

Kursusprogram uge 21 Sund og stærk hele livet

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning
	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 Fra tuberkulosesanatorium til højskole	09.00-10.00 Morgensamling Positiv psykologi	09.00-10.00 Morgensamling Kodawari- Kunsten at gå op i detaljerne i den japanske kultur	9.30-11.30 Aktivitetsmodul Bækkenbundstræning for alle
11.00-11.30 Ankomst	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Velkomst	10.15-12.00 Aktivitetsmodul Styrk din krop Hold 1 Yoga Hold 2	10.15-12.00 Aktivitetsmodul Svømning	10.15-12.00 Aktivitetsmodul Bliv stærk derhjemme	11.30 Fælles afslutning
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00 Indkvartering	14.00-15.30 Aktivitetsmodul Styrk din krop Hold 2 Yoga Hold 1	13.30 Halvdagsudflugt Vi besøger Thorvaldsen samlingen af gipsafstøbninger og skitser på Nysø gods og får en omvisning. Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten.	14.00-15.30 Aktivitetsmodul Vandaerobic	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Fællesskabs motion				
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Aktivitetsmodul SMART training	16.00-18.00 Aktivitetsmodul Tai Chi		16.00-18.00 Aktivitetsmodul Faldteknik	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30 Aftenhygge og sange	19.30-21.00 Foredrag v/Naturfotograf Per Rasmussen; Fra lokale kyster til Canada og den russiske grænse	19.30-21.00 Sangaften Ginsmugning	Festlig afslutning	

Kursusprogram uge 21 Sund og stærk hele livet