

Sund og stærk hele livet.

Seniorkursus Maj 2024

Tid	Søndag 26. maj	Mandag 27. maj	Tirsdag 28. maj	Onsdag 29. maj	Torsdag 30. maj	Fredag 31. maj	Lørdag 1. juni
7.00 – 8.00		Åben svømmehal og sauna	Åben svømmehal og sauna	Åben svømmehal og sauna	Åben svømmehal og sauna	Åben svømmehal og sauna eller Bodyscan + hofte talje ratio HR	Åben svømmehal og sauna
8.00 – 9.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 – 10.00		Morgensamling Styrketræning HR Formiddagspause	Morgensamling De nye kostråd HR Formiddagspause	Morgensamling Faldteknik og forskning MB Formiddagspause	Morgensamling Sundhed og natur MW Formiddagspause	Morgensamling Sundhedsparametre HR Formiddagspause	9.00-10.00 Afrejse
10.00-10.30		Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	
10.30 – 12.00		Styrk din krop med TRX HR eller Bækkenbundstræning.	Styrk din krop med TRX HR eller Bækkenbundstræning	Dagstur til Møns Klint Geocenter Møn: oplevels Danmark fødsel Vandring til Liselund slot og slotshaven Vandretur med fossiljagt langs Møns klint til fyret og Busene have Medbragt madpakke og kaffe/te og kage	Kajakteknik og tur på Præstø Fjord MW (10-17) Senior Cirkeltræning HR	Senior Cirkeltræning for kajakholdet HR Vandaerobic og saunagus MW	
12.15		Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	
14.00-15.30		Dans dig glad – linedance eller Kajakintro (14.00-16.30)	Vandaerobic og saunagus MW		Zumba 1½ MW Boldspil JWM	SMART training DG Hjernegymnastik	
15.30-16.00		Eftermiddagskaffe	Eftermiddagskaffe		Eftermiddagskaffe	Eftermiddagskaffe	
16.00 – 18.00	16-17 Ankomst 17.00 Velkomst Højskolens historie	I skoven: Havørnene v. Ivan Ingemansen	I skoven: Biodiversitet HR		I skoven. Bålmad NH	I skoven: Skovbadning MW	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad Bålmad NH	Aftensmad	

19.30 – 21.00	Foredrag om Idrætshøjskolen Bosei Aftensang KR	Aften aktivitet Blid vinyasa yoga v. Bitten	Aften aktivitet Sangften KR	Aften aktivitet Faldteknik MB	Aften aktivitet Foredrag Kajakfotografen v. Per Rasmussen.	Aften aktivitet Lindy hop	
---------------	---	--	--------------------------------	----------------------------------	--	------------------------------	--

Antal intern undervisning.

- Morgensamling: 6*45min
- Undervisning: 7*2 timer
- I skoven: 4*1 + 1*2½
- Aften: 3* 1½

Total= 4½ + 14 + 6½+ 4½ + 4=33½ timer

Antal ekstern undervisning

15*2 timer

Indholdsplan.

Beskrivelse af det samlede kursus. Rammesætning af kursus.

Beskrivelse af den enkelte workshop. UBAK beskrives i kort form for hver enkelt workshop.

Kontakt til "Grundtvig" Helge Rørdam

Kontakt Sweet and coffee. ring til Doreen på 29717042

UBAK:

Morgensamling: 6*45min

I skoven: 6*60min

Aftenaktivitet: 4* 1½ time

Syng dig glad 2 timer.

Undervisning i gennemsnit 50%

Beskrivelse til hjemmesiden.

Titel: Sund og stærk hele livet.

Kurset sætter fokus på sundhed via træning bevægelse og naturoplevelser.

Kurset er for alle der har lyst til en uge med inspiration for både krop og hoved. Hver dag vil byde på bevægelse, træning, oplægsholdere, naturoplevelser og livsglæde.

Vi går i dybden med nogle af følgende emner: Styrketræning, grøn madlavning, kajak (ikke obligatorisk) dans og naturoplevelser i skoven. Ud over det vil der være små inspirerende workshops, masser af højskolesang og gode oplevelser.