

Program for seniorhøjskole



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Kl. 7.15 - 7.55 Morgenmad			
	Kl. 8.00 - 10.00 Bevægelser til overkroppen	Kl. 8.00 - 10.00 Intro til kredsløbstræning	Kl. 8.00 - 10.00 Helkropstræning	Kl. 8.00 - 10.00 Brunch
	Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagspause			
Kl. 10.30 - 12.00 Ankomst og indkvartering	Kl. 10.30 - 12.00 Undervisning i ernæring	Kl. 10.30 - 12.00 Søvn og restitution	Kl. 10.30 - 12.00 Livsstil og vaneændringer	Kl. 10.30 - 12.00 Træning fremadrettet
Kl. 12.00 - 13.00 Frokost	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost	Kl. 12.00 Evaluering og tak for denne gang
Kl. 13.30 - 14.30 Styrketræning teori	Kl. 13.30 - 16.00 Udflugt til Kunsten	Kl. 13.30 - 14.30 Mindfulness	Kl. 13.30 - 16.00 Byvandring i Aalborg	
Kl. 14.30 - 16.00 Bevægelser til underkroppen		Kl. 14.30 - 17.30 Træning med kropsvægt og redskaber		
Kl. 16.30 - 17.30 Højskoleaktiviteter	Kl. 16.30 - 17.30 Højskoleaktiviteter		Kl. 16.30 - 17.30 Højskoleaktiviteter	
Kl. 18.30 - 19.15 Aftensmad			Kl. 18.30 - ? Fest	
Kl. 20.00 - 21.00 Foredrag	Kl. 20.00 - 21.00 Balance og leg som træning	Kl. 20.00 - 21.00 Foredrag		
Kl. 21.00 - ? Aftenkaffe og hygge				

* ret til ændringer forbeholdes

