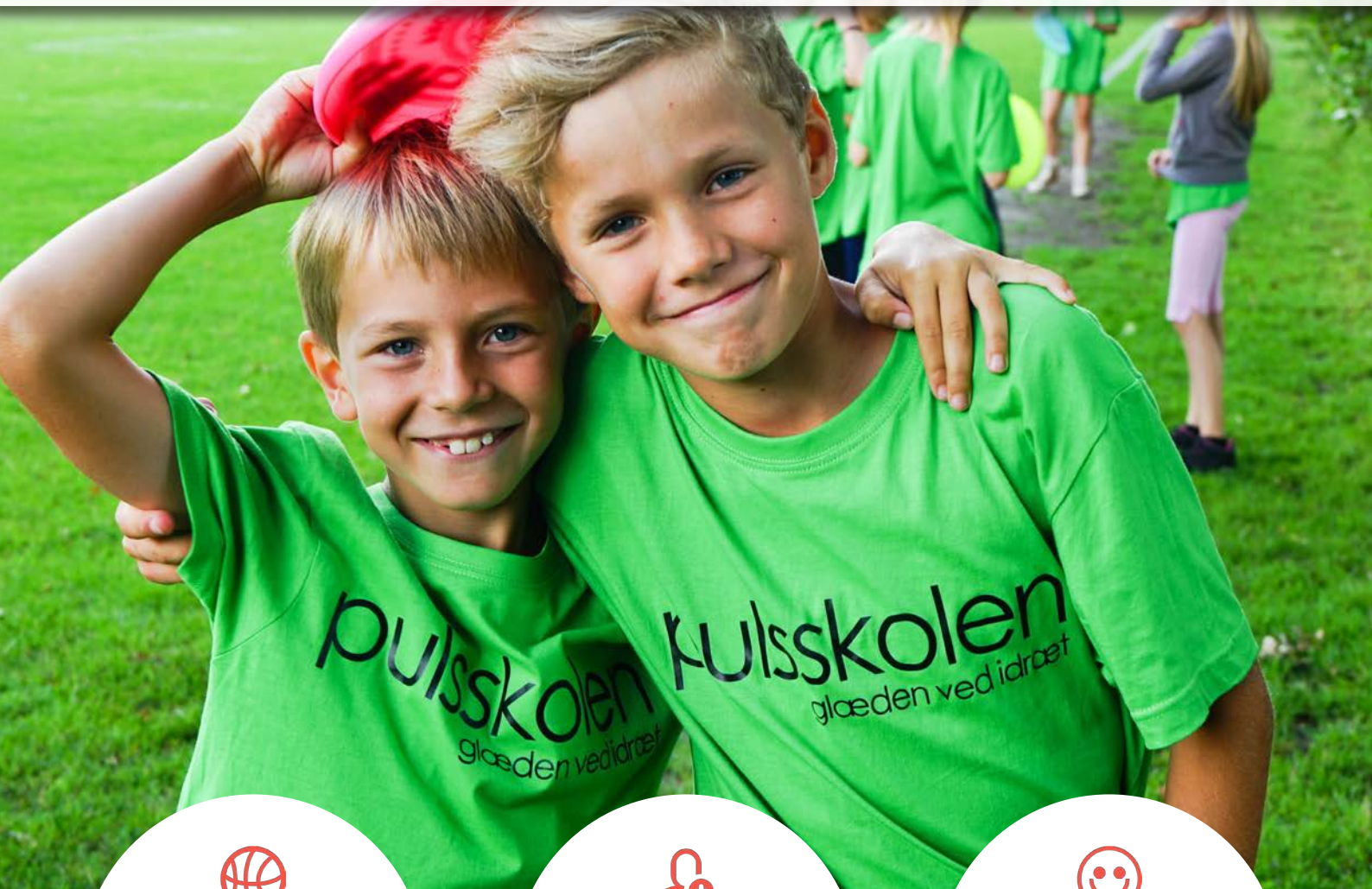


DEN BEDSTE UGE I SOMMERFERIEN



9 IDRÆTSGRENE

Få inspiration og oplev glæden ved at dyrke idræt



STÆRKE VENSKABER

Mød jævnaldrende og få gode venner og veninder



SØDE INSTRUKTØRER

Få undervisning af engagerede og dedikerede instruktører

Det har været en
super god uge!

Jeg er **MEGET imponeret**
over at I har formået at
give to børn, der slet ikke er
motions/idrætsinteresserede
så god en uge!

Hvor er I seje og dygtige :-)

Kate

Min søn Mikkel har haft en
SUPER sej fed skøn uge i
fantastiske rammer og
dejligt glade undervisere.

I er super seje.
Den største ros får I herfra
TAK

Tine



Og tak til Jer og jeres fan-
tastiske instruktører, som
har givet børnene en
stor oplevelse.

Lillebror glæder sig allere-
de til næste år, hvor han
er gammel nok til også at
være med.

Gitte

Den største respekt og de
varmeste anbefalinger til hele
pulsholdets personale.

I har givet min datter en oplev-
else for livet.

I har givet **tryghed, glæde og
en masse skønne oplevelser.**
I er da bare nogle fantastiske
mennesker.

Dorte S.

Tak for en
imponerende uge
- min datter havde det fan-
tastisk :-)

I er super dygtige og meget
nærværende instruktører.

Mathilde



Vi har en 13 årig dreng som
deltog (Hånden på hjertet
- var han tilmeldt af sine
forældre)

... det har været en
FANTASTISK uge, hvor vi
dagligt har fået en **MEGET**
glad og træt dreng hjem :-).

Dorte C.

HVAD ER PULSSKOLEN?

Pulsskolen er en aktivitetsuge med leg, idræt og sjove oplevelser. Du vil komme på et hold med jævnaldrende og vil blive præsenteret for op til 9 forskellige idrætsaktiviteter.

Dit program kan fx indeholde: basket, dans, tennis, badminton, crossfit, beachvolley, battle, fodbold, golf, gymnastik, håndbold, pulsbold, adventure, kinball, kampsport, atletik, rope skipping, flag football, orienteringsløb, yoga, fembold m.m.

Pulsskolen er **for alle** mellem 7½-16 år.
(Årgang 2001-2010)

Mandag til onsdag vil du blive præsenteret for tre forskellige idrætsgrene pr. dag fra 9-15.
Hallen er under opsyn fra kl. 8 og lukker kl. 16.

Torsdag har vi et program fra 9-18, der giver dig mulighed for at opleve idrætten på en ny måde med et sjovt tema. Din familie kan komme til hyggeaften kl. 18.*

Fredag er alle aktiviteter fælles og slutes af med den prestigefyldte mangelkamp.

*Flere praktiske oplysninger kan findes på www.pulsskolen.dk.

HVORFOR PULSSKOLEN?

Hvis du er glad for bevægelse, skal du vælge pulsskolen. Vi har specialiseret os i at udvikle aktiviteter til børn med forskellige forudsætninger, så du får de bedste oplevelser ved at dyrke idræt sammen med andre - uanset om du har prøvet det før eller ej.

Du behøver ikke at kende nogen på forhånd. Vi sørger for, at du hurtigt lærer de andre at kende - du vil helt sikkert få nye og gode venskaber.

Hvis du kender nogen, som også skal med, kan du skrive det på tilmeldingen, så I har mulighed for at komme på hold sammen.

Vores vision er, at få børn og unge til at opleve glæden ved idræt. Det gør vi ved at have Danmarks bedste instruktører, som er motiverede og passionerede!

PRIS & TILMELDING

Prisen er 1.295 kr. og inkluderer bl.a. frisk frugt 2 gange dagligt og en Pulsskole T-shirt.

Du kan tilmelde dig og få meget mere information om ugen på www.pulsskolen.dk.



PROGRAM FOR UGEN

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|---|--|------------------------------------|------------------------------------|
| kl. 8 ⁰⁰ Hallen er åben og under opsyn | Hallen er åben og under opsyn | Hallen er åben og under opsyn | Hallen er åben og under opsyn | Hallen er åben og under opsyn |
| kl. 9 ⁰⁰ Velkomst i hallen | Opvarmning | Opvarmning | Aktivitetsdag | Valgfrie aktiviteter |
| kl. 9 ¹⁵ 3 Idrætsaktiviteter | 3 Idrætsaktiviteter | 3 Idrætsaktiviteter | | Mangekamp |
| kl. 15 ⁰⁰ Slut for i dag. Hallen er åben og under opsyn | Slut for i dag. Hallen er åben og under opsyn | kl. 14 ³⁰ Afsløring af torsdagens tema. Forældre mm. er meget velkomne. | kl. 17 ⁰⁰ Aftensmad | kl. 14 ⁰⁰ Afslutning |
| kl. 16 ⁰⁰ Hallen lukkes | Hallen lukkes | Hallen lukkes | kl. 18 ⁰⁰ Forældreaften | kl. 15 ⁰⁰ Hallen lukkes |

Der tages forbehold for ændringer i programmet, da der kan være forskel på de forskellige skoler. Det endelige program mailles til deltagerne ca. 1-2 uger før Pulsskolen starter.

UGE
27

2. JULI
6. JULI

UGE
27

2. JULI
6. JULI

UGE
28

9. JULI
13. JULI

UGE
28

9. JULI
13. JULI

UGE
31

30. JULI
3. AUG

UGE
31

30. JULI
3. AUG

UGE
32

6. AUG
10. AUG

UGE
32

6. AUG
10. AUG

FREDERIKSHAVN
BANGSBO
HALLEN

HILLERØD
HILLERØDSHOLM
SKOLEN

AALBORG
NØRRESUNDBY
IDRÆTSCENTER

HELSINGØR
HELSINGØR-
HALLEN

ROSKILDE
HIMMELEV
HALLEN

SILKEBORG
GØDVAD
HALLEN

HVIDOVRE
FRIHEDENS
IDRÆTSCENTER

VIBORG
VIBORG
KATEDRALSKOLE

NYHED

UGE 15. JULI
29 21. JULI

Himmelbjergegnens Natur
og Idrætsefterskole.

Nu kan du også tage HELE
familien med på **famielejren**

pulscamp

Læs mere på
www.pulscamp.dk

40 89 20 91

www.pulsskolen.dk

info@pulsskolen.dk

TILMELD DIG PÅ WWW.PULSSKOLEN.DK