

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
Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.550,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 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 3 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

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

Dans!

- grin, groove og godt selskab

3. marts - 9. marts 2027

9B



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Dans!

- grin, groove og godt selskab

OM KURSET

Velkommen til en skøn uge fyldt med god musik, bevægelse og godt humør. I løbet af ugen skal vi prøve kræfter med fire forskellige danse: salsa, cha-cha-cha, showdance og linedance. Vi arbejder med grundlæggende trin, teknik og føring - men vigtigst af alt er, at vi skal have det sjovt sammen, bevæge os til god musik og få lidt sved på panden.

Vi kommer både til at danse alene og sammen med andre, og når vi danser i par, skifter vi partnere undervejs. Vi vender løbende tilbage til dansene gennem ugen og bygger gradvist videre på det, vi har lært. Tempoet er roligt, og kurset er for alle - uanset, om du har danset før eller ej.

Udover dans byder ugen blandt andet på en tur til Nationalpark Thy, et foredrag om at komme i form til livet ved Susanne Findsen, en aften med musikalske rytmer fra Cuba, god mad og højskolestemning

EKSKURSION

Nationalpark Thy

ARRANGEMENT

Kaaberbøl & Vinther i salsa-sporet

GÆSTELÆRER

Søren Frølund, salsa-instruktør

Medvirkende:	Jesper Vinther - JV	Astrid Skou Hansen - AH	Mette Hjuler Hansen - MH
	Johanne K. Andersen - JA	Janni K. Østergaard - JØ	Niels Bjørn Wied - NW
		Julietta Jensen - JJ	Susanne Findsen - SF

PROGRAM

9B

Onsdag 3. 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	Aftenarrangement

Torsdag 4. marts

DAG 2

Kl. 09.30	"Introduktion til salsa og cha cha cha - individuel dans" v/JA
Kl. 14.00	Showdance! v/JA
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Fredag 5. marts

DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 14.00	"At føre og blive ført" samt cha cha cha i par v/JA
Kl. 19.30	"Kaaberbøl og Vinther i salsa-sporet"

Lørdag 6. marts - Temadag: I form til livet

DAG 4

Kl. 09.30	"I form til livet - om muskelmasse, styrke, bevægelighed og balance" v/SF
Kl. 14.00	Salsa i par v/ Søren Frølund
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 7. marts

DAG 5

Kl. 09.30	Ekskursion og vandreture v/JA & JJ - Nationalpark Thy, vildmark i verdensklasse
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 8. marts

DAG 6

Kl. 09.30	Line dance med hele skolen v/JA
Kl. 14.00	Vi samler op på ugen og danser ugens danse igen v/JA
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag med Big Band

Tirsdag 9. marts

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes