

# Børnebørn med Bedste på tur

Program uge 26 og 27 fredag - søndag



**NORD  
SKOVEN**  
STRAND CAMPING

## Fredag

Ankomst og indkvartering

Kl. 15.00 Memory run (lær pladsen at kende)

Kl. 16.00 Yoga under trætoppene for børn og voksne

Kl. 16.45 – 17.30 Smart træning/ naturtræning (små sjove aktiviteter med naturmaterialer).

Kl. 17.00 Lær at lave lækker mad over bål (Fællesspisning)

Kl. 18.30- 21.00 Snitteværksted og bålhygge ved bål

Kl. 19.00 Guidet gåtur langs strand og skov 2-5 km.

Kl. 20.30 Saunagus for voksne

## Lørdag

Kl. 9.00 – 9.30 Morgen yoga for alle

Kl. 10.00 Stand Up Paddel (SUP) For begyndere og let øvede

Kl. 10.00 Strandlege for dem der ikke vil på SUP (Petanque, Spike Ball m.m.)

Kl. 13.00 Skovtursbingo med præmier.

Kl. 16.00 Highland-games (stenkast, Stammekast osv.)

Kl. 17.00 Lær at lave lækker bålmat over bål (fællesspisning)

Kl. 18.30 - 21.00 snitteværksted, bålhygge og fortællinger om de underjordiske

Kl. 20.00 Aften yoga for børn og voksne under trætoppene

## Søndag

Kl. 9.00 – 9.30 Morgen yoga for alle

Kl. 10.30 – 12.00 Snorkel safari på standen og havsvømme træning

Kl. 10.30 Strandlege for dem der ikke vil på SUP (Petanque, Spike Ball m.m.)

Kl. 12.00 Bow Combat

Kl. 13.00 Gåtur og landart

Afrejse

## Rart at vide

*Vi har lavet en masse spændende, sjove og udfordrende klar til jer bedsteforældre, børn og børnebørn, som vi håber I har lyst til at prøve af. (Det er frivilligt at deltage). Alle instruktører samler op ved Caféen hver dag, så mød bare op et par minutter før aktivitet start, så følger instruktøren jer videre derfra.*

*Til alle svømme/vandaktiviteter behøver man bare badetøj, så sørger vi for resten af udstyret. Vi har dragter, SUP, snorkler og meget mere.*

*Alle aktiviteter er tilrettelagt efter målgruppen. Dvs. så børnebørn og voksne kan få noget ud af det. Vi har taget hensyn til små ben og små skavanker.*

*Alle instruktører har uddannelse inden for deres aktivitet. Derudover har svømme og SUP instruktører også en livredder uddannelse til åbent vand aktiviteter.*

# Børnebørn med Bedste på tur

Program uge 26 og 27 mandag - fredag



**NORD  
SKOVEN**  
STRAND CAMPING

## Mandag

- Kl. 15.00 Memory run (lær pladsen at kende)
- Kl. 16.00 Yoga under trætoppene for børn og voksne
- Kl. 17.00 Lær at lave lækker mad over bål (Fællesspisning)
- Kl. 18.30 Snitteværksted ved bål
- Kl. 19.00 Guidet gåtur langs strand og skov 2-5 km.

## Tirsdag

- Kl. 9.00 – 9.30 Morgen yoga for alle
- Kl. 10.00 Stand Up Paddel (SUP) For begyndere og let øvede
- Kl. 10.00 Strandlege for dem der ikke vil på SUP (Petanque, Spike Ball m.m.)
- Kl. 13.00 Skovtursbingo med præmier.
- Kl. 15.00 Track Fit (Små sjove atletiklege for store og små)
- Kl. 17.00 Lær at lave lækker bålmat over bål (fællesspisning)
- Kl. 18.30 - 20.30 Snitteværksted og bål hygge
- Kl. 20.00 Aften yoga for børn og voksne under trætoppene

## Onsdag

- Kl. 9.00 – 9.30 Morgen yoga for alle
- Kl. 10.30 – 12.00 Snorkel safari på standen og havsvømmetræning
- Kl. 10.30 – 12.00 Strandlege for dem der ikke vil på SUP (Petanque, Spike Ball m.m.)
- Kl. 13.00 Bow Combat
- Kl. 16.00 Highland games (stenkast, Stammekast osv.)
- Kl. 17.30 – 19.00 Bålmat og bålhygge (fællesspisning)
- Kl. 19.00 -? Bålhygge m. pandekager, popcorn og snoebrød
- Kl. 19.30 Guidet gåtur 2-5 km fortællinger om kyststrækningen

## Torsdag

- Kl. 09.00 – 9.30 Morgen yoga
- Kl. 10.30 Stand UP Paddle (SUP)
- Kl. 10.00 Strandlege for dem der ikke vil på SUP (Petanque, Spike Ball m.m.)
- Kl. 13.00 Orienteringsløb (må gerne foregå i gang). Kort hyggelig rute.
- Kl. 16.30 Smart træning/ naturtræning (små sjove aktiviteter med naturmaterialer).
- Kl. 18.30 Lege og konkurrencer fra gamle dage (æggeløb/kast, tøndebånd, kugleleg osv.)
- Kl. 19.00. Saunagus for voksne
- Kl. 20.00 – 21.00 Bålhygge og fortællingen om de underjordiske (Dessert Skumfiduser og kiks)

# Børnebørn med Bedste på tur

Program uge 26 og 27 mandag - fredag



**NORD  
SKOVEN**  
STRAND CAMPING

Fredag

Kl. 9.00 – 10.00 Morgen yoga

Kl. 10.30 – 12.00 Vi samler og laver landart ud af skovens skatte

Kl. 12.00 – 14.00 Bålmad og hygge

Afrejse

## Rart at vide

*Vi har lavet en masse spændende, sjove og udfordrende klar til jer bedsteforældre, børn og børnebørn, som vi håber I har lyst til at prøve af. (Det er frivilligt at deltage). Alle instruktører samler op ved Caféen hver dag, så mød bare op et par minutter før aktivitet start, så følger instruktøren jer videre derfra.*

*Til alle svømme/vandaktiviteter behøver man bare badetøj, så sørger vi for resten af udstyret. Vi har dragter, SUP, snorkler og meget mere.*

*Alle aktiviteter er tilrettelagt efter målgruppen. Dvs. så børnebørn og voksne kan få noget ud af det. Vi har taget hensyn til små ben og små skavanker.*

*Alle instruktører har uddannelse inden for deres aktivitet. Derudover har svømme og SUP instruktører også en livredder uddannelse til åbent vand aktiviteter.*