

# SLANKE SKOLEN

[www.nordfyns.nu](http://www.nordfyns.nu)







## SUND KOST

På Slankeskolen lærer du, hvordan du skal sammensætte din kost, så den er sund og mættende, men samtidig giver energi og vægttab.

Der bliver sat fokus på, hvor meget man kan spise i forhold til kroppens forbrænding, så man undgår at tage på.

Kostrådene bliver sat under lup, og der bliver kigget på indhold i madvarer, så du kan få en større forståelse for madens sammensætning.

## KOSTVEJLEDNING

Hver uge får du individuel vejledning af en af skolens diætister.

Her bliver du vejlet, og i samarbejde finder I frem til dit personlige mål, og hvordan du når det ved hjælp af en personlig kost- og motionsplan.

## MOTION

Der er mange muligheder for motion på Nordfyns Højskole. Blandt andet spinning/cykling, fitness, yoga og svømning, idræt og outdoor.

Sammen med skolens motionslærere finder vi dit træningsniveau for optimalt vægttab.

Der er også mulighed for motion i fritiden i højskolens gymnastiksal og sportsplads samt i Fitnesscenteret i Bogense.



## PERSONLIG UDVIKLING

Et sundt liv er ikke kun fysisk betinget, men i lige så høj grad psykisk betinget. Vi tror på en sund sjæl i et sundt legeme. Derfor er der også fokus på din personlige udvikling, når du går på Slanke-skolen.

Vi hjælper dig med at få fokus på dine vaner og mønstre og til at ændre din livsstil i en sundere retning både fysisk og psykisk.

## HØJSKOLELIV

Fællesskaber på Nordfyns højskole er vigtigt både på din linje og på højskolen som helhed. Ud over undervisning på linjen er der fællesaktiviteter og valgtag med elever fra andre linjer.

Valgfagene du kan vælge imellem er kreative fag, motionsfag, håndværksmæssige fag eller fag inden for outdoor-området. Om aftenen og i weekenden arrangeres der frivillige aktiviteter af lærere og elever som for eksempel filmaften, sangaften, smyk-leværksted og fodboldkampe.

To gange om året er der studietur på ca. en uge. Turens indhold planlægges af lærerne i samråd med eleverne enten på linjen eller på tværs af linjerne.



# HVORFOR NORDFYNS?

Her stiller vi krav til dig samtidig med, vi betragter dig med respekt. På Nordfyns tror vi på, du skal vælge med hjertet. Vi tror på det vi laver, og vi tror på dig.

## Terminer

### 2017

05. jan. - 28. jun. (25 uger)  
05. jan. - 05. apr. (13 uger)  
06. apr. - 28. jun. (12 uger)  
10. aug. - 20. dec. (19 uger)

### 2018

04. jan. - 28. mar. (12 uger)  
04. jan. - 27. jun. (25 uger)  
05. apr. - 27. jun. (12 uger)

## Pris

Dobbeltværelse pr. person: 1.300 kr. / uge

Tillæg for enkeltværelse: 300 kr. / uge

Studietur (obligatorisk): 4.500 kr.

Materialer: 1.000 kr.

Priserne dækker undervisning, kost og logi

## Tilskudsmuligheder for unge under 25 år

Der er gode økonomiske tilskudsmuligheder for unge i alderen 17½ til 25 år, der ikke har afsluttet en ungdomsuddannelse. Du kan få tilknyttet en mentor, der støtter dig i løbet af dit ophold på højskolen.

Ring og forhør dig om dine muligheder.



FÆLLEDVEJ 11  
5400 BOGENSE  
TLF: 64 81 32 80  
KONTOR@NORDFYNS.NU

**WWW.NORDFYNS.NU**