

Sund og stærk hele livet uge 21

Mandag d.19/5	Tirsdag d.20/5	Onsdag d.21/5	Torsdag d.22/5	Fredag d.23/5
	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 Fra tuberkulosesanatorium til højskole v/Kenneth Retslov forstander	09.00-10.00 Morgensamling Positiv psykologi v/helle Rolighed højskolelærer	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed v/Helle Rolighed højskolelærer	9.30-11.30 Aktivitetsmodul Bækkenbundstræning
11.00-11.30 Ankomst og Indkvartering	10.00-10.30 Formiddagspause	10.00-10.30 Formiddagspause	10.00-10.30 Formiddagspause	11.30 Fælles afslutning og evaluering
11.30 Velkomst	10.30-12.00 Aktivitetsmodul Styrk din krop Hold 1 Yoga Hold 2	10.30-12.00 Aktivitetsmodul Svømning	10.30-12.00 Aktivitetsmodul Bliv stærk derhjemme 10.00-16.00 Kajakteknik og tur på Præstø Fjord med madpakker	12.15 Frokost og hjemrejse
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 Aktivitetsmodul Styrk din krop Hold 2 HR Kajakintro hold 1 13.30-16.30	Halvdagsudflugt Byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten. Grundtvigs Præstø. v. Helge Rørtoft Madsen Afslut med kaffe i Præstø	14.00-15.30 Aktivitetsmodul Faldteknik	
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Aktivitetsmodul SMART training	16.00-17.30 Aktivitetsmodul Havevandring og biodiversitet HR		16.00-17.30 Aktivitetsmodul Yoga	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30-21.00 Aftenhygge og sange	19.30-21.00 Foredragv/Naturfotograf Per Rasmussen; Fra lokale kyster til Canada og den russiske grænse	19.30-21.00 "De halvgamle spillemænd" underholder	FESTLIG AFTEN 17.30 Aftenbuffet og arrangementet "Syng, spis og snak" , åbent arrangement med lokalbefolkningen med fællessang	

