

## KURSUSPROGRAM

TRÆDREJNING (9.-13. FEB. 2026)

UNDERVISER: Bent Illum

KURSUSLEDER- OG KOORDINATOR: Anne Mette Liedecke Dall

| MANDAG                                                                                       | TIRSDAG                                                                                                                                 | ONSDAG                                                                                                                                                                           | TORSDAG                                                                                                | FREDAG                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                                                             | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                                                                                                      | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                                            | 7.00-8.00<br>Morgensvømning                                                    |
|                                                                                              | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet                                                                                                               | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet                                                                                                                                                        | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet                                                                              | 8.00-9.00<br>Morgenbuffet,<br>tjek ud + afl. nøgle                             |
| 11.00-11.30<br>Ankomst og<br>indkvartering                                                   | 9.00-10.00<br>Morgensamling<br>"Fra<br>tuberkulosesanatorium<br>til idrætshøjskole med<br>japansk historie"<br>(AMLD)<br>Foredragssalen | 9.00-10.00<br>Morgensamling<br>"Morgenstund har<br>guld i mund"<br>Morgensang med<br>fortællinger og dans<br>(LM/AMLD)<br>Foredragssalen                                         | 9.00-10.00<br>Morgensamling<br>Yoga (MW) eller<br>gåtur i Faksinge Skov<br>Mødested: Foyeren<br>(AMLD) | 9.30-10.30<br>Trædrejning i<br>værkstedet og<br>færdiggørelse af<br>arbejder.  |
| 11.30:<br>Fælles velkomst<br>Foredragssalen<br>(2.sal)                                       | 10.00-10.15<br>Formiddagspause                                                                                                          | 10.00-10.15<br>Formiddagspause                                                                                                                                                   | 10.00-10.15<br>Formiddagspause                                                                         | 11.30-12.00<br>Fælles afslutning og<br>udstilling.<br>Foredragssalen<br>(AMLD) |
|                                                                                              | 10.15-12.00<br>Trædrejning i<br>værkstedet.                                                                                             | 10.15-12.00<br>Trædrejning i<br>værkstedet.                                                                                                                                      | 10.15-12.00<br>Trædrejning i<br>værkstedet.                                                            |                                                                                |
| 12.15<br>Frokost                                                                             | 12.15<br>Frokost                                                                                                                        | 12.15<br>Frokost                                                                                                                                                                 | 12.15<br>Frokost                                                                                       | 12.15<br>Frokost                                                               |
| 13.00-13.45<br>Rundvisning på<br>skolen.<br>Mødested:<br>Kaffebaren i spise-<br>salen (AMLD) | 14.00-15.30<br>Trædrejning i<br>værkstedet                                                                                              | 13.30-17.30<br>Halvdagsudflugt<br>Vi tager til det lokale<br>bryghus, Bryghuset<br>Møn, i Stege, hvor vi<br>hører om øllets<br>historie og<br>produktionen fra<br>jord til bord. | 14.00-15.30<br>Trædrejning i<br>værkstedet                                                             | 13.00<br>Afrejse                                                               |
| 14.00-15.00<br>Intro til<br>værkstedet                                                       |                                                                                                                                         | Efterfølgende<br>spadseretur i det<br>historiske Stege.<br>Kaffe undervejs<br>(AMLD)                                                                                             | 15.30-16.00<br>Eftermiddagspause                                                                       |                                                                                |
| 15.30-16.00<br>Eftermiddags-<br>pause                                                        | 15.30-16.00<br>Eftermiddagspause                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | 16.00-17.30<br>Trædrejning i<br>værkstedet                                                             |                                                                                |
| 16.00-17.30<br>Trædrejning i<br>værkstedet                                                   | 16.00-17.30<br>Trædrejning i<br>værkstedet                                                                                              | 17.45<br>Aftenbuffet                                                                                                                                                             | 17.45<br>Festlig middag                                                                                |                                                                                |
| 17.45<br>Aftenbuffet                                                                         | 17.45<br>Aftenbuffet                                                                                                                    | 19.30-21.00<br>Foredrag om japansk<br>te med te-ceremoni<br>med Steen Pipper.<br>Foredragssalen                                                                                  | 19.30-<br>Jazz på 3.<br>- med Lynghus og<br>venner<br>(3. sal)                                         |                                                                                |
| 19.30-21.00<br>Aftenhygge med<br>højskolesange<br>Foredragssalen                             | 19.30-21.00<br>Foredrag<br>"Historier fra en naver -<br>fra Bremen til<br>Katmandu" v.<br>Stefan Preusche.<br>Foredragssalen            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                |

Undervisningen (blå felter) foregår i værkstedet under værelsesbygningen Gimle.