

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
Kathrine L. Thorndahl, 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: 5.450,-
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

5 danse på 5 dage

- sved på panden og smil på læben

21. maj - 27. maj 2025

17C

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



5 danse på 5 dage

- sved på panden og smil på læben

OM KURSET

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

I løbet af fem dage skal vi prøve kræfter med latindans, showdance, vals og line dance - og herudover kommer Michael Kirkegaard og underviser os i verdensdans.

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 at danse skal vi bl.a. på ekskursion til Nationalpark Thy og nyde livemusik på SeniorHøjskolen.

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

EKSKURSION

Nationalpark Thy

GÆSTELÆRER

Michael Kirkegaard, underviser i verdensdans

ARRANGEMENT

Bluesmusik

v. Oscar Martin Eriksen & Frederik Thygesen

Medvirkende: 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

17C

Onsdag 21. maj

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. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 22. maj

DAG 2

- Kl. 09.30 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 14.00 Showdance v/JA
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 23. maj

DAG 3

- Kl. 09.30 "At føre og blive ført" samt latindans v/JA
- Kl. 14.00 Latindans fortsat v/JA
- Kl. 19.30 Bluesmusik v/Oscar Martin Eriksen & Frederik Thygesen

Lørdag 24. maj

DAG 4

- Kl. 09.30 Verdensdans v/Michael Kirkegaard
- Kl. 14.00 "Bevægelse, fællesskab og mental sundhed" v/JA
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 25. maj

DAG 5

- Kl. 09.30 Vals v/JA
- Kl. 13.00 Ekskursion til Nationalpark Thy v/JA
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 26. maj

DAG 6

- Kl. 09.30 "Vaner, motivation og dansens magi" v/JA
- Kl. 14.00 Line Dance v/JA
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 27. maj

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes