

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

Niels Bjørn Wied, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Julietta P. Jensen, højskolelærer
Asger Gyldenkærne, 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: 5.250,-
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 VÆRELSER:

- 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

24. oktober 2022

Pilates, Tai Chi mm.

- vægtløs, smidig og balanceret

25. oktober - 31. oktober 2023

35C



SENIORHØJSKOLEN

N Ø R R E N I S S U M



Pilates, Tai Chi mm.

- vægtløs, smidig og balanceret

OM KURSET

På dette kursus vil vi arbejde kroppen godt igennem både til vands og til lands.

Vi skal træne i vores dejlige varmtvandsbassin, nyde elementets vægtløshed og den smidighed og lethed, som vandet giver til vores øvelser. Til lands skal vi lave Tai Chi og pilates, som begge kredser om indre ro og balance gennem langsomme og koncentrerede øvelser. Tai Chi har rødder i kinesisk medicin og styrker både krop og sind gennem de langsomme øvelser, giver øget energi, styrker balance og mindsker muskelspændinger. Pilates styrker ligeledes din kropsholdning, forbedrer din kropsholdning, og giver dig en stærk og smidig krop. Når du træner pilates, arbejder du med de små stabiliserende muskler omkring leddene, og du får dermed smurt alle de små "indre tandhjul".

Vi skal også nyde et varmt vildmarksbad, suset af Vesterhavet og en forkælelsestur i Kurbad Limfjorden.

EKSKURSIONER

Heldagstur til Thorsminde
Wellness tur til Kurbad Limfjorden

UNDERVISER

Anja Christensen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Asger Gyldenkærne - AG
Janni K. Østergaard - JØ Niels Bjørn Wied - NW Anja Christensen - AC
Ole Jørgensen - OJ Julietta P. Jensen - JJ

PROGRAM

35C

Onsdag 25. 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 byvandring v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 26. oktober

DAG 2

- Kl. 09.30 Pilates og intro til Qi gong med øvelser v/AC
- Kl. 14.00 "Buddhisme i Øst & Vest" v/JØ
- Kl. 19.30 "Tai Chi - en smagsprøve på kinesisk kampsport" v/AC

Fredag 27. oktober

DAG 3

- Kl. 09.30 Forstanderforedrag v/JV
- Kl. 13.30 Ekskursion til Kurbad Limfjorden v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 28. oktober

DAG 4

- Kl. 09.30 Pilates med bold/elastikker v/AC
- Kl. 11.00 Tai Chi v/AC
- Kl. 14.00 Qi gong v/AC
- Kl. 15.30 Vandpilates/motion v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 29. oktober

DAG 5

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion til Thorsminde - Havets & Fjordens Hus v/AC**
 - gåtur ved Vesterhavet
 - Qi gong i klitterne/på stranden
 - medbragt mad i Havets & Fjordens Hus
 - vildmarksbad & sauna
- Kl. 19.30 "Demokratierne, der forsvandt" v/NW

Mandag 30. oktober

DAG 6

- Kl. 09.30 Vandpilates/motion, Qi gong v/AC
- Kl. 14.00 Tai Chi, Qi gong og til slut en dejlig afspænding til klavermusik v/AC
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 31. oktober

DAG 7

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