

## DAGLIGDAGEN

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Kl. 06.30 | Svømmebassinet åbner                 |
| Kl. 07.45 | Morgenmad                            |
| Kl. 08.45 | Morgensamling<br>med morgengymnastik |
| Kl. 09.30 | Undervisning                         |
| Kl. 12.00 | Middag                               |
| Kl. 14.00 | Undervisning                         |
| Kl. 15.00 | Eftermiddagskaffe                    |
| Kl. 15.30 | Undervisning                         |
| Kl. 18.00 | Aftenbuffet                          |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement<br>med kaffe        |

## MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer  
Janni K. Østergaard, højskolelærer  
Julietta Jensen, højskolelærer  
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11  
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk  
Web: www.seniorhoejskolen.dk

**KURSUSPRIS: 5.250,-**

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

### VI HAR 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, 2 enkeltværelser & 1 dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

SENIORHØJSKOLEN  
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nisum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

9. januar 2026

# Bevæg dig glad

- sved på panden og smil på læben

20B

10. juni - 16. juni 2026



SENIORHØJSKOLEN  
N Ø R R E N I S S U M



# Bevæg dig glad

- sved på panden og smil på læben

## OM KURSET

Velkommen til en aktiv uge i samvær med andre - med fokus på at have det sjovt og mærke glæden gennem bevægelse.

Gennem en blanding af oplæg, forskellige bevægelsesformer og refleksion skal vi udforske og udfordre os selv samt komme i godt humør og more os. Ugen vil byde på forskellige bevægelsesformer bl.a. yoga, vandring, dans, "hjernefitness" og øvelser udendørs, der "smører" dine led, får din puls op samt træner dine koordinations- og balanceevner.

Du vil desuden blive introduceret til forskellige åndedræsteknikker og prøve kræfter med en guidet meditation. Vi skal herudover snakke om vaner og berøre vigtigheden af motivation, når bevægelse skal integreres i hverdagen på en god måde.

Ugen sluttes af med en eftermiddag med en koncert med Sofie Klausen og pianist Søren Bech.

Alle kan være med på kurset.  
Husk tøj, du kan bevæge dig i, og sko til både inde og ude.

## EKSKURSION

Nationalpark Thy

## ARRANGEMENT

Koncert med sangerinde Sofie Klausen og pianist Søren Bech

|                             |                       |                          |                          |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Skolens undervisere:</b> | Jesper Vinther - JV   | Astrid Skou Hansen - AH  | Julietta Jensen - JJ     |
|                             | Niels Bjørn Wied - NW | Janni K. Østergaard - JØ | Mette Hjuler Hansen - MH |
|                             |                       | Johanne K. Andersen - JA |                          |

## PROGRAM

20B

### Onsdag 10. juni

DAG 1

|           |                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 13-14 | Indkvartering                                                                             |
| Kl. 14.00 | Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe                                 |
| Kl. 15.00 | Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne samt byvandring v/JA |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                                          |

### Torsdag 11. juni

DAG 2

|           |                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | Yoga v/JA                                                                                                            |
| Kl. 14.00 | "Udfordr hjernen! Prøv noget nyt og bryd gamle vaner. Hvad skal der til for at skabe nye?" - samt hjernefitness v/JA |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                                                                                                     |

### Fredag 12. juni

DAG 3

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Kl. 09.30 | "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV |
| Kl. 14.00 | Dans v/JA                            |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement                     |

### Lørdag 13. juni

DAG 4

|           |                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | Udendørs træning - mobilitet, puls og koordination i frisk luft v/JA |
| Kl. 14.00 | Åndedrætsøvelser, meditation og afspænding v/JA                      |
| Kl. 19.30 | Dans v/JA                                                            |

### Søndag 14. juni

DAG 5

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| Kl. 09.30 | Heldagsekskursion v/JA |
|           | - Nationalpark Thy     |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement       |

### Mandag 15. juni

DAG 6

|           |                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------|
| Kl. 09.30 | Yoga og opsamling på ugen. Hvad tager I med herfra? v/JA   |
| Kl. 14.00 | Koncert med sangerinde Sofie Klausen og pianist Søren Bech |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag                                          |

### Tirsdag 16. juni

DAG 7

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| Kl. 07.45 | Morgenmad                         |
| Kl. 08.45 | Morgensang                        |
| Kl. 09.15 | Afgang med bus til Struer Station |

Ret til ændringer forbeholdes