omfattende personlig pleje eller støtte til f.eks. bad, toilet og påklædning i mere end 10 min. morgen og aften, skal du medbringe den hjælp, som du får hjemme. Det vil sige, at din hjemkommune skal overflytte din hjemmehjælp (som du har fået bevilget efter Servicelovens §83, §85 eller §95) til Egmont Højskolen, så vi har midlerne til at ansætte ekstra hjælpere. Hvis du har hjælperordning efter §96, skal du medbringe egne hjælpere.

VIGTIGT – VIGTIGT – VIGTIGT

Hvis du **ikke** medbringer timer til hjemmehjælp, og hvis du **ikke** har oplyst skolen om dit behov for hjælp, vil der **ikke** blive stillet hjælp til rådighed.

Det er således **dit ansvar** at sørge for, at bevillingen er på plads, og at skolen er vidende om dit behov for praktisk hjælp, **inden kurset starter.**

Husk derfor at afkrydse i tilmeldingen, at du har behov for hjælp fra Egmont Højskolens hjælpere, så du kan udfylde skema om hjælpebehov med det samme.

Sygepleje

Har du brug for sygepleje, skal du snakke med hjemmeplejen i din egen kommune med henblik på aftale med Odder Kommunes hjemmesygepleje.

Børn

Har du børn, **kan de sagtens være med.** Der etableres en selvstændig børnegruppe med eget ugeprogram. Denne mulighed arrangeres og styres af højskolens medarbejdere. Aktiviteter kan fx foregå ved stranden, på plænen eller i huset. Når der er aftenundervisning, vil pasning også være muligt. Børnene kan ikke deltage i undervisningen sammen med forældrene.

Værelser

Skolens værelser er af meget forskellig standard. Det skyldes, at værelserne er bygget i løbet af en årrække, og at krav og behov har ændret sig. Vi håber, at I vil have forståelse for, at værelsesfordelingen sker efter kriterierne: behov og først-til-mølle.

Hjælpemidler

Skolen har 30 værelser med loftlift, som fordeles efter først-til-mølle-princippet. Eget sejl skal medbringes.

Badesæde (væghængt) og badebåre kan lånes, hvis det er forudbestilt.

Elseng kan lejes men skal bestilles senest en måned før kursusstart. Vi råder dog kun over et begrænset antal, så bestil kun, hvis du bruger det til hverdag.

- Leje af loftlift: 300 kr. pr. uge
- Leje af elseng: 300 kr. pr. uge

Alle andre personlige hjælpemidler såsom toiletstol, særlig madras, ekstra puder, sugerør, spiseredskeer mv. skal du selv medbringe.

Medbring evt. også egen crosser – højskolen har ingen mulighed for udleje.

Husk at afkrydse i tilmeldingen, om du har brug for loftlift/elseng.

Sengetøj, linned mv.

Du skal ikke medbringe dyne, pude, senge-linned og håndklæder. Det er dog en god idé at medbringe et håndklæde til strandbrug, da skolens ikke må medbringes på stranden.

Badeudstyr / Vandhalla

Husk badetøj og eget badehåndklæde. Egmont Højskolen har verdens bedste badebro ved stranden samt Vandhalla, Danmarks bedst tilgængelige svømmehal med bl.a. rutsjebane og varmtvandsbassin. Læs mere på www.vandhalla.dk

Hvis du vil i Vandhalla og har topkateter, skal du selv medbringe vandfast plaster, stomipose o.lign. til at dække kateteret. Snak evt. med hjemmeplegen i din kommune. Adgang til Vandhalla er ikke tilladt med åbne sår.

Kæledyr

Kæledyr må ikke medtages, undtaget er servicehunde, som dog ikke må medtages i spisesalen.

Kontor

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her kan du bl.a. hæve kontanter, finde postkort, købe t-shirts mv.

Henvendelse

Torben Hahn Nygaard tn@egmont-hs.dk
Tine Schmidt ts@egmont-hs.dk

Egmont Højskolen Tlf. 87 81 79 00
Villavej 25, Hou mail@egmont-hs.dk
8300 Odder www.egmont-hs.dk

Parasport Danmark

Mogens Jensen moj@parasport.dk
Line Damkjær Kruse ldk@parasport.dk

Ugeprogram

IDRÆT FOR ALLE – OGSÅ FOR DIG

29 juni - 5. juli 2026

Tid	Mandag 29/6	Tirsdag 30/6	Onsdag 1/7	Torsdag 2/7	Fredag 3/7	Lørdag 4/7	Søndag 5/7
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	8:00-12:00 Mokost & afrejse Værelser forlades senest kl. 10:00 Afrejse senest kl. 12:00
8:30 -9:00		Morgen- samling	Morgen- samling	Morgen- samling	Morgen- samling	Morgen- samling	
9:45 -12:30 (inkl. ½ times pause)		Undervisning hovedtag	Undervisning hovedtag	Undervisning hovedtag	Undervisning hovedtag	Undervisning hovedtag	
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -16:30 (inkl. ½ times pause)	15:00-17:00 Ankomst	Fælles- undervisning	Undervisning hovedtag	Fælles- undervisning	Undervisning hovedtag	Fælles- undervisning	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		
19:30 -21:30	Velkomst og fælles- undervisning	Fælles- undervisning	Fælles- undervisning	Fri-aften Svømmehallen er åben	Fælles- undervisning	19:00 Afslutningsmid- dag med fest	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.