

FRITIDEN 2025-26

EN VÄRLD AV MÖJLIGHETER



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET



Hemserien

Under läsåret tävlar elevhemmen mot varandra i olika idrotter i "Hemserien". Innebandy, basket, e-sport och biljard är några av de grenar som är representerade. Varje år avslutas Hemserien med en fotbollsturnering och en hejdundrande prisceremoni. På matcherna är stämningen hög och det är ett populärt inslag i vardagen på SSHL.

Alla elever, både dagelever och internatelever, tillhör ett elevhem och alla elever på skolan är välkomna att delta i Hemserien! Internatelever representerar det hem som de bor i. Dagelever representerar det hem som de blir tilldelade när de börjar på SSHL.



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET

Idrott & fritid på SSHL

Nästan varje dag i veckan, hela läsåret runt, kan du på SSSL delta i roliga och stimulerande aktiviteter som ger dig inspiration och ny energi.

Idrott & Fritidsavdelningen strävar efter att erbjuda ett brett utbud av olika aktiviteter i form av motion, idrott och estetiskt inriktad verksamhet. Det finns mycket att välja på, allt från olika bollsporter till schack.

Idrott & Fritidsavdelningen anordnar dessa aktiviteter i samarbete med SSSL Idrottsförening, SSSL Musikförening och övriga föreningar på skolan.

Hälsa, kreativitet, aktivitet

På SSSL vill vi att våra elever ska ha möjligheten att leva hälsosamt och få kunskap om hur du kan göra det. I det ingår ett medvetet arbete kring rörelse, sömn, kost och andra hälsofrågor.

Vi arbetar också för att öka rörelsen i undervisningen, då detta främjar inläringen. Vissa klassrum är möblerade på ett rörelsefrämjande sätt och vi har även uteklassrum.

På Idrott & Fritidsavdelningen möter du utbildad personal som instruerar, inspirerar och peppar dig för att du ska lära dig nya saker, utvecklas och trivas socialt.



GRUNDUTBUD

Fritidens grundutbud kostar 2000 kr per läsår för dagelever.

Denna kostnad är inkluderad för internatelever.

GYM

I skolans gym har du tillgång till löpband, vikter och olika maskiner. Här har du möjlighet att träna upp både din kondition och styrka.

SKOLIDROTTSTRÄNINGAR

Du har möjlighet att delta i skolidrottsträningar, lag och individuella sporter. Om du blir uttagen till något av våra skollag får du representera SSKL i olika tävlingar. Läs mer under "Idrottstävlingar".



GRUPPTRÄNING

Idrott & Fritidsavdelningen erbjuder en mängd olika pass under skolarbetet. Välj mellan bland annat pilates, funktionell träning, core, cirkelträning, HIIT, boxning och acroyoga.



RODD

I rodd utvecklar du olika sidor av dig själv, som styrka, uthållighet, laganda och fokus. Att bära ner roddbåten en tidig morgon och glida ut på sjön är också en fantastisk naturupplevelse.



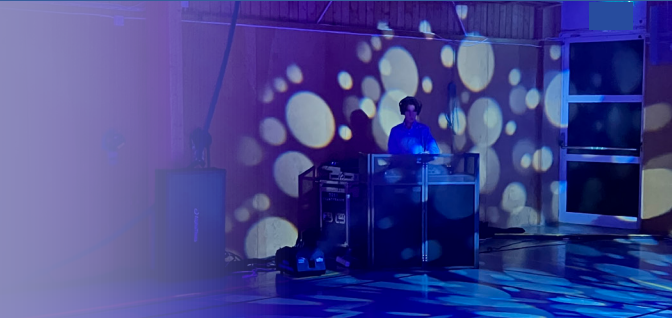


BOXNING

Ett allsidigt pass för både kropp och sinne, där du tränar kondition, styrka och smidighet samtidigt. Du får lära dig grunderna i klassisk boxning. En träningsform som passar för alla!

LJUD LJUS & MIX

Lär dig göra ljud-, ljus- och videoproduktion, både för event och studioinspelning.



DANS

Dans är en allsidig träningsform som utvecklar din kroppskontroll och styrka. Under terminens gång får du prova på olika dansstilar som latino, afro och dance workout.

DEBATING

Vill du kunna argumentera mer effektivt? Lär dig den klassiska konsten att debattera med skolans "Debating Society".

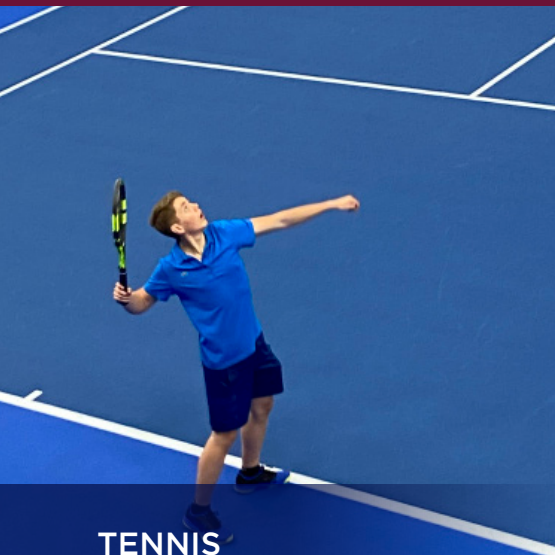


MINDFULNESS

Meditation, yoga, kost, isbad, andningsträning och mental hälsa. Vi erbjuder olika verktyg och former för närvaro, avslappning och välmående.



AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD



TENNIS

För information, kontakta
sigtunatennis.se



JÄGAREXAMEN

En kurs för jägarexamen anordnas
under läsåret.

KÖRKORT

Passa på att göra din körkortsteori
och ta körlektioner.

RIDLEKTIONER

För dig som vill rida lektion på vår lokala
ridskola. Minst 3 års ridvana krävs.



SÅNG & INSTRUMENTALSPEL

PIANO · GITARR
TRUMMOR · BAS · SÅNG

*För mer
information,
prata med personalen
på Fritiden eller
mejla fritiden@sshl.se*



THE DUKE OF EDINBURGH AWARD PROGRAMME

Alla elever kan delta i The Duke of Edinburgh Award Programme. Det är ett individanpassat program som utformas efter dig och dina önsksningar.

- Utveckla din kunskap och färdighet inom ett ämne/område
- Utveckla din fysiska förmåga inom ett specifikt område
- Få möjlighet att frivilligt erbjuda din tid för att hjälpa andra
- Få kunskap att planera och genomföra en expedition

Om du är intresserad av att delta, kontakta dofe@sshl.se.



Följ Fritiden - se aktuellt veckoprogram på Instagram: [#fritidensshl](https://www.instagram.com/fritidensshl)

AVGIFT FÖR DAGELEVER - GRUNDUTBUD

Avgift grundutbud: 2000 kr per läsår för dagelever.

Denna kostnad är inkluderad för internatelever.

Betalning för dagelever sker via bankgiro 142-9000, senast 2 veckor efter skolstart.

Kontakt, fritidsansvarig: thomas.persson@sshl.se, telefon 08-592 571 22, 0730-38 00 41

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i aktivitetsutbudet under läsårets gång.

AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD

Ridning: Sigtuna ridskola. Anmälan via fritiden@sshl.se

Tennis: Sigtuna Tennisklubb. Bokning: [sigatenniss.se](https://www.sigatenniss.se)

Musikinstrument och sång: För information, kontakta fritiden@sshl.se

Körkort: Ellströms Trafikskola. Anmälan via fritiden@sshl.se

Jägarexamen: Skokloster Wings & Clays. Anmälan via fritiden@sshl.se

ELEVFÖRENINGAR

På SSSL kan du också engagera dig i skolans många elevföreningar!

Kenyaprojektet, Life-Link, Aktieföreningen, Arcu, AV-klubben, Biljardsällskapet, Debating Society, Design och teknikgruppen, Estetföreningen, Fiskeföreningen, Food Group, Historieföreningen, Hjärter Ess, Idrottsföreningen, Miljöföreningen, Musikföreningen, STELLAR, Teach Me, Think Tank och Yellow Boats of Hope.



IDROTTSTÄVLINGAR 2025-2026

Är du en person som gärna tävlar, är ambitiös och visar den rätta viljan? Då kan du få möjlighet att representera skolan.

SIPSI

30 SEPTEMBER	Fröidrott, badminton	Stockholm
26 NOVEMBER	Basket, tennis, skytte	Lundsberg
18 FEBRUARI	Innebandy, volleyboll, schack	Sigtuna
5 MAJ	Fotboll, golf	Stockholm

SIPSI står för *Sveriges Internat- och Privatskolors Idrottsorganisation* där vi tävlar i olika sporter med Enskilda Gymnasiet, Lundsbergs Skola och Viktor Rydberg Djursholm.

SKOLUTBYTE

5-7 SEPTEMBER	Sigtuna
20-22 MARS	Herlufsholm, Danmark

avgift: 1000 kr

Två gånger varje läsår träffar vi eleverna på Herlufsholms internatskola i Danmark för ett utbyte inom sport, idrott, musik och andra roliga och utvecklande aktiviteter. Varannan gång reser vi till Herlufsholm, varannan gång besöker Herlufsholms elever Sigtuna.



FRITIDSKALENDER HÖSTTERMINEN 2025

Hemserien HS, idrottsutbyten och andra fritidsaktiviteter (med reservation för ev ändringar).

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
AUG	33	11	12	13	14	15	16	17
							NYA INTERNAT	GAMLA INTERNAT
	34	18	19	20	21	22	23	24
		SKOLSTART	MENTORSdag	KORUM			KICK OFF	SKATTJAKT
SEP	35	25	26	27	28	29	30	31
							Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh
	36	1	2	3	4	5	6	7
						HERLUFSHOLM i Sigtuna	HERLUFSHOLM i Sigtuna	HERLUFSHOLM i Sigtuna
	37	8	9	10	11	12	13	14
							DEKADEN	
	38	15	16	17	18	19	20	21
		HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEY FINAL			
	39	22	23	24	25	26	27	28
OKT	40	29	30	1	2	3	4	5
			SIPSI VRG: FRI- IDROTT, BADMINTON			HEMKVÄLL	KULTURdag	HS LAGSTAFETT
	41	6	7	8	9	10	11	12
	42	13	14	15	16	17	18	19
					PROVBO	PROVBO	PROVBO	HÖGSKOLEPROV
	43	20	21	22	23	24	25	26
		HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL FINAL			
NOV	44	H	Ö	S	T	L	O	V
	45	3	4	5	6	7	8	9
		Studiedag						
	46	10	11	12	13	14	15	16
							Föräldradag på SSHL	
	47	17	18	19	20	21	22	23
		HS RACKETSPORT	HS RACKETSPORT	HS RACKETSPORT	PROVBO HS RACKET FINAL	PROVBO	PROVBO	
DEC	48	24	25	26	27	28	29	30
				ADVENTSKORUM SIPSI LS: BASKET, TENNIS, SKYTTE	ÖPPET HUS			Första advent
	49	1	2	3	4	5	6	7
	50	8	9	10	11	12	13	14
				NOBELFIRANDE		LUCIA	JULSPEX	JULTÄVLING
	51	15	16	17	18	19	20	21
					JULMIDDAG	JULAVSLUTNING		

FRITIDSKALENDER VÅRTERMINEN 2026

Hemserien HS, idrottsutbyten och andra fritidsaktiviteter (med reservation för ev ändringar).

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JAN	3	12	13	14	15	16	17	18
		SKOLSTART						
	4	19	20	21	22	23	24	25
							ÖPPET HUS	
	5	26	27	28	29	30	31	1
		HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY FINAL			
FEB	6	2	3	4	5	6	7	8
						HEMKVÄLL	HS MULTISPORT	MINDFULNESS-DAG
	7	9	10	11	12	13	14	15
				VINTERSPORT-DAG	PROVBO	PROVBO	PROVBO	
	8	16	17	18	19	20	21	22
				SIPSI VOLLEYBOLL INNEBANDY SCHACK				
MAR	9	S	P	O	R	T	LOV	
	10	2	3	4	5	6	7	8
		Studiedag						
	11	9	10	11	12	13	14	15
		HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET FINAL			
	12	16	17	18	19	20	21	22
						HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM Föräldradag - digital	HERLUFSHOLM
	13	23	24	25	26	27	28	29
					PROVBO	PROVBO	PROVBO	
APR	14	30	31	1	2	3	4	5
				50-DAGARS ARCUGALA				
	15	P	Å	S	K	L	O	V
	16	13	14	15	16	17	18	19
		HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL			
	17	20	21	22	23	24	25	26
					ÖPPET HUS			
MAJ	18	27	28	29	30	1	2	3
					VALBORG			
	19	4	5	6	7	8	9	10
			SIPSI FOTBOLL, GOLF					
	20	11	12	13	14	15	16	17
	21	18	19	20	21	22	23	24
					HEMSERIEN AVSLUTNING			
	22	25	26	27	28	29	30	31
		GUBBSKIVA			STIPENDIEDAG	STUDENTEN 2026		
JUN	23	1	2	3	4	5	6	7
							NATIONALDAG GRÖNA LUND	
	24	8	9	10	11	12	13	14
					SSHL FOTBOLLS- TURNERING	SKOLAVSLUTNING		



#fritidensshl

sshl.se