

Vigtige tidspunkter på hverdage:

07.00	Tilbud om vandmotion
08.00	Morgenmad
08.45	Fælles morgensang
09.30	Undervisning
12.00	Middagsmad
14.00	Undervisning
15.00	Eftermiddagskaffe
15.30	Undervisning
18.00	Aftenbuffet
19.30	Aftenarrangement

Medvirkende:

Niels Dideriksen, Tai Chi instruktør
Kristina Fie Jensen, danseinstruktør
Martin Ravn, højskolelærer
Bodil Keldorff, højskolelærer
Flemming Nees, forstander
Erling Agergaard, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer og kursusleder

Kursuspris kr. 3550,-
Enk.vær. tillæg kr. 300

Ret til ændringer forbeholdes



SENIORHØ1SKOLEN

Degneparken 22, Nørre Nisum

7620 Lemvig, Tlf. 97 89 10 11

www.seniorhoejskolen.dk

SENIORHØ1SKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Kursus 32B

3. - 9. november 2010

*Hold dig selv i gang
- krop, motion, dans
og bevægelse*



”Hold dig selv i gang”

• krop, motion, dans og bevægelse

Tai Chi

Cha cha

Line Dance

*Vandre-maraton over stok og sten
igennem Klosterheden plantage*

Stavgang og stjerneløb

Aftenarrangementer

Samt ekskursion til Vesterhavet og spændende foredrag

***Nødvendigt tøj til Tai Chi: løstsiddende tøj og Mao-sko
(bomuldssko m. bomuldssål - kan bl.a. købes i Kvickly)***

Ugens program

Onsdag den 3. november

*Kl. 13.45 Kurset begynder med kaffe,
velkomst og indkvartering*

Kl. 16.00 Introduktion og præsentation af kurset

Kl. 19.30 Introduktion til Cha cha cha v/Julietta P. Jensen

Torsdag den 4. november

Kl. 7.00 Vandmotion

Kl. 9.30 Foredrag v. Hjerteforeningen ”Krop og psyke”

*Kl. 13.30 Tai Chi teori og praksis
v/Niels Dideriksen*

Kl. 19.30 Viseaften v/Martin Ravn

Fredag den 5. november

Kl. 7.00 Vandmotion

Kl. 9.30 Vandre-maraton

*- op til 20 km med indlagte stop undervejs
v/Julietta P. Jensen*

Kl. 18.00 Aftenbuffet

*Kl. 19.30 Kunstnere i Vestjylland - Knud Agger, Niels Bjerre m.fl.
v/Bodil Keldorff*

Lørdag den 6. november

Kl. 7.00 Vandmotion

*Kl. 9.30 Fiskerne, familierne, strandingerne
- lykke og ulykke langs den jyske vestkyst
v/Flemming Nees*

*Kl. 13.00 Ekskursion til Bovbjerg Fyr - kaffe på kanten
v/Flemming Nees*

Kl. 19.30 Quiz - Danmark i ord og billeder v/Flemming Nees

Søndag den 7. november

Kl. 7.00 Vandmotion

formiddag Fri - med mulighed for kirkegang/tur på egen hånd

*Kl. 15.00 Flemmings forsamlingshus - Samtale, debat og menin
gers mod v/Flemming Nees*

Kl. 19.30 Line Dance

Mandag den 8. november

Kl. 7.00 Vandmotion

*Kl. 9.30 Gode og dårlige vaner
v/Hedda Sylvestersen, køkkenleder*

*Kl. 14.00 Vandretur i Bakker og Bølgers Land
v/Julietta P. Jensen*

Kl. 18.00 Afslutningsfest

Tirsdag den 9. november

Kl. 7.30 Morgenmad

Kl. 8.00 Bus til Struer station