

## 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

Dorthe Houmann, yogainstruktør  
Jens Hedevang, højskolelærer  
Martin Ravn, højskolelærer  
Ole Jørgensen, højskolelærer  
Asger Gyldenkærne, højskolelærer  
Kristian Tikjøb, højskolelærer  
Lise Rokkjær, højskolelærer  
Jesper Vinther, højskoleforstander  
Julieta P. Jensen, højskolelærer  
& kursusleder

## PRAKTISK INFO

*Ret til ændringer forbeholdes*

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 4.850,-**

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 92 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 VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Rækkehusene, 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 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. oktober 2020

27. OKTOBER - 2. NOVEMBER 2021

35B



## I form til livet

- efterårsvandring 5-7 km, vandmotion & yoga

# SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



# I form til livet

- efterårsvandring 5-7 km, vandmotion & yoga

## PRAKTISK

Et højskolekursus, hvor vi skal være rigtig meget ude, så husk tøj til årstidens vejr og vind - også til regn og rusk.

Vi skal ud og trave i kuperet og ujævnt terræn, ca. 5-7 km/dag.

Derfor skal du medbringe gode vandresko/støvler.

Der vil også være træning i huset, så medbring idrætstøj, indesko, samt badetøj.

## OM KURSET

I bevægelse hele livet.

En uges højskoleophold med fokus på krop og sjæl, fællesskab, foredrag og musik, med vandreture i vestjyske efterårslandskaber, Vandmotion, yoga, pilates og fysisk træning af styrke og balance.

Der vil være fokus på naturens gavnlige effekt på krop og sind.

Et højskoleophold for jer, som ønsker at være fysisk aktive - og derigennem få det bedre fysisk og psykisk.

Et kursus til inspiration og glæde.

## EKSKURSIONER

- Klosterheden Plantage
- Limfjordslandet
- Vestkysten

## ARRANGEMENT

Thy Folklore, folkedans, sang og musik

**Medvirkende:** Jesper Vinther - JV  
Lise Rokkjær - LR  
Kristian Tikjøb - KT

Julietta P. Jensen - JJ  
Jens Hedevang - JH  
Martin Ravn - MR

Ole Jørgensen - OJ  
Asger Gyldenkærne - AG  
Dorthe Houmann - DH

## PROGRAM

35B

### Onsdag 27. oktober

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 kort vandretur v/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Torsdag 28. oktober

DAG 2

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 14.00 Yoga/pilates samt balance og styrketræning - i bevægelse hele livet v/JJ & DH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Fredag 29. oktober

DAG 3

- Kl. 09.30 "Natur og magi - godt for krop og sind" v/JJ
- Kl. 13.30 Vandretur i Klosterheden Plantage v/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

### Lørdag 30. oktober

DAG 4

- Kl. 09.30 Yoga/pilates samt balance og styrketræning - i bevægelse hele livet v/JJ & DH
- Kl. 14.00 Vandretur ved Lemvig Bugt - motion i uderummet v/JJ
- Kl. 19.30 Folkedans v/JJ

### Søndag 31. oktober

DAG 5

- Kl. 09.00 Vandretur i Bakkers og Bølgers Land ved Nisum Bredning v/JJ
- Kl. 14.00 Thy Folklore - folkedans, sang og musik
- Kl. 19.30 Aftenarrangement v/

### Mandag 1. november

DAG 6

- Kl. 09.30 Yoga/pilates samt balance og styrketræning - i bevægelse hele livet v/JJ & DH
- Kl. 13.30 Vandretur ved Vestkysten v/JJ
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 2. november

DAG 7

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