

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
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander
Susanne Findsen, træningscoach

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.450,-

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

2. oktober 2025

Livskraft, latter & let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/

8A

4. marts - 10. marts 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Livskraft, latter & let på tå

- i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/ dag

HUSK

Vandresko/støvler,
tøj til årstidens
vind og vejr.

Vi går 5-7 km/dag
i kuperet og ujævnt terræn,
væk fra vej og sti,
igennem revl og krat.

Tempo: 4-5 km i timen.

Vandreturene er en
kombination af motion
og naturoplevelser,
med skærpede sanser
og et åbent blik for
naturens magi.

OM KURSET

Vind i håret, skumsprøjt og pulsen op - ud og mærke årstidens
vind og vejr på 5 enestående og meget forskellige vandreture,
krydret med forunderlige og fantastiske fortællinger
fra den danske natur. En mangfoldig buket af
forrygende landskaber og natur i særklasse.
Kurset henvender sig til dig, der har svært ved
at sidde stille alt for længe ad gangen.

Vi byder ind til foredrag, sang, dans og musik, samt
naturvandring ved hav og klit. Giv slip, og giv dig selv lov
til bevægelse i både krop og sind.
Et højskolekursus til inspiration og glæde.

Der kræves ingen forudsætninger. Kom, som du er!

EKSKURSIONER

Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor
Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
Kilen, kildevæld og kuperede landskaber
Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse
Limfjordslandet, bakker og bølger

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Niels Bjørn Wied - NW

Astrid Skou Hansen - AH
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ
Mette Hjuler Hansen - MH
Susanne Findsen - SF

PROGRAM

8A

Onsdag 4. marts

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/JJ
Kl. 19.30 "Pip i låget - fugle og forårsfornemmelser" v/JJ

Torsdag 5. marts

DAG 2

Kl. 09.30 "Naturen under lup" v/JJ
Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- **Klosterheden Plantage, i bævernes fodspor**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 6. marts

DAG 3

Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- **Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret**
Kl. 19.30 "Spjæt og spræl, folkedans" v/JJ

Lørdag 7. marts

Temadag: I form til livet

DAG 4

Kl. 09.30 "I form til livet - om muskelmasse, styrke, bevægelighed og balance" v/SF
Kl. 13.30 **Vandretur og skovmotion** v/SF & JJ
- **Kilen, kildevæld og kuperede landskaber**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 8. marts

DAG 5

Kl. 09.00 **Ekskursion og vandreture i Thy** v/JJ
- **Vildmark i verdensklasse**
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 9. marts

DAG 6

Kl. 09.30 Line Dance V/JA
Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- **Limfjordslandet, Bakkers og Bølger Land**
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag med Big Band

Tirsdag 10. marts

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes