

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: 6.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

9. juni - 15. juni 2027

21B



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 mere os.

Ugen vil byde på forskellige bevægelsesformer bl.a. yoga, vandring, dans, "hjernefitness" samt øvelser udendørs, der både "smører" dine led, får din puls op og træner dine koordinations- og balanceevner.

Du vil desuden blive introduceret til forskellige åndedræsteknikker og prøve kræfter med en guidet meditation. Vi skal også snakke om vaner; hvad der kan spille ind, når de skabes, og hvordan vi kan bryde dem, vi gerne vil af med.

Alle kan være med på kurset.
Husk tøj, du kan bevæge dig i, og sko til både inde og ude.
Gåturene er på 4-6 km pr. dag.

EKSKURSIONER

Nationalpark Thy
Klosterheden Plantage

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Mette Hjuler Hansen - MH
Johanne K. Andersen - JA Janni K. Østergaard - JØ Niels Bjørn Wied - NW
Julietta Jensen - JJ

PROGRAM

21B

Onsdag 9. 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 10. juni

DAG 2

Kl. 09.30 *Yoga, afspænding samt øvelser for hænder og fødder v/JA*
Kl. 13.30 **Ekskursion v/JA**
 - Klosterheden Plantage
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 11. juni

DAG 3

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

Lørdag 12. juni

DAG 4

Kl. 09.30 "Udfordr hjernen! Prøv noget nyt og bryd gamle vaner.
 Hvad skal der til for at skabe nye?" - *samt hjernefitness v/JA*
Kl. 14.00 *Udendørs træning - mobilitet, puls og koordination i frisk luft v/JA*
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 13. juni

DAG 5

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

Mandag 14. juni

DAG 6

Kl. 09.30 *Åndedrætsøvelser, meditation og afspænding v/JA*
Kl. 14.00 *Yoga og opsamling på ugen. Hvad tager I med jer herfra? v/JA*
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 15. juni

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes