

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
Susanne Findsen, træningscoach

Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Husk tøj og sko til indendørs brug, som du kan danse i.

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.150,-
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 Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

5 danse på 5 dage

- grin, groove og godt selskab

8B

4. marts - 10. marts 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



5 danse på 5 dage

- grin, groove og godt selskab

OM KURSET

Kom og vær med til en skøn uge i dansens tegn!

I løbet af fem dage skal vi prøve kræfter med showdance, cha cha cha, vals og line dance, og herudover kommer Sara-Kristine Palm og underviser os i verdensdans.

I løbet af ugen vil du få kendskab til de forskellige danses historie og oprindelse.

Det bliver en uge fyldt med god musik og god stemning, hvor du vil få pulsen op, sved på panden og smil på læben. Udover dans vil ugen byde på spændende foredrag, en ekskursion til Vesterhavet og dejlig mad.

Alle kan være med, og i pardansene skifter vi partnere undervejs.
Husk tøj og sko til indendørs brug, som du kan danse i.

EKSKURSION

Vesterhavet

GÆSTELÆRER

Sara-Kristine Palm, underviser i verdensdans

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

8B

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/JA
- Kl. 19.30 "Forårsfornemmelser og pip i låget" v/JJ

Torsdag 5. marts

DAG 2

- Kl. 09.30 Showdance v/JA
- Kl. 14.00 "At føre og blive ført" v/JA
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 6. marts

DAG 3

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 14.00 Cha cha cha v/JA
- Kl. 19.30 "Spjæt og spræl, folkedans" v/JJ

Lørdag 7. marts

DAG 4

- Kl. 09.30 "I form til livet - om muskelmasse, styrke, bevægelighed og balance" v/Susanne Findsen
- Kl. 14.00 Verdensdans v/Sara-Kristine Palm
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 8. marts

DAG 5

- Kl. 09.30 Vals v/JA
- Kl. 13.00 Ekskursion v/JA
- Vesterhavet
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 9. marts

DAG 6

- Kl. 09.30 Line Dance V/JA
- Kl. 14.00 Gulvet er jeres - vi vender tilbage til ugens danse v/JA
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag og Big Band Koncert

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