

## 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  
Julietta 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: 5.400,-**

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

## Brug bolden!

- med kroppen i spil

13. august - 19. august 2025



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



# Brug bolden!

- med kroppen i spil

## OM KURSET

Dette kursus handler om bevægelse. Om at bevæge sig selv og om at bevæge sig sammen med andre. Om at bevæge hinanden. Og om at blive bevæget.

Med udgangspunkt i forskellige idrætsaktiviteter, fra de velkendte som tennis og svømning til nogle, du måske ikke har stiftet bekendtskab med før som rope skipping og goalball, vil vi udforske de oplevelser, som sådanne bevægelsesaktiviteter giver anledning til.

For at blive klogere på krop og bevægelse vil vi hente inspiration i filosofien.

Formålet er ikke at bidrage til hverken forbedret præstation eller øget sundhed.

Tværtimod vil vi forsøge at blive klogere på, hvordan bevægelse for bevægelsens egen skyld kan give nydelsesfulde oplevelser af glæde og selvforglemmelse.

Kom, og vær med til en uge fyldt med bevægelse, latter og fællesskab.

## EKSKURSION

Vesterhavet

**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

27A

### Onsdag 13. august

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 14. august

DAG 2

- KL. 09.30 "Brug bolden 1 - introduktion til filosofi om krop og bevægelse - er kroppen noget, man har eller ej? Og goal ball"
- KL. 14.00 "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV
- KL. 19.30 Aftenarrangement

### Freitag 15. august

DAG 3

- KL. 09.30 "Swing og svirp 1 - redskabsbrug og single rope (sjipling)" v/KL
- KL. 14.00 "Swing og svirp 2 - relationer og double dutch (også sjipling)" v/KL
- KL. 19.30 Aftenarrangement

### Lørdag 16. august

DAG 4

- KL. 09.30 "Hit and run - mellem-rum og oplevelse og hockey og skumtennis" v/KL
- KL. 14.00 **Ekskursion** v/KL  
**- Vesterhavet**
- KL. 19.30 Aftenarrangement

### Søndag 17. august

DAG 5

- KL. 09.30 "Som en fisk 1 - sanser og motorik og svømning i pool" v/KL
- KL. 14.00 Cykeltur
- KL. 15.30 "Som en fisk 2 - øvelse gør mester og svømning i hav" v/KL
- KL. 19.30 Aftenarrangement

### Mandag 18. august

DAG 6

- KL. 09.30 "Gamification - gør dagligdagen til en sport...eller ej! Gang eller løb" v/KL
- KL. 14.00 "Idræt - hvad skal vi med det? Om idrætskultur og problemer og skak eller esport" v/KL
- KL. 18.00 Afslutningsmiddag

### Tirsdag 19. august

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes