

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
Ole Jørgensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer

Anja Christensen, underviser

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.550,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et 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

16. oktober 2023

Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

28. august - 3. september 2024

29A



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Vandgymnastik

- som en fisk i vandet

OM KURSET

Elsker du bare vand og den lethed, som du kan bevæge dig med, når du bliver omsluttet af det våde element? Vægtløsheden, der visker de ellers besværede lemmers begrænsninger væk for en stund?

Så er kurset her lige noget for dig, der stadig gerne vil være rørig, sund og glad.

På kurset skal vi træne i vand hver dag. Men for at vi ikke går helt i opløsning, skal vi også lidt på land. Her skal vi lave let gymnastik, ansigtsyoga, afspændinger, små lege, forkæle hænder og fødder, prøve kræfter med Tai Chi, saunagus og lave SMART træning - altså hjernegymnastik.

Samt snakke med hinanden om livet i den tredje alder.

EKSKURSIONER

Handbjerg Marina og Holstebro
Sydthy Kurbad

UNDERVISER

Anja Christensen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Ole Jørgensen - OJ
Anja Christensen - AC Janni K. Østergaard - JØ Niels Bjørn Wied - NW

PROGRAM

29A

Onsdag 28. august

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 introduktion til vandmotion i praksis v/JV & AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 29. august

DAG 2

- Kl. 09.30 Vandgymnastik, ansigtsyoga og træning af hænder og fødder v/AC
- Kl. 14.00 "Høj af Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 30. august

DAG 3

- Kl. 09.30 SMART - træning & afspænding v/AC
- Kl. 14.00 Gymnastik i salen + vandgymnastik v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 31. august

DAG 4

- Kl. 09.30 Gymnastik og leg i salen v/AC
- Kl. 14.00 **Ekskursion til Sydthy Kurbad** v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 1. september

DAG 5

- Kl. 09.30 Samtalecafé om livet i den tredje alder og vandgymnastik v/AC
- Kl. 14.00 SMART - træning & afspænding v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 2. september

DAG 6

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Handbjerg Marina & Holstebro** v/AC
 - Tai Chi helseøvelser
 - bade i fjorden
 - sauna med gus
 - gåtur ved havnen
 - frokost på Holstebro bibliotek
 - oplæg om byens kunst
 - bytur og kunst
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 3. september

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station