

Velkommen på Idrætshøjskolen Bosei

Forårssemesteret 2026 nærmer sig, og vi glæder os til at se dig!

Opholdet, der varer 24 uger, begynder onsdag d. 7. januar og slutter tirsdag d. 23. juni.

Du bedes ankomme onsdag d. 7. januar mellem kl. 15.00-15.30.

Ankommer du før eller senere, skal du meddele os det på forhånd.

Idrætshøjskolen Bosei
Sports College

Evensølundvej 5
DK-4720 Præstø

Telefon: +45 55 90 90 90

Mail: info@bosei.dk

EAN/GLN-nr.: 5790002502132

CVR-nr.: 31 37 94 15



Program for Ankomstdag forår 2026

- | | |
|------------------|--|
| Kl. 15.00: | Ankomst og indkvartering |
| Kl. 16.00: | Opdeling i to grupper: <ul style="list-style-type: none">• Eleverne mødes med skolens lærere til fælles intro• Eventuelle ledsagere mødes til en kort præsentation v/forstanderen. Højskolen er vært for en lille snack |
| Kl. 17.00: | Farvel til eventuelle ledsagere |
| Kl. 17.30 | Fælles velkomst for elever v/forstanderen |
| Kl. 18.00-18.45: | Aftensmad for alle elever og undervisere |

Kl. 19.00: Mød din Bosei gruppe og gruppelærer

Kl. 20.15: Aftenevent for alle (slut ca. 22.00)

Personlige forhold:

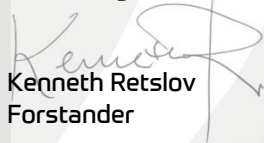
Hvis du har et eller andet personligt, som du mener er vigtigt, at vi på skolen skal vide noget om, så skriv det venligst i en mail til info@bosei.dk. Dine oplysninger vil naturligvis blive behandlet fortroligt.

På de følgende sider får du en forhåndsorientering om:

- Introuge, undervisning og fagvalg
- Skemaeksempel
- Elever og indkvartering
- Retningslinjer for undervisning og samvær samt ordensregler
- Økonomi
- Forsikringer & personlige papirer
- Praktiske forhold
- Forslag til pakkeliste

Vi glæder os til at modtage dig her på Idrætshøjskolen Bosei! Det bliver spændende, udfordrende, udviklende og ikke mindst sjovt.

Med venlig hilsen



Kenneth Retslov
Forstander

Introuge, undervisning og fagvalg

Vi indleder dit højskoleophold med en ca. 5 dages introperiode, som en kickstart til dit næste halve år på Idrætshøjskolen Bosei.

Introperioden indeholder bl.a.:

- Morgensamlinger og fællessang - som også er obligatorisk resten af semesteret
- Oplæg om højskolen - vores historie, kultur og vaner – herunder retningslinjer omkring covid-19
- Møde i din Bosei-gruppe - på ca. 15-20 elever, som er knyttet til en lærer på skolen
- Fællesaftener
- Demokrati på gangene – i fællesskab laver vi et regelsæt for, hvordan vi lever sammen på elevfløjen
- Posteløb i Præstø by – se byens faciliteter fx: lægehus, apotek, Matas, sports- & dagligvarebutikker samt ishus!
- Masser af teambuildingsaktiviteter
- Fællessang - fordi vi elsker at synge
- Introduktion til de mange faciliteter for at dyrke idræt, svømmehallen, naturoplevelser og tilbud indenfor japansk kultur
- Intro-fest i hyggeligt barmiljø på idrætshøjskolen
- Præsentation af fag. Herefter vælger du ind på det endelige skema, som præsenteres i slutningen af introperioden. Vi ændrer skema 2-3 gange i løbet af semesteret.

Skemaeksempel:

*) For ikke at skabe misforståelser, vil vi gerne pointere, at nedenstående blot er et *skemaeksempel*.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.30 - 08.00	Morgenmad				
08.30 - 10.00	Vandsport Health & Fitness Kampsport Japansk Koreansk Esport	Politi Health & Fitness Kampsport Japansk Koreansk	Vandsport Health & Fitness Kampsport Japansk Koreansk Esport	Friluftsliv Esport Kampsport Japansk Health & Fitness Pop op fag	Politi Friluftsliv Japansk Pop op fag
10:15 - 11.30	Vandsport Friluftsliv Health & Fitness Pop op fag	Politi Boldspil Esport Pop op fag	Vandsport Friluftsliv Kampsport Koreansk	Friluftsliv Health & Fitness Boldspil Pop op fag	Politi Health & Fitness Kampsport Japansk Koreansk
12.00 - 12.30	Rengøring				
12.30 - 13.15	Frokost				
13.30 - 13.50	Fællessamling	Sang & Kultur	Fællessamling	Bosei gruppemøde	Skolemøde/fredagscafé
14.00 - 15.30	Japansk Esport Boldspil Pop op fag	Kampsport Japansk Esport Boldspil Cosplay	Kampsport Japansk Esport Boldspil Cosplay	Friluftsliv Pop op fag	Cosplay Pop op fag
16.00..	Pop op fag	<i>Bosei klubber</i>	<i>Bosei klubber</i>	<i>Bosei klubber</i>	<i>Bosei klubber</i>
18.00 - 18.45	Aftensmad				
19.00...	<i>Aikido (klub)</i>	Højskoleaften	<i>Svømmehal (offentlig)</i> <i>Aikido (Klub)</i>		<i>Svømmehal (offentlig)</i>

Proceduren for valg af fag er meget enkel. Du kan max. vælge ét fag i hvert blokmodul og skal vælge minimum 12.

Der skal vælges fag alle dage, både før og efter frokost. Sang & Kultur, samlinger, møder og højskoleaften er alle obligatoriske.

Elever og indkvartering

Du vil blive indkvarteret på 2 personers værelse med fri wi-fi og bedes selv medbringe hovedpude, dyne samt sengelinned. Værelset indeholder aflåste skabe, hyldeplads, opslagstavle, senge, borde og siddepuffer. Toilet og bad findes på gangene.

Udover de japanske elever fra Tokai University, som gæster Bosei i en måned, vil der være internationale elever på skolen, som følger hele semesteret.

De er alle mellem 18 og 30 år, engelsktalende og indgår i forhold til indkvartering, højskolelivet og undervisningen på lige fod med øvrige elever.

Det giver mulighed for at få en spændende international kontakt med alle de fremtidige muligheder, der ligger heri. Undervisningen foregår skiftevis på dansk og engelsk, så alle er inkluderet. Vi er meget opmærksomme på at alle kan følge med i undervisningen uanset sprog, niveau eller andet.

Udover, at alle elever naturligvis skal renholde deres egne værelser, deltager alle i praktiske fællesopgaver fx: deltagelse på ugentlige rengøringshold, daglig oprydning og ca. 2,5 uge med opvask i køkkenet.

Denne ordning er dels begrundet i ønsket om at holde udgifterne og dermed elevens egenbetaling nede, dels ønsket om at opbygge følelsen af medansvarlighed og samarbejde i dagligdagen.

Weekender og arrangementer

I weekenderne er der altid sjove aktiviteter arrangeret af den vagtlærer, som er til stede; Ofte vil de enkelte 'interesse-fællesskaber' også gå sammen og træne, spille brætspil, læse bøger, se film i højskolebiografen eller noget helt fjerde sammen.

Du får naturligvis også mulighed for at slappe lidt af og bare hygge i sofaerne sammen med dine nye højskolevenner.

Selvfølgelig er du også velkommen til at forlade skolen og besøge venner og familie.

Derudover afholder idrætshøjskolen en kombineret åbent hus/familiedag, en gæsteweekend, hvor du kan have venner på besøg og vise dem højskolelivet samt et stort weekendarrangement for nuværende og tidligere elever.

Du kan også invitere venner på besøg i andre weekends til en døgnpris på 200 kr./person. Nærmere information om ovenstående gives ved opstart på Bosei.

Retningslinjer, regler & samværspolitik

Vi har nogle ganske få og enkle regler:

Du har mødepligt til:

- Undervisningen – så du opretholder minimum 15 moduler hver uge
- Samlinger & Højskoleaften hver uge
- Fællesarrangementer & Højskoleevents i løbet af semesteret
- Ugentlige rengøringshold samt en køkkentjans svarende til ca. 3 uger pr. semester

Idrætshøjskolens ryge-, alkohol- og stofpolitik:

- Højskolen er røgfri indendørs. Der må kun ryges ved det udendørs opstillede rygeområde
- Der må kun nydes øl og vin købt i party-rummets bar til højskolens fester
- Der må ikke medbringes nogen form for alkohol eller spiritus udefra
- Alkohol må alene indtages på fredage og/eller lørdage
- Indtagelse og besiddelse af hash eller andre euforiserende stoffer er ikke tilladt

Samværspolitik & ordensregler:

I løbet af den første uge på højskolen vil du blive præsenteret for vores samværspolitik, så alle føler sig hjemme og trygge. Idrætshøjskolen Bosei har vedtaget en nedskrevet samværspolitik for at sikre et chikanefrit samværs miljø for alle.

Formålet med politikken er, at tilgodese og beskytte den enkelte mod chikane, krænkelser og i værste fald, seksuelt overgreb. Ingen på Idrætshøjskolen Bosei skal opleve chikane eller krænkelser på grund af race, farve, køn, fysiske karakteristika, seksuelle orientering eller fysiske eller psykiske handicaps.

Samværspolitikken på Idrætshøjskolen Bosei tager udgangspunkt i, at hver enkelt af os:

- er empatisk, nysgerrig og rummelig.
- vil fællesskabet.
- udviser forståelse for sine medmennesker

Tilsidesættelse af ovennævnte kan medføre hjemsendelse for egen regning og uden tilbagebetaling af skolepenge.

Vi lægger desuden op til, at man også udviser respekt for hinanden og højskolen ved at:

- Lade mobilen blive i lommen/værelset under morgensamlinger, skolemøder, spisning og undervisning
- Rydde op efter dig selv – på skolens fælles arealer, baderum osv.
- Gå stille på værelsesgangene om aftenen – be a ninja! (we can teach you how to be...)
- Møde op til din egen undervisning og fællessamlinger – det er sjovest, når vi er mange
- Deltage i det forpligtende fællesskab – også når det gælder rengøring og køkkentjans
- Passe på indeklimaet, ved kortvarigt at lufte ud flere gange om dagen og ikke tørre tøj/håndklæder på værelset
- Spise sammen til alle måltider – det er hyggeligst!
- Din adfærd er forenelig med god tone og orden samt tager hensyn til fællesskabet. Der skal være ro på gangene kl. 23.00.
- **Idrætshallen og fitnesscenter** - kan benyttes udenfor undervisnings- og udlejningstiden indtil kl. 22.00. Færden kun i indendørs idrætssko, eller uden sko.
- **Svømmehallen/saunaer** - kan efter aftale med vagtlæreren benyttes udenfor undervisnings- og udlejningstiden. Du kan benytte svømmehallen og saunaerne gratis også i den offentlige åbningstid.
- **Judosalen & budosalen** - kan udenfor undervisnings- og udlejningstiden benyttes til forberedelse og træning. Ingen boldspil. Færden kun uden sko.
- **Klasserum, elevernes esportsrum og krea værksteder** - kan benyttes udenfor undervisnings- og udlejningstiden indtil kl. 22.00. **Det japanske klasserum** må kun benyttes uden sko.
- **Biblioteket** - leksika og samleværker må ikke fjernes fra lokalet.
- **Skolens køkkener** - kun adgang for elever efter aftale med køkkenchefen eller vagtlæreren.
- **Spisesal** - service eller mad må ikke fjernes uden tilladelse.
- **Måltider:**
Hverdage: Morgenmad kl. 07.30-08.00. Frokost kl. 12.30-13.15. Aftensmad kl. 18.00-18.45.
Lørdage: Morgenmad kl. 09.00-09.45. Frokost kl. 13.00-13.45. Aftensmad kl. 18.00-18.45.
Søndage: Brunch kl. 10.00-11.00. Eftermiddagsservering kl. 14.30. Aftensmad kl. 18.00-18.45.
- **Opholdsrum** - der findes en række forskellige opholdsrum og egen 'mini biograf' på højskolen. Kan benyttes udenfor undervisnings- og udlejningstiden indtil kl. 22.00.
- **Skolens biler** - højskolens biler kan benyttes i undervisningsøjemed samt af skolens barudvalg. Bilerne må ikke benyttes til egne formål. Der forventes, at brugerne af bilerne er med til at holde dem rene og pæne.

- **Dit værelse** - skal holdes rent og ordentligt. Ingen klæbestrimler, søm, tegnestifter eller lignende på væg eller træværk. Tøjtørring af enhver art skal foregå i tørrerum eller udendørs - ikke ud ad vinduet og ej heller i værelset. Dette af hensyn til indeklimaet.
- Alt affald bringes til affaldscontainerne – vi er en idrætshøjskole med en grøn profil – hjælp os med at sortere dit og højskolens affald.

Venligst, vær med til at holde hele idrætshøjskolen hyggelig og ryddelig. Alle bør aktivt medvirke til at skabe et trygt, åbent og inspirerende højskolemiljø, som både fremmer fællesskabets muligheder og respekterer den enkeltes særpræg.

Økonomi

Skolepengene dækker logi, fuld forplejning, fri wi-fi på hele skolen, undervisning samt brug af skolens faciliteter.

Dog kan der, afhængig af dit fagvalg og andre ønsker, forekomme mindre omkostninger til supplerende undervisningsmaterialer.

Indenfor ca. 30 dage fra tilmeldingsdato vil du modtage betalingsopgørelsen fra os. Her vil du kunne se, hvor meget du samlet skal betale. Betalingen sker i 4 rater, hvoraf 1. rate skal betales 8 dage efter modtagelse af betalingsopgørelsen. Betaling af øvrige rater påbegyndes ved semesterstart.

Evt. kommunalt tilskud modregnes i raterne. Vær opmærksom på at kommunestøtte er B-indkomst.

Til dækning af udgifter til materialer og lignende i forbindelse med den *almindelige* undervisning i løbet af semesteret betales kr. 2.000,-

Idrætshøjskolen Bosei giver dig mulighed for at deltage i unikke rejseoplevelser – som skal betales særskilt.

Elever, der efter eget ønske rejser fra skolen i kursusperioden, eller som bliver hjemsendt, må betale fuld pris - svarende til egenbetaling plus statstilskud - indtil dette tidspunkt samt yderligere fire hele uger. Endvidere skal det bemærkes, at eventuelle tilskud bortfalder fra afrejsedagen.

De elever, der får deres ophold betalt af socialforvaltningen eller anden offentlig myndighed, har selv ansvaret for, at skolen modtager skriftlig bekræftelse herom.

Priser nævnt i ovenstående afsnit er med forbehold for fremtidige ændringer i forhold til almindelig pristalsregulering. Det er prisen ved tilmeldtes egen semesterstart, som vil være gældende.

Forsikringer & personlige papirer

Personlige papirer - som du skal medbringe:

- Gyldigt pas – til rejseformål
- Gult/Blåt sygesikringsbevis – hvis du får brug for lægehjælp i Danmark/EU

Indboforsikring:

Eleven skal selv have en indboforsikring (tyveri, ansvar, brand- og vandskader) Ved brand eller tyveri på idrætshøjskolen, er det elevens egen indboforsikring, som er gældende.

Ulykkesforsikring:

Vi anbefaler, at eleven selv tegner en ulykkesforsikring.

Højskolen har tegnet ulykkesforsikring for alle elever – men dog med et max. på kr. 431.000 på invaliditetssum - som dækker under elevens ophold på skolen før og efter skoletid under elevens ophold på skolens område samt under elevens deltagelse i arrangementer iværksat og ledet af skolen udenfor skolens område.

Fra 1. august 2014 kan man ikke længere bruge det gule sygesikringskort under rejser i EU. Elever skal derfor anskaffe sig det blå EU-sygesikringskort for rejser i Europa.

Med henblik på rejser i udlandet er der tegnet rejseforsikring for alle elever således, at man ved sygdom/ ulykke i udlandet er sikret behandling og hjemtransport til Danmark. Rejseforsikringen omfatter også afbestillings- og bagageforsikring.

Praktiske forhold

Indkøb: Opholdet på Idrætshøjskolen Bosei byder, udover hovedmåltiderne, også på hjemmebakte boller, frugt/grønt om eftermiddagen samt gratis kaffe og te. Har du behov for mere eller andre indkøb, findes der i Præstø butikker med dagligvarer, tøj og sportsudstyr samt et apotek og en Matas.

Cykler: Du kan med fordel medbringe en cykel, så du lettere kan komme rundt i nærområdets natur eller hvis du fx vil ind til Præstø. Under højskoleopholdet kan cyklerne opbevares i cykelhus. Husk lås til din cykel, da skolens forsikring ikke dækker cykeltyveri.

Egen bil: Hvis du ankommer i egen bil, er der mulighed for parkering på højskolens areal. Vi har også el-lader til rådighed. Vi anbefaler dog, at du benytter offentlig transport i det omfang, det er muligt eller bliver kørt hertil af pårørende.

Idrætsudstyr: Vi foreslår, at du medbringer, hvad du har af idrætstøj, idrætssko og støvler til både indendørs og udendørs brug samt badetøj.

Dragter til kampsport er ikke nødvendigt i opstarten; og skolens undervisere henviser gerne til forhandlere.

Da vores faciliteter står til din rådighed også i fritiden, kan du med fordel medbringe fx badminton- eller tennisketcher.

Fritid: I fritiden har du lejlighed til at dyrke forskellige aktiviteter fx i vores japanske bibliotek fyldt med mangategneserier samt i højskolens game rooms, krea værksteder eller musiklokale. Ta' gerne dit eget instrument med.

Sengetøj & håndklæder: Du skal selv medbringe, håndklæder, dyne, pude og sengelinned.

Tøjvask: Pris ca. kr. 20 pr. vask/tumbling. Vi donerer vaskepulver og skyllemiddel. Tag eventuelt tøjklammer med til vasketøjet.

Fragtgods: Hvis du ønsker at sende kufferter, cykel eller lignende forud som fragtgods, bør du sende det senest 4 dage inden ankomst, så du er sikker på, at dine ejendele når frem før dig.

Nøgler: Pas din værelsesnøgle – mister du den, koster det nemlig kr. 600,- (2025 pris) at få lavet en ny, som du kommer til at hæfte for.

Vagttelefon: (+45) 60 49 10 36 Den af skolens undervisere, der har vagt, kan altid træffes på dette nummer efter kl. 16.00.

Forslag til pakkeliste

Vi har listet nogle forslag til putte i kufferten, men du bestemmer selvfølgelig selv!

- Tøj til dagligdagen ude/inde
- Træningstøj /-sko ude/inde
- Regntøj og sko til dårligt vejr
- Tøj til Gallafesten, som afholdes den sidste uge af opholdet
- Badetøj og svømmehal (vi har både svømmehal og badestrand)
- Toiletartikler, håndklæder & tøjklammer til vasketøjet
- Sovepose/liggeunderlag (hvis du har – det er mest til din sidste nat på højskolen)
- Mobil telefon & oplader (som om du ville glemme dét!)
- Cykel (ikke et must)
- Dyne, pude og sengelinned (det er et must)
- Tøfler/klipklappere (vi har en masse barfodsområder udover svømmehallen)
- Musikinstrument (hvis du spiller/vil øve dig)
- Bærbar pc eller tablet (ikke et must men bruges fx på fagtemaet Polit)
- En bog, et spil – måske prævention (man ved aldrig...)
- Ternede notesblokke og blyanter – du kommer til at tage noter i flere fag

Har du spørgsmål til ovenstående eller andre forhold i forbindelse med dit kommende ophold, så kontakt os endelig! Vi glæder os til at se dig her på Idrætshøjskolen Bosei og takker endnu en gang for din tilmelding.