

SENIORKURSUS PÅ HØJSKOLE



AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

tlf. 98 13 13 11 • sph@sportshojskolen.dk • www.sportshojskolen.dk



FEM DAGE PÅ HØJSKOLE

Oplev fem inspirerende dage på seniorhøjskole fyldt med træning, fællesskab og velvære. Vi starter hver dag med aktiviteter, der styrker både krop og sind. Du vil prøve kræfter med styrketræning og mindfulness og får redskaber til at forbedre din sundhed, livsstil og psykiske velvære.

I 2026 tilbyder vi seniorhøjskole i uge 35 og 48, hvor du får mulighed for at træne sammen med andre aktive seniorer. Fællesskabet skaber motivation og glæde, og du vil opdage, hvordan træning kan være både sjovt og givende, når man er en del af et støttende fællesskab.

Der er plads til alle på seniorhøjskolen, uanset træningsniveau. Vi skaber et inspirerende miljø, hvor du kan udvikle dig fysisk og mentalt, samtidig med at du får gode oplevelser og nye relationer, der forhåbentlig varer ved. Det er aldrig for sent at begynde at bevæge sig, og vi giver dig masser af redskaber og motivation til at fortsætte, når du kommer hjem.

UGEN BYDER PÅ

Fysisk og psykisk velvære:

Vi sætter fokus på både fysisk og psykisk velvære. Du vil deltage i bevægelse og træning, som er tilpasset dit niveau, samtidig med at vi integrerer mindfulness for at skabe balance i sindet.

Livsstil:

Vi lærer dig, hvordan sundhed og trivsel hænger sammen. Gennem kurset får du indsigt i, hvordan fysisk aktivitet, kost, regelmæssig søvn og gode vaner spiller en central rolle i dit helbred og din livskvalitet. Vi ser på, hvordan små ændringer kan gøre en stor forskel og hjælpe dig med at opretholde en sund livsstil på lang sigt.

Velsmagende mad:

Du bliver forkælet med nærende og velsmagende mad, der giver dig energi til at præstere både fysisk og mentalt. Maden er tilberedt med omtanke for både sundhed og smag, og vi giver dig tips til, hvordan du kan fortsætte med at spise sundt derhjemme.



PRAKTISK INFORMATION

Pris

4.995 DKK pr. person.

Prisen er inkl. kost, logi, og aktiviteter. I forbindelse med din tilmelding, betaler du for hele opholdet.

Mod ekstra betaling: 600 DKK for et enkeltværelse med bad.

Indkvartering

Alle kursister indkvarteres i lejligheder med bad, toilet og et lille køkken med vask og køleskab. Dyner, puder, sengelinned og håndklæde findes på alle værelser. Medbring gerne din egen elkedel, så du kan nyde varme drikke på værelset.

Kost

Du bliver forkælet med nærende og velsmagende mad, der giver dig energi til at præstere både fysisk og mentalt. Maden er tilberedt med omtanke for både sundhed og smag, og vi giver dig tips til, hvordan du kan fortsætte med at spise sundt derhjemme.

Tilmelding

Tilmelding sker via www.sportshojskolen.dk/ugekurser. Vær opmærksom på, at der er begrænsede antal pladser.

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 forsikringselskab eller hos Europæiske Rejseforsikring.

Melder du afbud MERE end én måned før kursusstart, får du 50% af beløbet tilbage. Melder du afbud MINDRE end én måned før kursusstart, ydes der ingen refusion. Du har 14 dages fortrydelsesret fra tilmelding.