

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 <i>v/Kenneth Retslov, forstander</i>	09.00-10.00 Morgensamling Positiv psykologi <i>v/Helle Rolighed højskolelærer</i>	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed <i>v/Helle Rolighed højskolelærer</i>	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 10.00-16.00 Kajakteknik og-tur på Præstø fjord med madpakker	11.30 Fælles afslutning
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 Kajakintro Hold 1 fra 13.30- 16.30	13.30 Halvdagsudflugt Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten. "Grundtvigs Præstø v/Helge Rørtoft Madsen Afsluttende med kaffe i byen	14.00-15.30 Aktivitetsmodul Faldteknik	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	16.30-18.00 Aktivitetsmodul Havevandring og biodiversitet		16.30-18.00 Aktivitetsmodul Yoga	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	17.30 Aftenbuffet som del af arrangementet Syng-spis og snak Åbent for lokalbefolkningen med fællesspisning og højskolesang	
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 "De halvgamle" spillemænd underholder		

Kursusprogram uge 21 Sund og stærk hele livet