

KURSUSPROGRAM SUND OG STÆRK HELE LIVET UGE 47 - undervisere Helle Rolighed og Maya Wermus

Mandag 17/11	Tirsdag 18/11	Onsdag 19/11	Torsdag 20/11	Fredag 21/11
	07.00-8.00 Morgensvømning eller egen morgenaktivitet	07.00-8.00 Yoga v. Maya Wermus. Dojo-salen.	07.00-8.00 Morgensvømning eller egen morgenaktivitet	07.00-8.00 Morgensvømning eller egen morgenaktivitet
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet, tjek ud og aflevering af værelsesnøgle
	09.00-10.00 Morgensamling Foredraget "Fra tuberkulose-sanatorium til japansk højskole" v. forstander Kenneth Retslov. Foredragssalen (2. sal)	09.00-10.00 Morgensamling Foredraget "Tråde, der forbinder os" v. Thea Dam Søby. Foredragssalen (2. sal)	09.00-10.00 Morgensamling Foredraget "Kost og sundhed" v. Helle Rolighed. Foredragssalen (2. sal)	9.30-10.15 Gåtur i skoven v. Maya Wermus. Mødested: Hovedindgangen 10.30- 11.30: Faldteknik v. Mads Buch. Dojo-salen
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Fælles velkomst v. forstander Kenneth Retslov og Maya Wermus. Foredragssalen (2. sal)	10.30-12.00 Styrk din krop med TRX v. Helle Rolighed og Maya Wermus. Fitnessrummet	10.30-12.00 Svømning v. Helle Rolighed Svømmehallen	10.30-12.00 Styrketræning v. Helle Rolighed Fitnessrummet	11.30 Fælles afslutning. Foredragssalen (2. sal).
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
14.00-15.30 Oplevelsestur i skoven v. Maya Wermus. Mødested: Hovedindgangen	14.00-15.30 Karate v. Morten Hansen. Budo-salen	13.30-17.30 Halvdagsudflugt v. Maya Wermus og Helge Bramsen. Besøg i Grundtvigs Mindestuer, Udby, samt sang i Udby Kirke. Efterfølgende gåtur i Grundtvigs Præstø. Inkl. kaffe og kage på Sweet & Coffee i Præstø.	14.00-15.30 Vandaerobic v. Maya Wermus. Svømmehallen	13.00 Afrejse
15.30-16.00 Eftermiddagspause.	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 SMART-træning v. Ditte Mors, DGI. Sportshallen	16.00-17.30 Yoga v. Maya Wermus Dojo-salen		16.00-17.30 Boldspil v. Helle Rolighed. Sportshallen	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	
19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov. Foredragssalen (2. sal)	19.30-21.00 Foredraget "Historier fra en naver - fra Bremen til Katmandu og tilbage igen" v. Stefan Preusche. Helle Rolighed. Foredragssalen (2. sal)	19.30-21.00 Samtalesalon v. Maya Wermus. (3. sal)	19.30- Festlig afslutning, hvor "De halvgamle" spiller. Maya Wermus, Helle Rolighed. (3. sal)	