

## 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  
Julieta Jensen, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.150,-**  
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

## 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 VÆRELSER:

- 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, to enkeltværelser & 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 Nissum . 7620 Lemvig,  
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

## Idræt

- hvad skal vi med det?

9. april - 15. april 2025



13B

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Idræt

- hvad skal vi med det?

## OM KURSET

Idræt er sundt! Og derfor bruges der hvert år enorme summer på at fremme danskernes idrætsdeltagelse.

Idræt skaber national sammenhængskraft!

Og derfor bruges der hvert år enorme summer på at optimere forholdene for danske elitesportsfolk i forhåbning om, at de kan tage medaljer hjem til Danmark og samle nationen. Men hvad blev der af: Idræt er sjovt?!

På dette kursus skal vi dyrke idræt, fordi det er sjovt.

Vi hylder idrættens legende element og prøver kræfter med utraditionelle idrætsgrene. Derudover vil du blive introduceret til forskellige idræthistoriske og idrætssociologiske perspektiver, som gør os klogere på fænomenet idræt i et større samfundsmæssigt perspektiv.

## EKSKURSION

Vesterhavet

## FOREDRAGSHOLDER

Simon Thomsen, Forsker i det offentlige samarbejde med idrætsforeninger

<b>Medvirkende:</b>	Jesper Vinther - JV	Astrid Skou Hansen - AH	Julietta Jensen - JJ
	Niels Bjørn Wied - NW	Janni K. Østergaard - JØ	Kathrine L. Thorndahl - KL
		Johanne K. Andersen - JA	

## PROGRAM

13B

### Onsdag 9. april

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/KL
KL. 19.30	Aftenarrangement

### Torsdag 10. april

DAG 2

KL. 09.30	"Tendenser i dansk idræt" v/KL
KL. 14.00	"Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
KL. 19.30	Aftenarrangement

### Fredag 11. april

DAG 3

KL. 09.30	"Den legende idræt" v/KL
KL. 11.00	"Swing og svirp - sjipling" v/KL
KL. 14.00	"Som en fisk - vandaktiviteter" v/KL
KL. 15.30	"Idræt i et historisk perspektiv" v/KL
KL. 19.30	Aftenarrangement

### Lørdag 12. april

DAG 4

KL. 09.30	"Hit and run - hockey og skumtennis" v/KL
KL. 14.00	<b>Ekskursion v/KL</b> <b>- Vesterhavet, ved og i....</b>
KL. 19.30	Aftenarrangement

### Søndag 13. april

DAG 5

KL. 09.30	"Stillesiddende idræt - skak og esport" v/KL
KL. 14.00	"The Queens' Gambit" - filmeftermiddag
KL. 15.30	Idræt i et sociologisk perspektiv" v/KL
KL. 19.30	Aftenarrangement

### Mandag 14. april

DAG 6

KL. 09.30	"Gamification - gør dagligdagen til en sport...eller ej. Gang eller løb" v/KL
KL. 14.00	Foredrag v/Simon Thomsen
KL. 18.00	Afslutningsmiddag

### Tirsdag 15. april

DAG 7

KL. 07.45	Morgenmad
KL. 08.45	Morgensang
KL. 09.20	Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes