

- Bøger, Bowling og Bedre resultater -

# Ta' en 2årig HF – eksamen og få elitetræning med som bonus.

Er du mellem 17 – 25 år kan du sikre dig en god ungdomsuddannelse og indfri dine bowling – ambitioner.

## Start august 2009

- På TH. LANGS HF & VUC får du på 2 år en ungdomsuddannelse som giver adgang til alle mellemlange og de fleste videregående uddannelser.
- På TH. LANGS HF & VUC får du samtidig mulighed for 2 års koncentreret bowlingtræning hvor du forbedrer dit spil og mentalt skærper din konkurrenceevne.



Vi har en særlig tilrettelagt bowlingklasse på TH. LANGS HF & VUC kursus med start i august 2009. Her kommer du til at gå i klasse med andre unge bowlingspillere fra hele landet. Bowlinglinien har en brugerbetaling på 2500,- kr. pr. år til dækning af bowlingtræning.

### Træningen omfatter:

- Træning på bane - 3 gange om ugen ud over klubtræning (2 spillere pr. bane).
- Individuelle tilrettelagte træningsprogrammer.
- Personlig coaching med målsætninger for udvikling af dit bowlingspil.
- Mentaltræning for styrkelse af din konkurrencepsyke.
- Et grundkursus for ledelse og coaching til anvendelse i klubarbejde.
- Teoretisk og praktisk viden om anatomi, skader, ernærings - og træningsprogrammer - / vaner som optimerer sportslige præstationer.



## Samarbejdspartnere i projektet.

Dansk Bowling Forbund bakker op om initiativet ”Bøger, Bowling og Bedre resultater”.

### Træner – og coachteamet er Trine Kristensen, Martin Bøgehøve og Steen Jørgensen.

TH. LANGS HF & VUC sørger for daglig ledelse og projektet bliver varetaget af Steen Jørgensen som er lærer på Hf – kurset. Trine og Martin behøver ikke den store præsentation, da de i forvejen er kendte i dansk bowling. Steen er mere ukendt. Men Steen har selv spillet bowling på eliteniveau og været på bruttolandsholdet i flere omgange i 1990'erne. Han var også en overgang idrætspsykolog for kvindelandsholdet i 1980'erne, og er nu certificeret coach.

## Din trivsel?

1.divisionsklubben ”BK Apollon” og Bowl’n’Fun, Silkeborg vil gerne sikre din trivsel i byen.

Apollon byder dig velkommen i klubben og sørger for at du får en god base i byen. Hvis du fortsat ønsker at blive i din gamle klub er det heller ingen hindring for din deltagelse i det daglige fællesskab i bowlinghallen.



**TH. LANGS HF & VUC**  
Silkeborg

# Hvordan bliver jeg optaget?

For at kunne starte på HF skal du:

- have afsluttet 10. kl.
- have aflagt folkeskolens 10. klasse-prøve (skriftligt og mundtligt) i dansk, matematik og engelsk
- have aflagt folkeskolens afgangsprøve eller 10.klasse-prøve i fysik/kemi, have indstillet dig til folkeskolens afgangsprøve i andet fremmedsprog (og have aflagt denne i tilfælde af udtræk) eller have aflagt 10.klasse-prøve i 2. fremmedsprog.

eller du kan:

- blive optaget på HF, hvis du har gennemført anden undervisning, hvor kravene svarer til folkeskolens 10. klasse-prøve. Du skal i så fald til en ansøgningssamtale.

Hvis du ikke fuldt ud opfylder ovenstående krav så ret henvendelse til TH.LANGS HF og VUC.



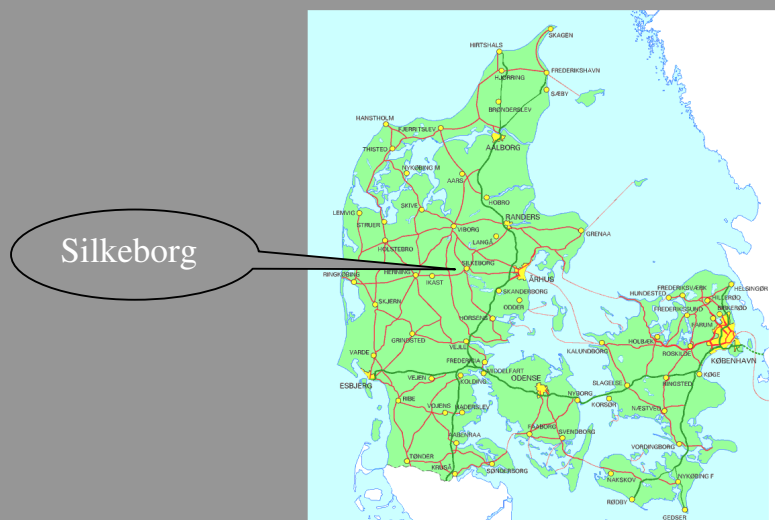
**For at kunne starte på bowlinglinien skal du:**

- Ha' spillet turneringsbowling i 2 år eller mere.
- Vælge Idræt B som tilvalg på 2.år.
- Vælge Psykologi C som tilvalg på 2.år.
- Vælge Design C som kreativt fag på 1.hf.

# Hvor kan jeg bo?

Arbejdernes Andels-Boligforening Silkeborg har mulighed for at reservere kollegieværelser/ ungdomslejligheder hvis man tilmelder sig i god tid. Tilmeldingen er helt gratis og der er ingen forpligtelser hvis man ikke starter alligevel. Se nærmere på deres hjemmeside [www.aab-silkeborg.dk](http://www.aab-silkeborg.dk) eller [www.ungdomsbolig-silkeborg.dk](http://www.ungdomsbolig-silkeborg.dk). Ring eventuelt til Steen Jørgensen for yderligere oplysninger.

Silkeborg er kendt som en smuk grøn by med masser af sportsaktiviteter. Her er i forvejen college for både fodbold og håndbold. Byen ligger midt i Jylland tæt på Aarhus. Centralt i forhold til deltagelse i diverse bowlingstævner.



# Hvad skal jeg leve af?

Statens Uddannelsesstøtte giver SU til HF- uddannelsen på linie med alle andre ungdomsuddannelser. Se nærmere på deres hjemmeside [www.su.dk](http://www.su.dk) eller kontakt Bente Fogtmann på Th. Langs HF og VUC på 69 12 79 20.

# Hvem kontakter jeg for at få flere oplysninger?

Steen Jørgensen på TH. LANGS HF & VUC er ansvarlig for bowlinglinien og derfor kontaktperson og koordinator.

Så ring til Steen privat på 86 84 50 79 eller mobil 31 21 70 55