

2026-2027



UNG VARDE

TILBUD TIL **DIG** - UNG VARDES



**VALGFAG**

# NU KAN DU VÆLGE DIT VALGFAG 26/27

## – i samarbejde med skolerne i Varde Kommune

Hos UNG VARDE kan du vælge valgfag, der giver dig oplevelser, du ikke får i den almindelige undervisning. Du møder nye mennesker, lærer nye ting og får lov til at prøve dig selv af – både fysisk, kreativt, teknisk og mentalt.

### Praktisk information :

- Valgfagene består af 60 timer / 80 lektioner.
- Der er mødepligt, så vælg det, du virkelig har lyst til. UNG VARDE registrerer fremmøde.
- Valgfagene kan ligge som weekend-, eftermiddags- eller aftenaktiviteter, og du er evt. fritaget for de normale valgfagstimer i skolen. Flere fag indeholder weekendaktiviteter eller camps, som er en obligatorisk del af forløbet.
- Du skal selv transportere dig til valgfaget.
- Din egen skole håndterer eventuelle fritagelser samt fravær.
- Al praktisk information om undervisning, tidspunkter og ændringer gives direkte fra UNG VARDE.

Valgfagene spænder bredt – fra e-sport, fitness og friluftsliv til motor, kreativitet og foreningsliv – så der er noget for næsten alle interesser.

Vi glæder os til et skoleår fyldt med gode oplevelser, udvikling og stærke fællesskaber.

Vi glæder os til at se dig.

**UNG VARDE er DIT sted. MIT valg. VORES fællesskab.**

**Anne Mette Hede Jensen,**  
Leder af UNG VARDE



**ANNE METTE HEDE JENSEN**  
Leder af UNG VARDE

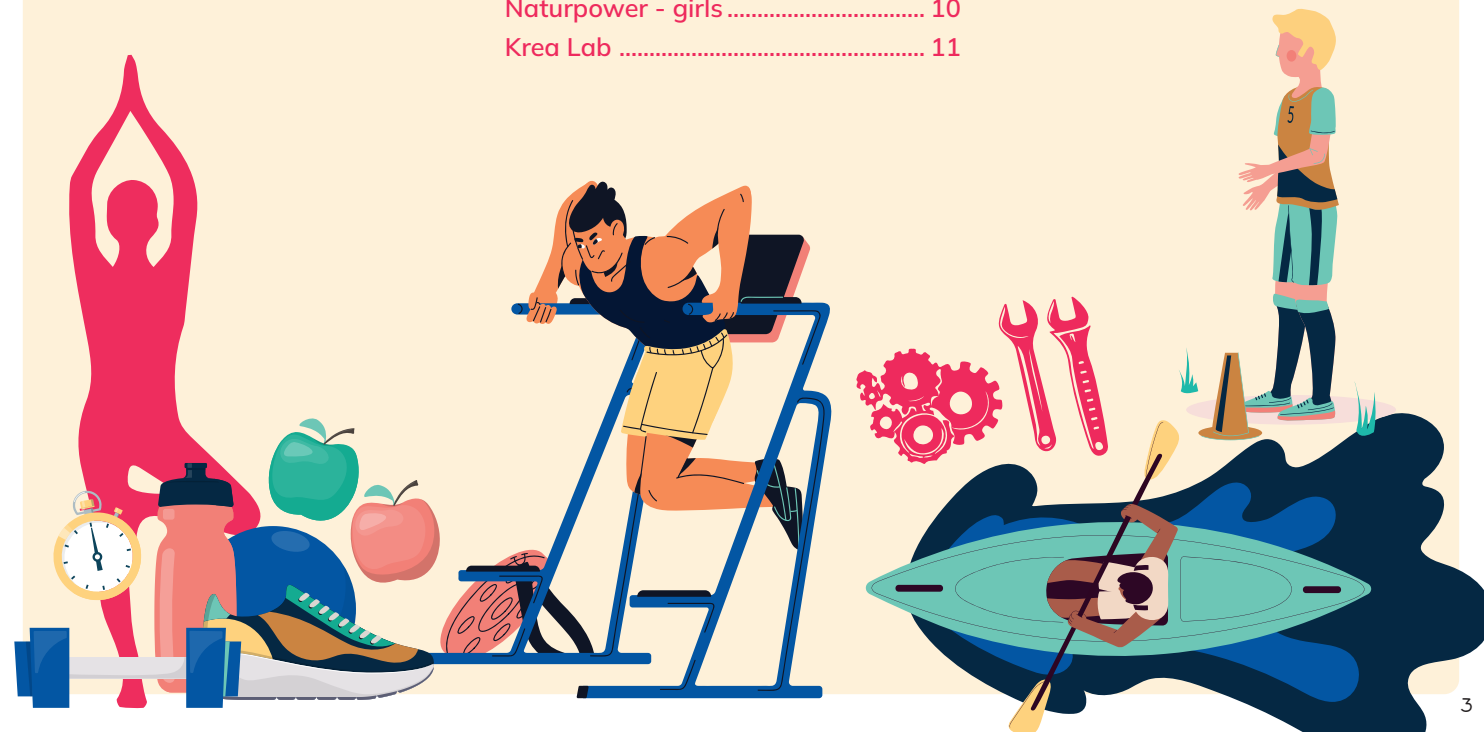


## INDHOLD

Nu kan du vælge dit valgfag ..... 2

### VALGFAG

E-sport .....	4
Fitness & yoga for piger.....	5
Fitness 4 boys .....	6
Unge i front .....	7
Friluftsliv & kajak .....	8
Talent for motor.....	9
Naturpower - girls .....	10
Krea Lab .....	11



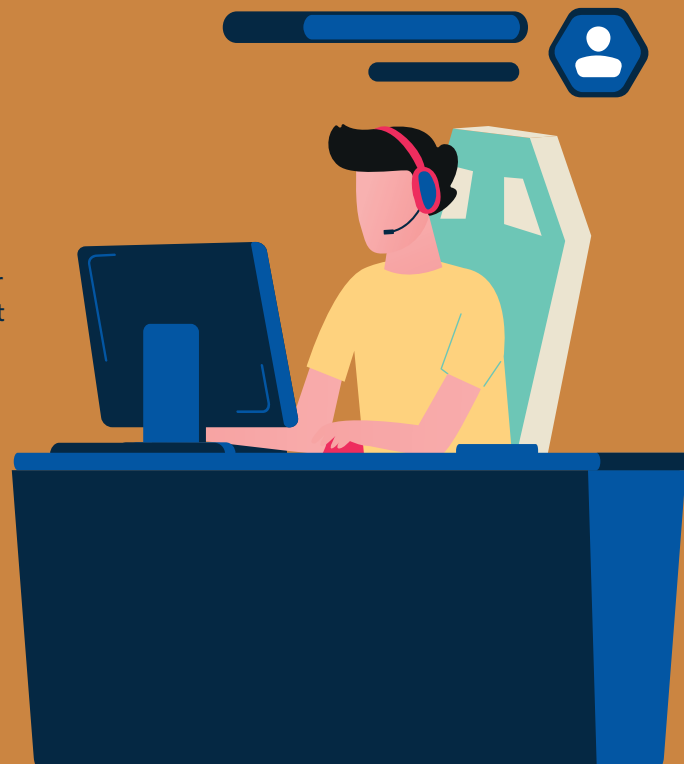
# E-SPORT

## Er du klar til at leve gamer-livet for real?

På E-sport får du intense LAN-weekender, turneringer og et stærkt fællesskab. Du dykker ned i CS2, Valorant og Rocket League og lærer alt om strategi, fokus og teamwork.

### Det lærer du:

- Taktik, strategi og holdkommunikation
- Kost, træning og gode gaming-vaner
- Turneringserfaring i flere populære spil



📍 UNG VARDE, Campus, Frisvadvej 70, Varde

📅 **LAN 1:**  
Fredag 23.10.26 - kl. 18.00  
til søndag 25.10.26 - kl. 12.00

**LAN 2:**  
Fredag 29.01.27 - kl. 18.00  
til søndag 31.01.27 - kl. 12.00

👥 7. - 9. klasse

# FITNESS & YOGA FOR PIGER

## Styrke, selvtillid og god energi

Vil du i gang med træning på en tryk og motiverende måde? Her lærer du maskinerne at kende, får sved på panden og slutter hver gang af med stille yoga, der giver ro og fokus.

### Det lærer du:

- At bruge maskiner og vægte sikkert
- At selvtræne med god teknik
- At prøve forskellige træningsformer
- At finde ro gennem yoga



📍 Club Energy Fitness, Ndr. Boulevard 76D, Varde

📅 **Hold Fitness piger 01 :**  
Torsdag morgen - kl. 08.00 - 09.30

**Hold Fitness piger 02 :**  
Torsdag eftermiddag - kl. 15.30 - 17.00

**Hold Fitness piger 03 :**  
Fredag eftermiddag - kl. 14.30 - 16.00

Fri fitness lørdag og søndag fra kl. 12.00 til 15.00  
I kommer ind via app system.  
I skal selvtræne mindst 25 timer

Lørdag den 26.09.26 - kl. 10.00 – 17.00 hygger vi med at lære hinanden bedre at kende - forskellig træning og slutter af med aroma terapi yoga.

👥 Piger fra 8. + 9. klasse

📍 Club Energi Fitness v. Frida S. Kristensen



# FITNESS 4 BOYS

## Max intensitet og seriøs træning

Vil du blive stærkere og få bedre kondition – på den sjove måde? Her får du intensiv træning, hvor tempoet er højt og energien endnu højere. Det er effektivt, varieret og motiverende.

### Det lærer du:

- Effektiv styrke- og konditionstræning
- Bedre teknik og kropskontrol
- At presse dig selv og holde fokus



📍 Club Energy Fitness, Ndr. Boulevard 76D, Varde

📅 1. træning: Fredag den 21.08.26 kl. 15.30 til 17.00.

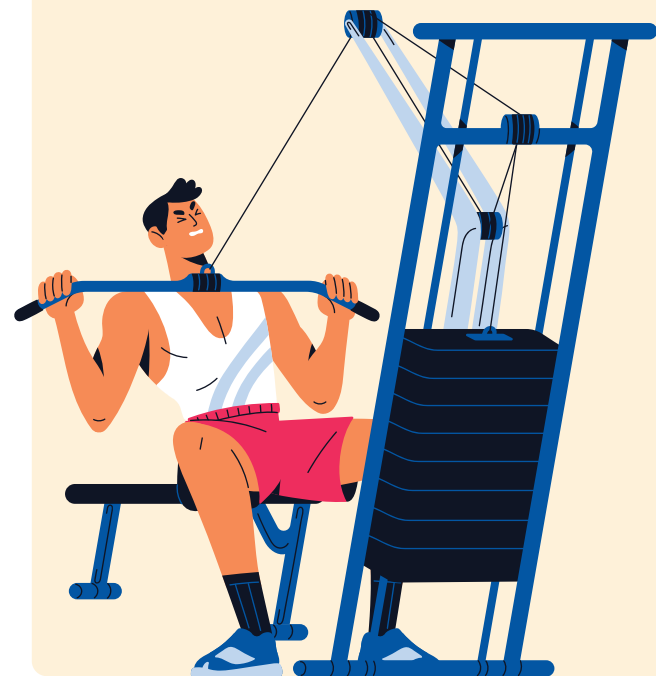
Der trænes herefter fredag kl. 15.00 - 16.30 til februar 2027.

Lørdag den 03.10.26 - kl. 10.00 - 17.00 hygger vi med hinanden og har en spændende træningsdag sammen.

Fri fitness fra kl. 12.00 til 15.00 lørdag samt søndag. I kommer ind via app system. I skal selvtræne mindst 25 timer.

👤 Boys fra 8. + 9. klasse

👤 Club Energi Fitness v. Frida S. Kristensen



# UNGE I FRONT

## Trænerspiller

Vil du lære at stå foran en gruppe, lede en træning og tage ansvar?

Trænerspiller er for dig, der elsker idræt og gerne vil prøve rollen som træner. Du lærer at planlægge, formidle og undervise – og du får mulighed for at prøve dine skills i en rigtig idrætsforening.

### Det lærer du:

- At planlægge og undervise i idræt
- At kommunikere klart og tydeligt
- At lede et hold og styre et træningsforløb
- At afprøve dine evner i en lokal forening

Har du været med i UNGE I FRONT før?

Som tidligere deltager får du mulighed for at bygge videre på det, du allerede kan - og tage endnu et step frem i trænerrollen. Det er for dig, der er klar på at løfte niveauet og prøve kræfter med endnu flere opgaver på gulvet.

📍 UNG VARDE, Campus, Frisvadvej 70, Varde

📅 Lørdag 22.08.26 - kl. 10.00 - 16.30  
Lørdag 05.09.26 - kl. 10.00 - 16.30  
+ 45 timer i forening

👤 8. + 9. klasse - max. 30 personer

👤 DGI konsulent  
UNG VARDE: Sarah Jakobsen og Martin Jess



# FRILUFTSLIV & KAJAK

## Natur, action og vilde oplevelser

Drømmer du om eventyr i naturen?

Her klatrer du, cykler mountainbike, skyder lerduer, overnatter i naturen ved Vesterhavet og lærer at styre en kajak sikkert på vandet. Det er udfordringer, frisk luft og oplevelser, du aldrig glemmer.


For at deltage **SKAL** du kunne svømme.

### Det lærer du:

- Klatring, rappelling og udholdenhed
- Mountainbike og tons i skoven
- Lerdueskydning
- Overnatning i naturen
- Kajakteknik, udstyr og sikkerhed

 Kajakklubben, Kongsgårdsvej 24, Varde


Busstoppestedet v/ Oksbøl Kaserne,  
Grærup, Havvej 2, 6840 Oksbøl

 **Klatring:**  
4 Tirsdage: 01.09.26, 15.09.26, 06.10.26  
samt tirsdag den 30.03.27 og 13.04.2027  
- kl. 16.00 – 20.00

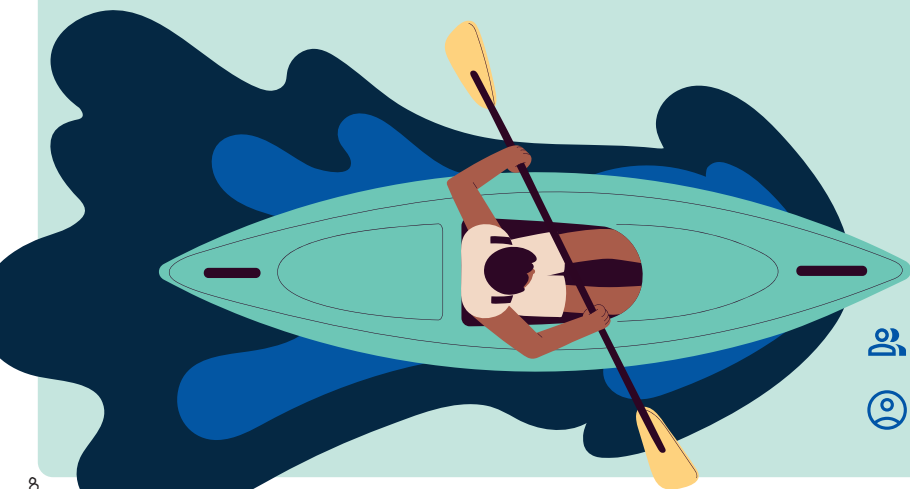
Overnatningstur fra fredag den 30.04.27  
kl. 16.00 til lørdag 01.05.27- kl. 09.00

**Kajak:**  
Lørdag 29.08.26 - kl. 09.00 – 15.00  
Søndag 30.08.26 - kl. 09.00 – 15.00

I maj 2027 afholdes weekendtur.  
Datoerne og klokkeslæt er med forbehold  
for vind og vejr

 7. - 9. klasse - max. 8 personer

 Kajak: Anna-Sophie Brinch  
Klatring: Hans Lund



 Krumtappen, Isbjerg møllevej 69, Varde

 **Hold 1:** Torsdage (ulige uger)  
Start den 27.08.26 kl. 08.00 - 09.30

**Hold 2:** Torsdage (lige uger)  
Start den 20.08.26 kl. 08.00 - 09.30

**Hold 3:** Onsdage  
Start den 19.08.26 kl. 18.30 - 21.00.

**Hold 4:** Torsdage (ulige uger)  
Start den 27.08.26 kl. 13.00 - 14.30

**Hold 5:** Torsdage (lige uger)  
Start den 20.08.26 kl. 13.00 - 14.30

Når du har tilmeldt dig valgholdet er det også obligatorisk at deltage i:

### MOTORCAMPS

Lørdag den 26.09.26 + søndag den 27.09.26  
Lørdag den 03.10.26 + søndag den 04.10.26

Holdene fordeles efter tilmelding.

 7. – 9. klasse - max. 15 personer pr. hold

 Sven Erik Andersen

# TALENT FOR MOTOR

## Fart, mekanik og fede maskiner

Er du vild med motorer og elsker at skrue?

Her lærer du, hvordan en motor, gearkasse, bremses og styretøj fungerer – og du får masser af hands-on med bil, ATV og cross. Du kommer også ud at køre ræs på banerne!

### Det lærer du:

- Hvordan motorens dele hænger sammen
- At arbejde praktisk med forskellige køretøjer
- At fejlsøge, skrue og forstå mekanikken
- At køre ræs på banerne



# NATURE POWER - GIRLS

## Natur, ro, mod & fællesskab – kun for piger

Nature Power – Girls er for dig, der gerne vil finde mere ro, blive tryggere i dig selv og prøve kræfter med naturens elementer i et fællesskab kun for piger.


Vi laver bål, prøver vinterbad & sauna, laver mindfulness, bevæger os i naturen og arbejder med selvværd, mod og mental trivsel.

### Det lærer du:


- At bruge naturen til ro, trivsel og mental styrke
- Grundlæggende færdigheder i bål, naturfærdsel og enkel friluftsteknik
- At mærke dine egne grænser og tage gode valg
- At stå stærkere i dig selv – med støtte fra fællesskabet



 Vi bruger naturen i Varde Kommune

 **6 onsdage** kl. 15.00 – 19.00:  
23.09.26, 30.09.26, 07.10.26, 07.04.27,  
14.04.27 og 21.04.27

**2 overnatninger:**  
02.10.26 og 23.04.27  
Fra fredag kl. 16.00 til lørdag kl. 10.00

 Piger i 7.–9. klasse, som er nysgerrige på natur, ro og personlig udvikling.

 Sarah Thrane Jakobsen

# KREA LAB


## Kreativitet, idéer og fede projekter

Elsker du at være kreativ? KREA LAB er stedet, hvor idéer bliver til virkelighed. Her eksperimenterer vi med alt fra tegning, akvarel og collage til upcycling af tøj, små kunstprojekter og naturmaterialer.

### Det lærer du:


- At bruge forskellige kreative teknikker og materialer
- At udvikle og forme dine egne idéer
- At eksperimentere
- At skabe brugskunst, billeder og små kunstværker
- At upcycle tøj og tænke kreativt med ting, du allerede har

 Værket, Stålværksvej 13A, Varde

 **Weekender** (begge dage fra kl. 12.00 – 17.00):  
22. - 23.08.26 og 12. - 13.09.26 og 03. - 04.10.26

**10 tirsdage** kl. 18.00 – 21.00:  
01.9.26, 22.09.26, 29.09.26, 20.10.26, 27.10.26,  
03.11.26, 10.11.26, 17.11.26, 24.11.26 og 01.12.26

 7. – 9. klasse - max. 12 deltagere

 Karen Korsgaard





**UNG VARDE**  
**DIT.MIT.VORES**

**UNG VARDE**  
Frisvadvej 70, Campus,  
6800 Varde

Tlf. 7994 6243  
Mail: [ung@varde.dk](mailto:ung@varde.dk)  
Web: [ungvarde.dk](http://ungvarde.dk)