

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

Janni K. Østergaard, højskolelærer
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Kursus- og rejseleder

PRAKTISK INFO

Pris for forberedelseskurset 4.350,- kr.
tillæg enk. værelse på kurset 600,- kr.

Pris for selve rejsen 12.150,- kr.
tillæg enk. værelse på rejsen 2.400,- kr.

Samlet pris for hele rejsen
16.500,- kr. på db. værelse
19.500,- kr. på enk. værelse

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 16.500,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 3.000,-

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

Rügen og kulturhistorie

- traveture 4-6 km/dag

32B

24. september - 5. oktober 2025



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Rügen og kulturhistorie

- traveture 4-6 km/dag

Kurset byder på vandreture af 4-6 km's længde i Rügens skønne natur- og kulturlandskab. Vi oplever Rügens enestående natur og forhistorie med besøg ved forskellige lokaliteter og monumenter. Vi vandrer i al slags terræn og i al slags vejr - men tager os god tid til at opleve natur og kultur undervejs. Så snør vandreskoene, pak rygsækken med både solcreme og regnjakke, og tag med på eventyr i de historiske landskaber ved Østersøen.

Vi starter i Nørre Nissum med et forberedelseskursus, hvor vi får lejlighed til at skabe det fællesskab, der gør en højskolerejse til noget særligt; lærer hinanden at kende, så vi føler os som et hold, når vi tager afsted - og bliver inspireret til gode rejseoplevelser med oplæg/foredrag om Rügens historie, landskaber og natur.

Vi bor på et hotel i den gamle hansestad Stralsund, udpeget som Unesco verdenskulturarv. Turene spænder vidt - vi skal hele øen rundt, samt en sejltur ud til øen Hiddensee. Begge rejsehold kører sammen, når det giver mening, og vi vil opleve rigtig meget sammen, men også hver for sig.

Vi besøger Rügen på et tidspunkt, hvor masser af fugle trækker fra Skandinavien over øen, og raster i området i stort tal. Rügen er særlig kendt for efterårstrækket af traner. Tranerne kan opleves, når de går til overnatning på lavvandede områder rundt omkring på øen. Vi tager ud flere aftener for at opleve tranerne gå til fælles overnatning.

EKSKURSIONER Stralsund:

En af Østersøkystens bedst bevarede middelalderbyer, som er erklæret UNESCO verdensarv.

Hiddensee:

Stille idyl med stråttækte huse og fine kulturlandskaber.

Seebad Prora/kolossen fra Prora:
Hitlers feriecenter for folket med plads til 20.000 gæster.

Arkona:

Der blev indtaget af Valdemar den Store.

Rostock:

Den gamle Hansestad og byens kulturhistoriske museum, der har til huse i et nonnekloster fra 1200-tallet

VÆRD AT VIDE OM KURSET OG REJSEN

RÜGEN OG KULTURHISTORIE

Kurset byder på vandreture på ca. 4-6 km. Vi vandrer i Rügens skønne natur og i de historiske byer langs Østersøkysten. Vi oplever Rügens og Østersøkystens enestående natur og forhistorie med besøg i historiske bygninger, museer og i spændende og smukke landskaber. Vi vandrer i al slags terræn og al slags vejr, men tager os god tid til at opleve natur og kultur undervejs.

Vi har fokus på områdets rige kulturhistorie, med fiskerlejer, forhistoriske fæstningsværker og smukke middelalderbyer, men skal selvfølgelig også opleve naturen omkring os. Snør vandreskoene, pak rygsækken med både regntøj og solcreme og tag med på en rejse, sprængfyldt med oplevelser i de historiske landskaber ved Østersøen .

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Turen foregår i en 4-stjernet langtursbus. På turen har vi en erfaren chauffør, der kender SeniorHøjskolen og dens kursister.

Vi bor på Vienna House by Wyndham i Stralsund. Vi, de to rejsehold, vil opleve rigtig meget sammen, men også forskellige ting. Der er særskilt program for de to rejsekurser.

Prisen er inklusiv alle måltider, entreer, guider og bus.

Prisen inkluderer ikke: Drikkevarer så som øl, sodavand og vin under hele opholdet.

DEPOSITUM

Depositum kr. 2.000,- skal indbetales sammen med tilmelding til rejsen.

Din rejsetilmelding er først bindende, når skolen har modtaget nævnte depositum. I tilfælde af afbud mistes depositum.

RESTBELØB OG EVT AFBUD

Restbeløbet for rejsen bedes indbetalt senest 1. juli 2025

I tilfælde af afbud mistes depositum

I tilfælde af afbud før 1. august mistes ½ af det indbetalte beløb

Sker afbud senere end 1. august, returneres det indbetalte beløb ikke

HUSKELISTE

Pas

Penge - Kreditkort

Medicin og medicinpas

Sygesikringsbevis - det blå!

Ordentligt fodtøj - vandrestøvler

Varmt tøj, sommertøj, regntøj og badetøj

Turrygsæk samt lille termoflaske og kikkert - samt siddeunderlag

REJSELEDER

Astrid Skou Hansen - står gerne til rådighed med flere oplysninger - astrid@seniorhoejskolen.dk

*Rejsen arrangeres i samarbejde med Venø Bussen & Gislev Rejser
- Tilmelding til SeniorHøjskolen, Nørre Nissum*

Medvirkende: Jesper Vinther - JV
Astrid Skou Hansen - AH

Niels Bjørn Wied - NW
Janni K. Østergaard - JØ
Johanne K. Andersen - JA

Julietta Jensen - JJ
Kathrine L. Thorndahl - KL

REJSEPROGRAM

Søndag 5. oktober
HJEMKOMST

DAG 7

- Kl. 08.00 Afrejse fra Stralsund
- Kl. 14.30 Afsætning i Vejle
- Kl. 16.30 Afsætning i Struer
- Kl. 17.00 Afsætning ved SeniorHøjskolen i Nørre Nissum



PROGRAM

32B

Onsdag 24. september

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/AH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 25. september

DAG 2

- Kl. 09.30 "Ønsker i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 14.00 **Gåtur i Nørre Nissum og omegn** v/AH
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Freitag 26. september

DAG 3

- Kl. 09.30 "Vendertogter og hansestæder - Rügen i Middelalderen" v/AH
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/AH
- Klosterheden Plantage
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 27. september

DAG 4

- Kl. 09.30 "Rügen - kridtklinter, flora og fauna" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/AH
- Trælborgdalen
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 28. september

DAG 5

- Kl. 09.30 "Rügen før, under og efter besættelsen" v/AG
- Kl. 13.30 **Vandretur**
- Vesterhavet
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 29. september

DAG 6

- Kl. 07.00 Morgenmad med madpakkesmøring
- Kl. 08.00 Afgang mod Rügen

REJSEPROGRAM

Mandag 29. september - afrejse & Lübeck

DAG 1

- Kl. 08.00 Afgang fra SeniorHøjskolen mod Stralsund
- Kl. 14.30 Besøg i hansestaden Lübeck - ca. 2 timer på egen hånd
- Kl. 19.00 Check-in og aftensmad på hotellet i Stralsund

Tirsdag 30. september - Jasmund & Arkona

DAG 2

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 Vi oplever den smukke udsigt fra Königsstuhl i Nationalpark Jasmund og ser en lille udstilling om områdets natur og geologi. For de friske, er der mulighed for ca. 3 km vandring fra centeret igennem den smukke bøgeskov, forbi resterne af den gamle slaviske befæstning Herthaburg
- Eftermiddag Vi kører til Kap Arkona, hvor vi går ca. 2,5 km. fra den lille by Putgarten med gårdbutikker og cafeer, ud til de sidste rester af borgen Arkona, der er ved at styrte i havet. Fra Arkona går turen ca. 3 km. langs havet til det lille fiskerleje Vitt og tilbage til Putgarten
- Kl. 19.00 Aftensmad på hotellet i Stralsund

Onsdag 1. oktober - Rostock & Kranorama

DAG 3

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 Formiddag: Vi kører til Rostock og ser det gamle nonnekloster, der i dag rummer byens kulturhistoriske museum. Vi går ca. 2 km igennem byen til Marienkirche, hvor vi oplever det astronomiske ur slå 12.
- Eftermiddag På vej tilbage til Stralsund besøger vi tranecenteret Kranorama.
- Kl. 19.00 Aftensmad på hotellet i Stralsund

REJSEPROGRAM

Torsdag 2. oktober - Hiddensee & Ummanz

DAG 4

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 Vi besøger øen Hiddensee, med det lille fiskerleje Vitte og landsbyen Kloster – en vandretur på ca. 4 km. Har vi lyst til at se mere, går vi videre til øens fyrtårn, med udsigt over Østersøen til Møns klint i det fjerne.
- Kl. 17.30 Skumringstur til Ummanz, ”tranesoveplads”
- Kl. 19.30 Aftensmad i Bergen

Fredag 3. oktober - Stralsund

DAG 5

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.30 Formiddag: Vi går igennem det gamle Stralsund, ca. 5 km. og får historien om byens lange og omskiftelige fortid, med storslået, gotisk teglstensarkitektur, svenske barokbygninger og snublesten, der minder om nazismens ofte.
- Eftermiddag På egen hånd i Stralsund, med mulighed for at besøge det store Ozeaneum museum på havnen.
- Kl. 19.30 Aftensmad på Wulflam Stuben, Alte Markt Stralsund

Lørdag 4. oktober - Prora & Binz

DAG 6

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 Vi besøger Prora – nazisternes store hotelkompleks til 20.000 mennesker. Vi ser udstillingen MACHTurLaub, der beskriver hvordan nazisterne brugte ”folkefællesskabet” som ideologisk propagandaredskab.
- Eftermiddag Vi ryster fortidens skygger af os med en travetur langs kysten ca. 5 km. til den smukke badeby Binz med smukke gamle villaer, mondæne badhoteller og bøgetræer i efterårsdragt.
- Kl. 19.30 Aftensmad på Hotellet i Stralsund