

DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling 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 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

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 slutes 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

Medvirkende:	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