






INFORMATIONSFOLDER

KONTAKT OS PÅ

 97 88 97 00

 info@lomborg-efterskole.dk

 Lars Eriksensvej 15
7620 Lemvig

 www.lomborg-efterskole.dk



LOMBORG
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE



VELKOMMEN TIL ET STÆRKT FÆLLESSKAB

Velkommen til en efterskole med fokus på faglighed, hjemlighed og menneskelighed. Og især velkommen, hvis du elsker at dyrke idræt og gymnastik. For det gør vi!

Vi ved, at både idræt og gymnastik skaber et helt særligt fællesskab. Et fællesskab, hvor du kan udvikle dig og vokse – både som sportsudøver og menneske.

Vi har en faglig stolthed i alt, hvad vi laver. Og har du viljen, skal vi nok hjælpe dig med at finde dine evner til at realisere dine faglige potentialer. Vi vil samtidig også hjælpe dig til at blive klogere på dig selv og skabe gode relationer til andre – og så vil vi også gerne hjælpe dig med at lære at vaske tøj og gøre rent.

Vi vil sammen skabe et hjem, så du trygt kan modtage faglige, sportslige og sociale udfordringer.

Flemming Nees

Forstander på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole

HISTORIE

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole startede i november 1960. Dengang hed skolen Lomborg Ungdomsskole og startede i lokalerne fra den gamle Søndre Skole i Lomborg. Det første elevhold bestod af 20 drenge, for drengene blev undervist om vinteren og pigerne om sommeren.

I december 2004 blev skolens navn ændret til Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole. Siden opstarten er skolen kun vokset, og elevholdets størrelse er i dag på 125 elever, ligesom skolens arealer og faciliteter også er udvidet og moderniseret.

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er i dag en moderne og velholdt skole med stolte rødder i den grundtvigske tradition.



LOMBORG

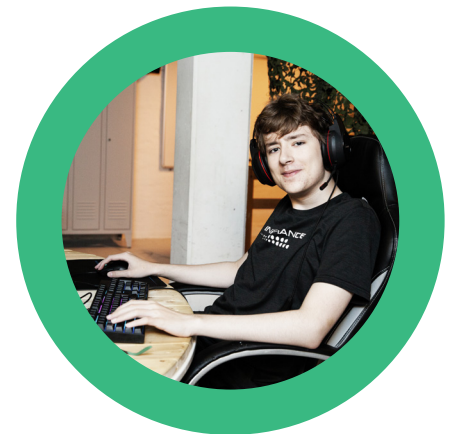
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE



LINJEFAG

På Lomborg vælger du linjefag tre gange årligt. Det betyder, at du får mulighed for at afprøve nye interesser – eller bare fordybe dig i det, du elsker.

Du har dine linjefag 4x90 minutter om ugen, og du vælger 2 ud af vores 5 linjer ad gangen. Glæd dig til masser af idræt, kreativitet og nørderi i vores 5 linjefag: gymnastik, håndbold, fodbold, design og E-sport.





GYMNASTIK

På LGI elsker vi gymnastik, og derfor er fællesgymnastik også en del af skemaet! Du har 6 timers fællesgymnastik om ugen, og hvis du ikke kan få nok af gymnastik, kan du også vælge det som linjefag.

På dette linjefag kan du selv vælge, om du vil fordybe dig i spring eller rytmisk gymnastik. Uanset hvad du vælger, vil du komme til at udforske din krop og blive imponeret over alt det, den kan. Linjefaget er sprængfyldt med behård træning, imponerende spring og personlig udvikling.





HÅNDBOLD

Drømmer du om at spille en masse håndboldkampe og være en del af et stærkt fællesskab, hvor du får målrettet vejledning af trænere med ligaerfaring? Så er dette linjen for dig! Vi spiller håndbold 3-4 gange om ugen, og træningen er opdelt i et pige- og drengehold.

Du behøver ikke være erfaren håndboldspiller for at deltage – det vigtigste er, at du har lyst til at spille med!





FODBOLD

Elsker du at spille fodbold? På LGI kan du blive en del af holdet, uanset om du er nybegynder eller elitespiller. Du skal blot have lysten – og mod på at udvikle dig både som fodboldspiller og holdkammerat. Vores fodboldtrænere er veluddannede med bl.a. UEFA's A-licens fra DBU, og de står klar til at lære fra sig – både taktisk og teknisk!

Glæd dig til en masse kampe, turneringer og sjove fodboldoplevelser i et tæt fællesskab!





DESIGN

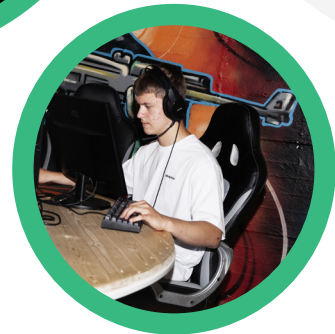
Er du kreativ? På designlinjen er der både muligheder for dig, som drømmer om at sy din egen gallakjole eller et nyt pudebetræk, og for dig som gerne vil designe dine egne smykker eller trykke dit eget print på T-shirts. Vi har plads til alle – både nybegyndere og spirende designere!





E-SPORT

Er du vild med E-sport, og vil du gerne spille sammen med dine efterskolekammerater? Vi tilbyder seriøs undervisning i E-sport, hvor du vil lære en masse om samarbejde, spiltaktik og computerudstyr. Vi spiller hovedsageligt LoL og CS:GO, men du har selvfølgelig indflydelse på undervisningen og kan være med til at bestemme, hvad vi spiller!



VALGFAG

På Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole kan du vælge mellem en bred vifte af spændende, aktive og kreative valgfag. Valgfag vælges tre gange om året, og du har dit valgfag i 2x45 minutter om ugen. Hvis du vælger mountainbike eller basket, tilbyder vi også klubtræning med yderligere 2x45 minutter om ugen.



BADMINTON

Vil du gerne spille en masse badminton? Nu har du chancen! I dette valgfag spiller vi både single, mixed og double og deltager i turneringer.

BASKET

Der er fart over feltet, når vi dribler og dunker i skolens idrætshal. Spil basket sammen med dine efterskolekammerater, og lær en masse om teknik og taktik. Du får også mulighed for at spille på klubholdet hos Lemvig Basket.



DANS

Dans er valgfaget for dig, der gerne vil blive bedre til gymnastik og dans. Du lærer at bruge din krop på nye måder og udvikler dig som gymnast.



FODBOLD FOR SJOV

Vi mener, at fodbold skal være sjovt! Hvis du er enig, er dette valgfaget for dig. Her er der plads til alle – selv dig, der aldrig har lavet et vristspark.



GULD OG GENBRUG

Alt kan genbruges, hvis blot man er kreativ nok! I dette valgfag genbruger vi spændende materialer og omdanner f.eks. tøj til tæpper eller gamle cykelslanger og aviser til accessories.



MOUNTAINBIKE

Er du til fart og action? I dette valgfag får du en masse kilometer i stængerne og mulighed for at deltage i lokale cykelløb. Vi samarbejder med Lemvig Cykelklub, så du får mulighed for klubtræning.



MUSIK

Bliv en del af skolens eget lille husorkester! Du får mulighed for at spille ved arrangementer på skolen og vise dine skolekammerater og udefrakommende gæster alt det, du har lært.



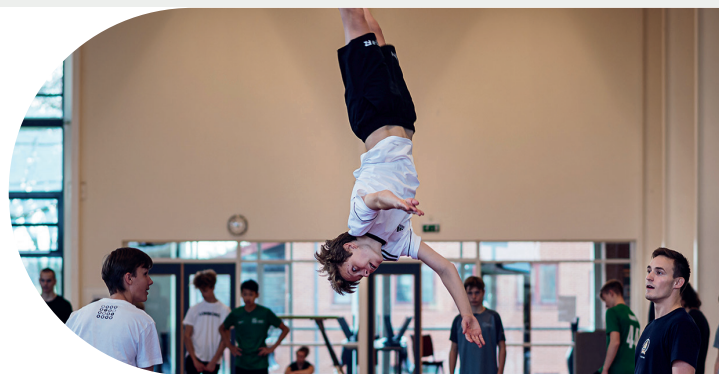
PIGESPRING

Pigespring er forbudt for drenge! Her får du mulighed for at lære at slå en kolbøtte eller lave en dobbelt-out. Det er både sjovt og udfordrende – og der er plads til alle.



SPRING FOR ØVEDE

Er du vild med spring? Så vær med, når vi skruer op for sværhedsgraden og udfordrer dig med større og sværere spring.



STYRKETRÆNING

Har du lyst til at se, hvor stærk du er? I dette valgfag udfordrer vi dig og din krop med spændende træningsteknikker. Du får undervisning i programlægning, fysiologi og meget mere.

VOLLEY

Elsker du at spille volleyball? Vælg det som valgfag, og løft dit niveau! Du lærer en masse om teknik og taktik, og volleyballholdet deltager bl.a. i 4-skole cup.





UNDERVISNING

Vi sætter fokus på din udvikling. Derfor tilbyder vi niveaudelt undervisning, så du får den undervisning, der passer til netop dig. Vores engagerede lærere står klar til at hjælpe dig med at udvikle dit potentiale og forberede dig på din ungdomsuddannelse. Til gengæld forventer vi, at du har viljen til at dygtiggøre dig og deltage i undervisningen.



FACILITETER

Efterskolen bliver dit nye hjem. Og derfor gør vi alt for, at du har de allerbedste rammer til at lære, dyrke din yndlingsport og skabe nye minder.

Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er en moderne skole med flotte undervisningslokaler og værelser, et topmoderne og fuldt udstyret springcenter, idrætshal, gymnastiksal med spejlvægge, nyligt renoveret fitnesscenter, medie- og designlokaler, E-sportslokale, smukke udendørsarealer og massevis af hyggelige kroge, hvor du kan være sammen med dine venner.





www.lomborg-efterskole.dk



LOMBORG

GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE

VI HENTER OG BRINGER I STRUER OG HOLSTEBRO

Tilbuddet henvender sig til alle, uanset hjemadresse. Formålet er at spare køretid for dine forældre, som fremover kan nøjes med en tur til og fra Struer eller Holstebro. Desuden reducerer det din tid i offentlige transportmidler, som i parentes bemærket aldrig kører helt til Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole. For dig, der vil benytte tilbuddet, starter og slutter en efterskoleuge så at sige i gode kammeraters selskab i LGI-bussen til og fra Struer og Holstebro.

Fredag:

Afgang LGI 15.15 – Ankomst Struer 15.45 – Ankomst Holstebro 16.05

Søndag:

Afgang Struer 20.00 – Afgang Holstebro 20.10 – Ankomst LGI 20.45



UDLANDSTURE

SKITUR

Et efterskoleår byder på mange oplevelser, som du aldrig vil glemme! Et af de helt store højdepunkter er den årlige skitur. Hvert år i januar tager vi afsted i samlet flok mod det alpine Østrig for at dyrke fællesskabet og tilbringe en masse timer ude på pisterne.

STORBYTUR

Som noget nyt rejser vi også til en af Europas store historiske byer. Her får vi mulighed for at dykke ned i væsentlige kapitler af vores fælles europæiske historie. På turen kommer vi til at opleve en levende storby på tæt hold.



LANDSSTÆVNE

Vi har ved de sidste 3 landsstævner deltaget på det kæmpestore efterskolehold, der laver gallaopvisning ved landsstævnet. I 2022 er der landsstævne i Svendborg, og det bliver selvfølgelig med LGI på gulvet!

Vi bliver en del af de godt 6.000 efterskoleelever, der skal lave opvisning foran hele Danmark den 30. juni til 3. juli 2022.





Hairstudio
beebob

Lendum • Øster Vrå • Sønderby • Frederikshavn • Sindal • Hjørring

RA BLYANTSTREG TIL FÆRDIGT PROJEKT

AMJ
ENTREPRISE
af Børns Højskolecenter
Følger og hjælper med
Tlf. 20 81 14 62

REGNING
Følgering
Løsløsning

REGNING
Elevplanlægning
Alle lærerplaner



Alle byggeskoler i Danmark

REGNING
Følgering
Løsløsning

REGNING
Elevplanlægning
Alle lærerplaner



Alle byggeskoler i Danmark



LOMBORG

LOMB

ELEVSKEMA

Dagligdagen på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er fyldt med aktiviteter, undervisning og socialt samvær.

Kig med i et elevskema, og få et eksempel på, hvordan hverdagen kan se ud.

TIDER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
7.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
7.30	Morgentur	Grundtræning	Grundtræning	Grundtræning	Morgentur
8.00	Fortælletime				Fortælletime
8.30 – 10.00	Undervisning	Fællesgymnastik	Linjefag	Linjefag	Undervisning
10.00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.30 – 12.00	Undervisning	Undervisning	Undervisning	Undervisning	Linjefag
12.00	Rengøring værelser	Fortælletime	Rengøring værelser	Fortælletime	Sang
12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
13.30 – 15.00	Undervisning	Undervisning	Lærermøde	Undervisning	Fredags- rengøring
15.10 – 15.55	Fællesgymnastik	Undervisning	Fællesgymnastik	Undervisning	Fællesgymnastik
16.00 – 17.30	Linjefag	Valgfag	Undervisning	Valgfag	
17.30	Rengøring områder	Rengøring områder	Rengøring områder	Rengøring områder	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	

TILMELD DIG NU




WWW.LOMBORG-EFTERSKOLE.DK/TILMELDING





VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

KONTAKT OS PÅ

 97 88 97 00

 info@lomborg-efterskole.dk

 Lars Eriksensvej 15
7620 Lemvig

 www.lomborg-efterskole.dk



LOMBORG
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE