SUND OG STÆRK – UGE 46

FORELØBIG KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Helle Rolighed, Maya Wemus, Ditte Mors, Mads Buch, Jannie O

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: Maja Borngräber Olsen

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Yoga v. Merle Dojo-salen	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning
	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet 09.30 tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30: Fælles velkomst Foredragssalen (2.sal)	9.00-10.00 Morgensamling Japansk foredrag v. højskolelærer Line N Foredragssalen	9.00-10.00 Morgensamling Sang og sangforedrag v. Kenneth Retslov Foredragssalen	9.00-10.00 Morgensamling v. højskolelærer Helle Rolighed Foredragssalen	9.30-11.30 Styrketræning med TRX v. MW og HR Sportshallen
	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	11.30-12.00 Fælles afslutning. Foredragssalen (HR +MW)
	10.30-12.00 Styrketræning med TRX v. MW og HR Sportshallen	10.30-12.00 Vandarobic v. MW Svømmehallen	10.30-12.00 Kredsløbstræning v. HR Fitness	
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	14.00-15.30 Naturtid v. MW Udendørs	13.30-17.30 Vi besøger Thorvaldsen samlingen af gipsafstøbninger og skitser på Nysø gods og får en omvisning. Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten. Kaffe på café 16.00-20.00 Svømmehallen er åben	14..00-15.30 Naturtid v. MW Udendørs	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Fællesskabsmotion v. HR og MW Mødested: Foyeren				
15.30-16.00 Eftermiddags-pause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 SMART-træning v. DM Dojo-salen	16.00-17.30 Faldteknik v. MB Mødested: Foyeren		16.00-17.30 Bækkenbundstræning v. JO Dojo-salen	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	
19.00-20.30 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov. Foredragssalen 2. sal	19.00-20.30 Musikalsk aften v. Real Moments Konferencelokalet 3. sal	19.00-20.30 Samtale salon v, Højskolelærer Maya Wermus Konferencelokalet 3. sal	19.00- Musikalsk aften v. De halvgamle spillemænd HR+MW Konferencelokalet 3. sal	