

Seniorhøjskole

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



AALBORG
SPORTSHØJSKOLE

Oplev fem inspirerende dage på seniorhøjskole fyldt med træning, fællesskab og velvære i uge 45. Vi starter hver dag med aktiviteter, der styrker både krop og sind. Du vil prøve kræfter med styrketræning og mindfulness, 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 træning med både kropsvægt og redskaber, som er tilpasset dit niveau, samtidig med at vi integrerer mindfulness for 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.

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

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



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvornår 📅

Uge 45: Mandag den 3. november – fredag den 7. 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

