

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvornår

Uge 39: Søndag den 21. september – lørdag den 27. september 2025

Højskoleliv og fællesskab

En af de ting, der gør et højskoleophold til noget helt særligt, er den unikke højskoleånd, som skaber et fællesskab, du kun finder her. Start dagen med morgensang, fællesspisning, og oplev hvordan du bliver en del af en stærk sammenhæng, hvor der er plads til både grin, alvor og nye venskaber - et fællesskab i bevægelse.

Pris

4.995 DKK pr. person

Prisen er inkl. kost, logi, linned, dyner, puder, sengelinned, håndklæder og undervisning.

Mod ekstra betaling: Enkeltværelse á 600 DKK.

Afbestilling

Det kan ske, at du bliver nødt til at afbestille dit kursus hos os, grundet sygdom eller andet. Derfor anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring hos dit eget forsikringsselskab eller hos Europæiske Rejseforsikring.

Melder du afbud MERE end 1 måned før kursusstart får du 50% tilbage.

Melder du afbud MINDRE end 1 måned før kursusstart, ydes ingen refusion.

Du har 14-dags fortrydelsesret fra tilmeldingen.

Indkvartering

Alle kursister indkvarteres i renoverede lejligheder med bad, toilet og køleskab. Hvis vi selv skal sige det, er det de måske bedste højskoleværelser i Danmark. Dyner, puder, sengelinned og håndklæde findes på alle værelser. Derudover er der vaskemaskiner og tørretumblere i boligfløjen.

Kosten

Under dit ophold vil højskolens dygtige kokke servere varieret og lækker mad baseret på et udvalg af sæsonens råvarer. Dine sanser vil blive pirret.

Vi prioriterer høj kvalitet og fremmer gode smagsoplevelser gennem årtidens bedste ingredienser.

Madhensyn/allergi

Hvis vi skal være opmærksomme på madallergi, bedes du venligst notere det i tilmeldingsformularen.



Parkeringsmuligheder

Vi ønsker at gøre det så nemt som muligt for dig at komme til og fra højskolen. Vi sørger derfor for gratis parkeringsmuligheder live ved skolen og vi tilbyder desuden enkelte ladestandere til elbiler, så du kan oplade bilen, mens du nyder opholdet.

Tilmelding

Tilmelding sker via højskolens hjemmeside: www.sportshojskolen.dk

Kursister bliver optaget i den rækkefølge, de tilmelder sig.

AALBORG  SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55
9000 Aalborg
Tlf. + 45 98 13 13 11

www.sportshojskolen.dk/vandrekursus
sph@sportshojskolen.dk



Sangkursus

SYNG EFTERÅRET IND PÅ AALBORG SPORTSHØJSKOLE



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Hvis du trænger til et skud energi, når efteråret for alvor har meldt sin ankomst, eller du bare er typen, der ikke kan få nok af at synge, kan du komme på kursus på Aalborg Sportshøjskole, hvor det primære fokus er sangglæde. Der findes ikke noget meget mere berusende end at synge i flok med andre og mærke tilfredsstillelsen af flotte harmonier og gode rytmer, der klinger perfekt sammen.

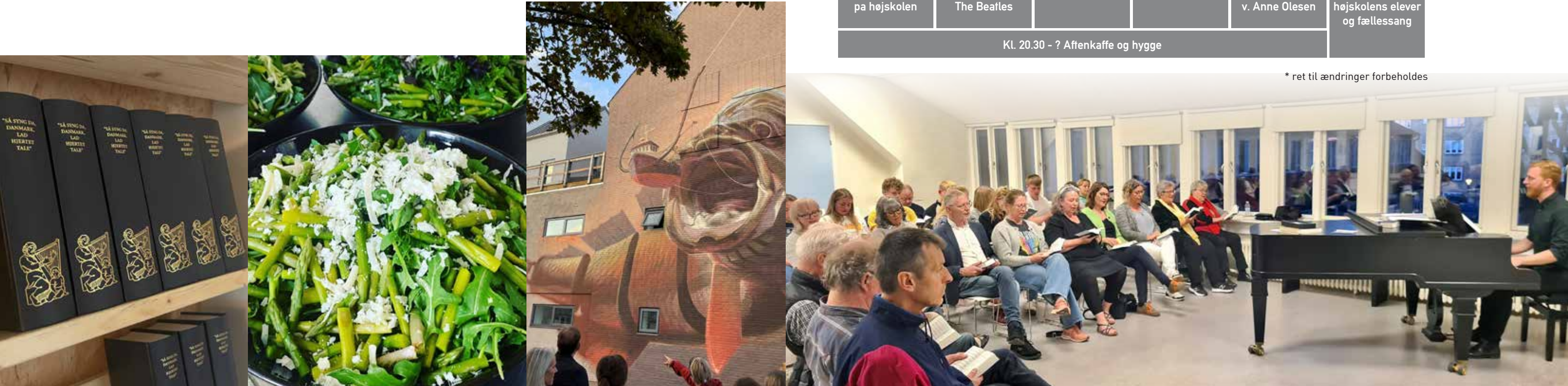
I løbet af denne uge skal vi med højskolens musiklærer synge en masse af efterårets sange og viser – og alt andet derrudover. Det sker gennem regulær fællessang på ægte højskolemanér, men også i koropsætninger, hvor vi vil synge flerstemmige sange med fokus på samklang. Dertil kommer der sjove sangøvelser og teknikker, der skal læres undervejs, så vi er sikre på, at stemmerne holder til at synge hele uden.

Undervejs i løbet af ugen får vi besøg af forskellige folk udefra. Vi får besøg af den erfarne korleder, Line Groth, som giver en dags workshop i korsang. Line Groth er leder af det aalborgensiske kor, NABLA, og tidligere medleder af Vocal Line, som er et af de dygtigste kor i Europa, og så har hun lavet korworkshops en masse forskellige steder i verden. Desuden får vi også besøg af Jesper Moesbøl, der bl.a. er redaktør på Sanghåndbogen – en samling af beskrivelser af samtlige sange i Højskolesangbogen – samt et besøg af sangerinden, Anne Olesen, der vil holde et musikalsk foredrag om Kate Bush.

Foruden en masse fælles- og korsang byder ugen naturligvis også på alt andet godt fra højskolelivet med morgensamlinger, foredrag, hygge og gode måltider og desuden en tur på rundvisning i Musikkens Hus i Aalborg. Ugen sluttes fredag af med en minikoncert for højskolens daglige elever, hvor ugens arbejde skal bære sin frugt.

Der stilles intet krav om sangevner eller musikalitet på forhånd. Enhver, der finder glæden i at synge, kan bidrage lige meget til det fællesskab, der opstår, når vi synger sammen. Eneste krav er lysten – eller at finde lysten!

Vi glæder os til en uge fyldt med sang og glæde!



* ret til ændringer forbeholdes

PROGRAM FOR SANGKURSET

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	Kl. 7.15 - 7.55 Morgenmad					Kl. 8.00 - 9.00 Morgenmad Kl. 9.00 - 10.30 Morgensamling og evaluering Kl. 10.30 Farvel og afrejse
	Kl. 8.00 - 8.30 Morgensamling					
	Kl. 8.30 - 10.00 Morgenforedrag om højskolerne	Kl. 8.30 - 10.00 Korundervisning	Kl. 8.30 - 10.00 Korundervisning	Kl. 8.30 - 12.00 Workshop med Line Groth	Kl. 8.30 - 10.00 Gatur til og morgensang	
	Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagspause				Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagspause	
	Kl. 10.30 - 12.00 Fællessang og sangteknik	Kl. 11.00 - 12.00 Fællessang med højskolens elever	Kl. 10.30 - 12.00 Morgentræning med fokus på vejtrækning og sangmuskler		Kl. 10.30 - 12.00 Korundervisning	
	Kl. 12.00 - 13.30 Frokost					
	Kl. 13.30 - 15.00 Sangleg og sjov	Kl. 13.30 Byvandring i Aalborg og besøg på Musikkens Hus	Kl. 13.30 - 15.00 Fællessang	Kl. 13.30 - 15.00 Workshop forsætter	Kl. 13.30 De sidste og bedste fællessange!	
	Kl. 15.00 - Eftermiddagskaffe		Kl. 15.00 - Eftermiddagskaffe	Kl. 15.00 - Eftermiddagskaffe		
	Kl. 17.00 - 17.30 Velkomst					
	Kl. 17.30 - 18.15 Aftensmad	Kl. 17.30 - 18.15 Aftensmad				
Kl. 19.00 - Aftensang og rundvisning på højskolen	Kl. 19.00 - Musikalsk aftenforedrag om The Beatles	Kl. 19.00 - Sangaften v. Jesper Moesbøl	Friaften	Kl. 19.00 - Koncertforedrag om Kate Bush v. Anne Olesen	Kl. 19.00 - Hygge, minikoncert for højskolens elever og fællessang	
Kl. 20.30 - ? Aftenkaffe og hygge						