

# SUND OG STÆRK - UGE 24

## FORELØBIGT KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Helle Rolighed, Maya Wemus, Ditte Mors, Mads Buch, Jannie O  
KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: Maja Borngräber Olsen

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Yoga Dojo-salen v. MW
	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet, tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering	9.00-10.00 Morgensamling "Fra tuberkulosesanatorium til idrætshøjskole med japansk historie" (KR) Foredragssalen	9.00-10.00 Ungdommens udfordringer v. højskolelærer Maya Wermus Foredragssalen	9.00-10.00 Kropsskam v. højskolelærer Helle Rolighed Foredragssalen	9.30-10.30 Vandgymnastik v. MW Svømmehallen
11.30: Fælles velkomst Foredragssalen (2.sal) MW+HR	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	11.00-11.30 Opsamling på linjen
	10.30-12.00 Styrketræning med TRX v. MW og HR Udendørs eller i sportshallen	10.30-12.00 Yoga v. MW Dojo-salen	10.30-12.00 Styrketræning v. HR Fitness  10-16: Mulighed for kajakteknik og tur på Præstø Fjord (inkl. madpakker) v. MW Mødested: Foyeren	11.30-12.00 Fælles afslutning. Foredragssalen v. HR & MW
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-13.45 Rundvisning på skolen. Mødested: Kaffebaren i spise- salen v. M & HR	14.00-15.30 Boldspil v. JO Sportshallen	13.30-17.30 Præstø lille by, stort hjerter.  Rundvisning i Præstø med forskellige besøg hos de lokale foreninger. Kaffe på café v. HR Mødested: Foyeren	13.30-15.00 Faldteknik v. MB Dojo-salen	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Fællesskabsmotion v. HR og MW Mødested: Foyeren	13.30-16.30 Kajakintro hold 1 v. MW Svømmehallen			
15.30-16.00 Eftermiddags-pause	15.30-16.30 Eftermiddagspause		15.00-15.30 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 SMART-træning v. DM Dojo-salen	16.30-17.30 Havevandring og biodiversitet v. HR Mødested: Foyeren		15.30-17.00 Bækkenbundstræning v. JO Dojo-salen	
18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	18.30 Aftenbuffet	

19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov. Foredragssalen	19.30-21.00 Foredrag "Historier fra en naver - fra Bremen til Katmandu" v. Stefan Preusche. Foredragssalen (HR)	19.30-21.00 Samtaler mellem Generationsmøde med højskolelærer Maya Wermus. (3. sal)	19.30- Ginsmagning og historier fra "Oremandsgård (3.sal) (MW+HR)	
---	--	--	---	--