

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvornår 📅

Uge 45: Søndag den 2. november – lørdag den 8. november 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 forsikringselskab 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 årstidens 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



Seniorhøjskole

HØJSKOLE FOR AKTIVE SENIORER FYLDT MED FYSISK TRÆNING, FÆLLESSKAB OG VELVÆRE



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Oplev en inspirerende uge på seniorhøjskole fyldt med træning, fællesskab og velvære. Vi starter hver dag med en morgensamling og fortsætter med aktiviteter, der styrker både krop og sind. Du vil prøve kræfter med styrketræning, steady state cardio og HIIT, og få redskaber til at forbedre din sundhed, livsstil og psykiske velvære.

På seniorhøjskole er der plads til alle, 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.

Træn i fællesskab:

Du får mulighed for at træne 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.

Fysisk og psykisk velvære:

Vi sætter fokus på både fysisk og psykisk velvære. Du vil deltage i styrketræning, steady state cardio og HIIT, som er tilpasset dit niveau, samtidig med at vi integrerer meditation og mindfulness for skabe balance i sindet. Vi dykker også ned i filosofi, hvor vi sammen reflekterer over livets store spørgsmål og søger dybere mening i livet.

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.

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.

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.

PROGRAM FOR SENIORHØJSKOLE

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Kl. 15.00 - 16.30 Ankomst og inkvartering	Kl. 7.15 - 7.55 Morgenmad					Kl. 8.00 - 9.00 Morgenmad
	Kl. 8.00 - 8.30 Morgensamling					
	Kl. 8.30 - 10.00 Intro og bodyscan	Kl. 8.30 - 10.00 Cardio	Kl. 8.30 - 10.00 Styrketræning	Kl. 8.30 - 10.00 Cirkeltræning og HIIT	Kl. 8.30 - 10.00 Styrketræning	Kl. 9.00 - 10.30 Morgensamling og evaluering
	Kl. 10.00 - 10.30 Formiddagspause					Kl. 10.30 Farvel og afrejse
	Kl. 10.30 - 12.00 Styrketræning	Kl. 10.30 - 12.00 Trænings- principper	Kl. 10.30 - 12.00 Filosofi	Kl. 10.30 - 12.00 Balance / reaktion / boldspil / lege	Kl. 10.30 - 12.00 Meditation	
	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 - 13.00 Frokost	
	Kl. 13.00 - 16.00 Balance / reaktion / boldspil / lege	Kl. 13.00 - 16.00 Mindfulness i naturen	Kl. 13.00 - 16.00 Byvandring i Aalborg hvor vi bl.a. skal se gavlmalerierne	Kl. 13.00 - 16.00 Kunsten	Kl. 13.00 - 16.00 Træning fremadrettet / walk & talk	
	Kl. 16.00 - Forfriskninger og afslapning					
Kl. 17.00 - 17.30 Velkomst						
Kl. 17.30 - 18.15 Aftensmad	Kl. 17.30 - 18.15 Aftensmad				Kl. 17.30 Festmiddag	
Kl. 19.00 - Introaktiviteter og rundvisning på højskolen	Kl. 19.00 - 21.00 Ernæring og livsstil	Kl. 19.00 - 21.00 Refleksions- meditation	Kl. 19.00 - 21.00 Fællessang	Kl. 19.00 - 21.00 Mindfulness / puslespil		
Kl. 21.00 - ? Aftenkaffe og hygge						

* ret til ændringer forbeholdes

