

GOLF OG HØJSKOLE

TID TIL GOLF – UGEKURSER 2012



Nyd faciliteterne og den smukke beliggenhed på Idrætshøjskolen i Sønderborg og gå hele runden på Benniksgaard Golfcenter.



IDRÆTSHØJSKOLEN
SØNDERBORG

Idrætshøjskolen i Sønderborg byder i 2012 velkommen til hele ni uger med golfkurser.



Vi byder velkommen i uge 15*

uge 17 (den 22. april til 28. april)

uge 19 (den 6. maj til 12. maj)

uge 21 (den 20. maj til 26. maj)

uge 23 (den 3. juni til 9. juni)

uge 25 (den 17. juni til 23. juni)

uge 32 (den 5. august til 11. august)

uge 34 (den 19. august til 25. august)

uge 39*

* Uge 15 og 39 er rejseuger: 5 dage på IHS og 5 dage i udlandet. Læs mere på www.ihs.dk

Golfspillet er med sin helt egen kombination af dejlige naturoplevelser, fællesskab og individuelle udfordringer blevet til en folkesport på tværs af alder og køn.

Jeg vil gerne på Idrætshøjskolens vegne byde alle jer golfinteresserede velkommen til endnu en god sæson med golfkurser på IHS. Det var en fornøjelse af følge golfkurserne sidste år og opleve hvordan kursisterne trivedes og nød vores golfkurser. Jeg er selv ivrig golfspiller og tilstræber i 2012 at spille 18 huller en enkelt gang på hvert kursus, udover de gange jeg kan presse ind i min fritid med et spændende job som forstander på IHS. Lige p.t. spiller jeg i hcp. 6,0 men selvom jeg har spillet i mange år er jeg til stadighed meget motiveret og inspireret af denne hyggelige, udviklende og udfordrende motionsform.

Vel mødt på IHS
Søren Stein Brinck
Forstander



“ALLE KAN VÆRE MED!”

Vi bruger samme golftrænere gennem hele ugen.

Det sikrer en høj grad af kontinuitet.

Vores golfkurser henvender sig til alle, lige fra den rutinerede golfspiller, der gerne vil et skridt videre med sit spil til ny-begynderen, som har fået lyst til at prøve kræfter med dette fantastiske spil.

2. dag og 3. dag foregår golfundervisningen på Benniksgaard Golfcenter ved Rinkeby.

4. dag er den store højskoledag blandt andet med en spændende guidet tur til Dybbøl banke. 5. dag foregår undervisningen på Als-sund Golfbane lige uden for Sønderborg.

Den øvrige del af ugen tilbringer du på Idrætshøjskolen i Sønderborg. 6. dag spiller vi en match på den meget flotte Nordborg Golfbane på Nordals.

Instruktionen varetages af veluddannede (PGA), kompetente og engagerede instruktører med stor erfaring inden for golfspillet. Udgangspunktet er at udfordre og udvikle dine golfkompetencer, og undervisningen differentieres efter dine behov.

De samme golftrænere gennem hele ugen

For at sikre dig den bedste golfinstruktion, skal du oplyse dit golfhandicap eller om du er nybegynder, når du tilmelder dig.

Højskoleliv, den almene del og bespisningen

Udover golfaktiviteterne vil der være traditionelle højskole-seancer med ”højskoleliv”,

interessante og inspirerende foredrag og morgensamlinger samt gode højskolesange både morgen og aften.

Morgensvømning, afspænding, saunabesøg, måske lidt petanque i petanque-gården, hygge og samvær er ligeledes på ugeplanen som tilbud.

Vi har til alle ni golfkurser tilknyttet skolens massage-elever der tilbyder div. massage-behandlinger til meget rimelige priser når vi kommer hjem fra golfbanen.

Morgenmaden og aftensmaden nydes i spisesalen på IHS hvor vores søde køkkenleder har lovet at forkæle os lidt ekstra i golf-ugerne med velsmagende kulinariske oplevelser. Der er ydermere indkøbt lidt lækker rødvin til aftensmaden, som kan købes i baren.

Frokosten, en lækker anrettet buffet, nyder vi på Benniksgaard Golf Restaurant ved middagstid. Onsdag spiser vi frokost på IHS og torsdag & fredag bliver maden ligeledes serveret på Golfbanen. Til alle frokoster på golfbanen giver IHS en øl eller sodavand.

Vi glæder os til at se dig på IHS i 2012.

Kenneth C. Pedersen
Kursusleder

UNDERVISNINGEN PÅ BENNIKSGAARD GOLFCENTER

Golfundervisningen foregår 2. og 3. dag på Benniksgaard Golf Center ved Rinkenæs. Som golfgæst på Benniksgaard kommer du til at spille på en af Danmarks smukkeste beliggende golfbaner. Den ligger i et let kuperet landskab lige ned til Flensborg fjord, og dermed er rammerne for en fantastisk golfoplevelse dannet.

På Benniksgaard Golf Center tilbyder vi de perfekte rammer for dit træningsophold.

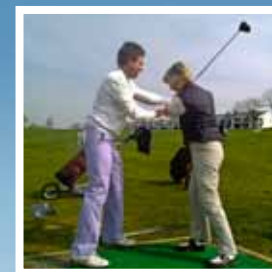
Vi har erfaring med undervisning af alle typer spillere, så uanset om du er helt ny i spillet eller allerede erfaren elitespiller har vi et rigtig godt tilbud til dig.

Under opholdet vil vi gennemgå de forskellige aspekter af spillet. Vi vil tage udgangspunkt i hver enkelt spillers behov og skræddersy øvelser der kan hjælpe den enkelte spiller. Under opholdet vil vi bruge de gode faciliteter vi har til rådighed både i de lange og korte spil.

Der er mulighed for at leje div. udstyr/biler til meget rimelige priser. Begyndere skal ikke betale noget for leje af udstyr.

Vi ser frem til at tage imod jer på Benniksgaard Golf Center.

Rene Clausen



ARRANGEMENTER

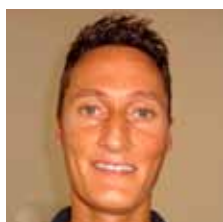
Hver aften inden "Kaffe & Sang" byder vi på nogle spændende arrangementer.



2. dag kl. 20.00 er der *Vild med dans for golfspillere*. Vi skal danse et par lette fællesdanse, lidt Engelsk vals og måske lidt Quick step eller Jive. Der er tale om begynderundervisning og her der ingen der bliver stemt hvem som i TV2-udgaven af "Vild med dans". Alle kan være med uanset om man har danset lidt før eller man aldrig har danset før. "Dans er livsglæde."



3. dag kl 20.00 er der et "Portvinsforedrag" v. Jens Wohlenberg. Vi kommer rundt i portvinens forunderlige verden og smager 5/6 forskellige portvine. Vi starter med en almindelig "Tawny" port og slutter på toppen med en rigtig lækker og populær portvin, nemlig en "Vintage" så bliver det ikke bedre. Et meget lærerigt, spændende og smagfuldt foredrag.



4. dag kl. 20.00 kommer vores helt egen Søren Hansen og fortæller om golfens historie i Europa. "Hvem opfandt golfspillet og hvornår?" er bare et af de mange spørgsmål du får svar på i aftenens foredrag. En historisk gennemgang af en utrolig rejse den "folkelige" golf har været på. Søren vil endvidere komme lidt ind på golfens placering i samfundet. "Hvorfor er det blevet så populært at spille golf?"



Udflugt til Dybbøl Banke Vi fortæller historien om krigen i 1864, så du får et stort udbytte, uanset hvor meget du ved om krigen i forvejen. Vi gør historien nærværende med besøg i vores skanse (kampområdet) og den rekonstruerede soldater-by. Vi fortæller om soldaternes vilkår og den militære taktik under krigen, og vi demonstrerer soldaternes udrustning.

Til slut viser vi filmen "Stormdagen" om det afgørende slag den 18. april 1864.

I Slagtebank Dybbøl lader vi detaljerne give liv til helheden. I fortællingen om det enkelte menneske sætter vi den store historie i perspektiv.

Læs eventuelt mere på www.1864.dk

UGESKEMA

Kl.	Arrangementer	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag	5. dag	6. dag	7. dag
06.45	Morgensvømning							
07.00	Morgenmad							08.00
07.50	Morgensamling Afgang 08.40.		Transport: ca. 20 min	Transport: ca. 20 min	Transport: ca. 10 min	Transport: ca. 20 min	Transport: ca. 20 min	09.00
09.20-10.20	Øvede/begyndere: Undervisning modul I		Benniksgaard	Benniksgaard	Foredrag	Alsund	Match på Nordborg Golfbane (fra 10.30)	Go' tur hjem...
10.25-11.25	Øvede/begyndere: Undervisning modul II		Benniksgaard	Benniksgaard	Foredrag	Alsund	Match på Nordborg Golfbane	
Ca. 11.30	Frokost				Frokost på højskolen kl. 12.15			
Fra ca. 11.45	Øvede: 18 huller... Begyndere: undervisning og spil på par tre banen		Benniksgaard	Benniksgaard	Udflugt: Dybbøl banke	Alsund	Match på Nordborg Golfbane	
ca. 17.30	Afspending/svømmehal	Ankomst og indkvartering	Massage-tilbud...	Massage-tilbud...	Massage-tilbud...	Massage-tilbud...	Massage-tilbud...	
18.30	Aftensmad	18.00	18.30	18.30	18.30	18.30	18.15 Velkomstdrink	
20.00	Aftenarrangementer	19.30 Velkomst og rundvisning	Vild med dans for golfspillere	Portvinens forunderlige verden	Foredrag: Golfens historie	Foredrag	18.30 Festmiddag 3 retters menu Præmieoverrækkelse m.m.	
ca. 21.30	Kaffe og Sang	Ca. 20.15 Kaffe og Sang	Ca. 21.00 Kaffe og Sang	Ca. 21.30 Kaffe og Sang	Ca. 21.30 Kaffe og Sang	Ca. 21.30 Kaffe og Sang	Ca. 21.30 Kaffe og Sang	

Med forbehold for små ændringer

PRIS OG TILMELDING

Alt dette, inklusive kost og logi på dobbeltværelser med eget bad, får du for 4.995 kr. Eneværelse kan bestilles ved et tillæg på 500 kr. Vi kan desværre ikke garantere eget bad på værelset ved indkvartering på enkeltværelse.

Tilmelding på www.ihs.dk eller på 7442 1848.



Udsigten fra IHS brænder sig fast på nethinden for altid

Idrætshøjskolen i Sønderborg
Friheds Alle 42
6400 Sønderborg
www.ihs.dk