

Sund og stærk hele livet. Uge 47 November 2024

Mandag d.18/11	Tirsdag d.19/11	Onsdag d.20/11	Torsdag d.21/11	Fredag d.22/11
	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet
	09.00-10.00 Morgensamling Positiv psykologi HR	09.00-10.00 Morgensamling Modens skyggeside	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed HR	9.30-11.30 Bækkenbundstræning
10-11 Ankomst/ Indkvartering	10.00-10.30 Formiddagspause	10.00-10.30 Formiddagspause	10.00-10.30 Formiddagspause	11.30 Farvel og tak for denne gang. Snack/frokostpakke TO GO
11.15 Velkomst Højskolens historie	10.30-12.00 Senior Styrke Hold 1 HR Yoga Hold 2 MW	10.30-12.00 Svømning MW	10.30-12.00 Bliv stærk derhjemme. HR	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	
14.00-15.30 Fællesskabs motion HR og MW	14.00-15.30 Senior Styrke Hold 2 HR Yoga Hold 1 MW	Halvdagsudflugt Grundtvigs Præstø. MW Præstøs Grundtvig.	14.00-15.30 Vandaerobic MW	
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause	Afslut med kaffe på "Sweet and coffee"	15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 SMART training	16.00-18.00 Boldspil for alle niveauer DGI		16.00-18.00 Faldteknik MB	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30 Sangaften	19.30-21.00 Foredrag "Fra Kriger til Keyboardwarrior"	19.30-21.00 Spilafte MW	FESTLIG AFTEN	