

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
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Julietta Jensen, 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. værelser
19.500,- kr. på enk. værelser

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 VÆRELSE:

- 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

Rugen på kryds og tværs

- vandreture 8-14 km/dag

24. september - 5. oktober 2025



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Rügen på kryds og tværs

- vandreture 8-14 km/dag

Tag med til Rügen og få en vild og mangfoldig buket af smukke vandreture ved Østersøens hvide kridtklinter - i åbne vidder, i bakker og bølger og i skovens dybe stille ro. Der vil være stor fokus på geologi, landskaber, fugle og natur - og vi vil gribe de oplevelser, der møder os på vores vej, men også snuse lidt til historiens store fortællinger. Kurset byder ind til længere vandreture i kuperet og ujævnt terræn, væk fra vej og sti - uanset vejr og vind (tempo: 4-5 km i timen).

Vi starter i Nørre Nisum 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 2 aftener for at opleve tranerne gå til fælles overnatning.

EKSKURSIONER Stralsund:

En af Østersøkystens bedst bevarede middelalderbyer, udnævnt til UNESCO verdensarv.

Hiddensee:

En bilfri ø med stråtekte huse, stille idyl og fine kulturlandskaber.

Seebad Prora/kolosser fra Prora:

Hitlers feriecenter for folket med plads til 20.000 gæster.

Nationalpark Jasmund:

Hvide kridtklinter, Königsstuhl 107 m høj, samt udstilling og videotek.

Aftenture med tranetræk.

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

VÆRD AT VIDE OM KURSET OG REJSEN

RÜGEN PÅ KRYDS OG TVÆRS - VANDRETURE 8-14 KM/DAG

Vi går 8-14 km/dag i kuperet og ujævnt terræn i Rügens skønne natur- og kulturlandskab - også væk fra vej og sti - uanset vejr og vind.

Tempo: 4-5 km i timen.

Vandreturene er en kombination af motion og naturoplevelser, med skærpede sanser og et åbent blik for naturens magi.

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

Turrysæk samt lille termoflaske og kikkert

Siddeunderlag

REJSELEDER

Julietta Jensen - står gerne til rådighed med flere oplysninger - julle@seniorhoejskolen.dk

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

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

32C

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/JJ
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 25. september

DAG 2

- Kl. 09.00 "Ønsker i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Limfjordslandet, i Bakkers og Bølgers Land
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 26. september

DAG 3

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

Lørdag 27. september

DAG 4

- Kl. 09.30 "Rügen - landskaber, fugle og natur" v/JJ
- Kl. 13.30 **Vandretur** v/JJ
- Trælborgdalen, snoede bække og smukke smeltevandsdale
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 28. september

DAG 5

- Kl. 09.30 "Rügen før, under og efter besættelsen" v/AG
- Kl. 13.30 **Vandretur**
- Vestkysten, saltsprøjt og vind i håret
- 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 - Nationalpark Jasmund

DAG 2

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 **HELDAGSEKSKURSION**
Vandretur i Nationalpark Jasmund med Königsstuhl, kridtklinter og beskyttede bøgeskove - besøg i Nationalparkcenteret
- Kl. 19.00 Aftensmad på hotellet i Stralsund

Onsdag 1. oktober - Stralsund

DAG 3

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.30 Vandretur i Stralsund, gammel Hansestad og udpeget som Unesco Verdenskulturarv samt besøg på Oceaneum (havmuseum).

Eftermiddagen på egen hånd i Stralsund
- Kl. 19.00 Aftensmad på hotellet i Stralsund

REJSEPROGRAM

Torsdag 2. oktober - Hiddensee & Ummanz

DAG 4

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 **HELDAGSEKSKURSION**
Vandretur på øen Hiddensee, fra fiskerlejet Vitte til landsbyen Kloster og videre til øens fyrtårn. På tilbagevejen ad skovstier og langs strand. Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft
- Kl. 17.30 Skumringstur til Ummanz, "tranesoveplads"
- Kl. 19.30 Aftensmad i Bergen

Freitag 3. oktober - halvøen Fischland-Dars-Zingst

DAG 5

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.30 **HELDAGSEKSKURSION**
Vandretur i Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft på halvøen Fischland-Dars-Zingst. Besøg på Kranorama. Skumringstur til "tranesoveplads".
- Kl. 19.30 Aftensmad på Wulflam Stuben, Alte Markt Stralsund

Lørdag 4. oktober - Prora & Binz

DAG 6

- Kl. 07.00 Morgenmad
- Kl. 08.15 **HELDAGSEKSKURSION**
Vandretur fra Prora til badebyen Binz i Naturerbe Zentrum Rügen, med glimt af badeliv ved Østersøens kyster.
- Kl. 19.30 Aftensmad på Hotellet i Stralsund