

# GOLF

*SÆSON 2024*

# & HØJSKOLE



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - [WWW.NRGAARD.DK](http://WWW.NRGAARD.DK)



# GOLF OG HØJSKOLE

Nørgaards Højskole byder velkommen til en ny sæson med "Golf og højskole".

I 2024 vil der være 19 kurser med golf allerede fra den 14. april. Begynd eller kom godt videre med din golfsæson i godt selskab med mulighed for at få tilrettet dit sving og spil.

Derudover skal du spille på en perlerække af landets spændende og flotte golfbaner.

Dette får du på golf og højskole i 2024:

- *professionel golfinstruktion*
- *typisk 5 - 8 deltagere pr. golfinstruktør*
- *golfturnering med gunstart, præmier og frokost*
- *4 runder golf på nogle af Midt- og Østjyllands flotteste golfbaner*
- *spændende udflugt til Kunstcenteret Silkeborg Bad, Arnakkekilden og Ørnsø*
- *højskoleliv, fællesskab og undervisning*
- *fri adgang til skolens mange faciliteter under dit ophold*
- *morgensamlinger, højskolesang, foredrag, udflugt, entre og musikaften*

Uanset om du er nybegynder eller rutineret golfspiller, kan du hente inspiration til dette fantastiske spil på et af vores kurser. Nedenstående program er vejledende. Ca. 2-3 uger før kurset udsendes opdateret program.

## Søndag

16.00 - 17.00

Ankomst og indkvartering. Vi byder på kaffe/te i opholdsstuen

17.00 - 18.30

Velkommen til Nørgaards Højskole med sang og fortælling om højskolens historie i foredragssalen. Derefter rundvisning, hvor fortællingen om højskolen fortsætter.

18.30 - 19.30

Aftensmad i spisesalen

19.30 - 20.45

Højskoleaften - Icebreaker

20.45 - 21.30

Præsentation af ugens program, golfbaner og øvrige praktiske informationer i opholdsstuen

Herefter kaffe og hygge i opholdstuen eller Fiskers have

## Mandag

06.00 - 07.15

Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal

07.15 - 08.00

Morgenbuffet i spisesalen

08.00 - 09.00

Morgensamling og sang ved forstander Karen Friis i foredragssalen

Formiddagspause - transport til golfklubber

10.00 - 11.45

Golfinstruktion ved klubpro'er - læs mere på side 4

11.45 - 12.30

Frokost i klubhuset

ca. 12.30

Spil på golfbane

18.30 - 19.30

Aftensmad i spisesalen

19.30 - 21.00

Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop

Herefter kaffe og hygge i opholdstuen eller Fiskers have

## Tirsdag

06.00 - 07.15

Mulighed for morgensvømning og sauna i Bjerringbro svømmehal

07.15 - 08.00

Morgenbuffet i spisesalen

08.00 - 09.00

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen

10.00 - 11.45 Formiddagspause - transport til golfklubber  
11.45 - 12.30 Golfinstruktion ved klubpro'er - læs mere på side 4  
ca. 12.30 Frokost i klubhuset  
18.30 - 19.30 Spil på golfbane  
19.30 - 21.00 Aftensmad i spisesalen  
Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop  
Herefter kaffe og hygge i opholdstuen eller Fiskers have

### Onsdag

07.30 - 08.45 Morgenbuffet i spisesalen  
09.00 - 10.00 Morgensamling  
10.30 - 12.00 Foredrag  
12.00 Frokostbuffet i spisesalen  
13.00 - 17.30 Halvdagsudflugt til Kunstcenteret Silkeborg Bad og Ørnsø. Læs mere på side 5  
18.30 Aftensmad i spisesalen  
19.30 - 21.15 Højskoleaften vælg ml. forskellige aktiviteter eks. "Stræk kroppen" eller vandretur med fortælling til Gudenåen & Åpromenaden  
Herefter kaffe og hygge i opholdstuen eller Fiskers have

### Torsdag

06.00 - 07.15 Mulighed for morgensvømmning og sauna i svømmehal  
07.15 - 08.00 Morgenbuffet i spisesalen  
08.00 - 09.00 Morgensamling  
10.00 - 11.45 Formiddagspause - transport til golfklubber  
11.45 - 12.30 Golfinstruktion ved klubpro'er - læs mere på side 4  
ca. 12.30 Frokost i klubhuset  
18.30 - 19.30 Spil på golfbane  
19.30 - 21.00 Aftensmad i spisesalen  
Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder/ aktivitet  
Herefter kaffe og hygge i opholdstuen eller Fiskers have

### Fredag

07.15 - 07.55 Morgenbuffet i spisesalen  
07.55 Transport til golfbane  
08.45 - 09.30 Morgensamling i klubhuset  
09.30 - 14.15 Fælles afslutningsturnering med gunstart  
14.30 Frokost i klubhuset  
17.45 - 18.15 Præmieoverrækkelse og lille aperitif, samt evaluering af ugen  
18.30 Afslutningsmiddag i spisesalen  
Afslutningsaften med underholdning, hygge og samvær i opholdstue

### Lørdag

08.00 - 09.00 Morgenbuffet i spisesalen  
09.00 Morgensamling og fælles afsked  
09.30 Afrejse og tak for denne gang

Velkommen til en god uge på Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i program forbeholdes.



# KORT OM GOLF

Vores golfkurser henvender sig til alle, lige fra den rutinerede golfspiller, der gerne vil et skridt videre med sit spil til nybegynderen, som har fået lyst til at prøve kræfter med dette fantastiske spil.

Golfundervisningen varetages af dygtige og engagerede instruktører med stor erfaring inden for golfspillet. Udgangspunktet er at udfordre og udvikle dine golfkompetencer. For at sikre dig den bedste golfinstruktion, skal du ved tilmelding oplyse dit handicapindeks og DGU-nr. Er du nybegynder, oplyses dette i stedet.

Golfundervisningen på golf og højskole er opdelt i tre faste lektioner for alle:

**Lektion A - Det lange spil** - indeholder træning af det fulde sving med jern og køller. Alt lige fra greb, approach til bold, opstilling, tilbagesving og nedsving til finish af golfsving. Undervisningen her understøttes af en række øvelser og til tider af videooptagelser med tablets.

**Lektion B** - lektionen omhandler pitch og bunkerslag. Vi begynder med pitch, som er det høje indspil til green. Pro'erne vil give jer en række gode øvelser, som med fordel kan repeteres igen og igen og med tiden være med til at fremme jeres golfspil. Anden del af dagens lektion er slag/indspil fra bunker.

**Lektion C** begynder ved indspilsområdet med fokus på det korte indspil til green - chipping. Man kalder det også det lave indspil til green. Anden del af lektionen er putting. Instruktørerne vil give nogle simple retningslinjer og øvelser, som gennem vedvarende træning gerne skal betyde større sikkerhed i din putting ude på banen.

*Rækkefølgen af ovenstående undervisningsmoduler kan variere. Gruppeundervisningen foregår typisk med 5-8 deltagere.*

## Er du ny golfspiller?

**I ugerne 16, 18, 20, 26 & 33 vil der være tilbud om ekstra golfinstruktion for nybegyndere og golfspillere med hcp. over 54.**

Den ekstra undervisning foregår efter frokosten fra kl. 12.30 - 14.00 mandag, tirsdag og torsdag.

Undervisningen vil tage udgangspunkt i deltagerens niveau og vil være en kombination af instruktion i færdigheder og spil på golfbanen.

På banen vil instruktøren introducere, hvorledes man spiller og agerer på en golfbane og undervise i de rutiner og regler, som får spillet til at flyde og give en masse gode oplevelser.



## Easiest swing - tilvalg på udvalgte kurser i 2024

Easiest Swing er en unik coaching-filosofi, der hjælper golfspillere i alle aldre med at forbedre deres golfsving og nyde dette vidunderlige spil til fulde.

Se bort fra de traditionelle tekniske golfinstruktioner og find dit bedste sving igennem Easiest Swing's enkle tilgang:

- *Mindre belastning på din krop*
- *Mere nydelse, mindre træthed og frustration*
- *Forbedret nøjagtighed og bedre score*
- *At udvikle et mere afslappet, naturligt og effektivt sving*

*Det er muligt at tilvælge Easiest Swing i uge 17, 23, 25, 28, 29 og 34.*

*Der er et tillæg på 900 kr/person.*





## Golfbaner

Nørgaards Højskole har samarbejde med mange flotte, spændende og udfordrende golfbaner placeret rundt i det kuperede landskab i Midt- og Østjylland. Det drejer sig om Tange Sø, Silkeborg-Ry, Søhøjlandet, Hjarbæk, Volstrup, Hammel, Viborg, Randers Fjord, Randers, Himmelbjerget og Hobro.

## Hvilke baner kommer du/I til at spille på?

Øvede spillere med gyldigt DGU-kort og banetilladelse (max. hcp. 54) kommer til at spille på minimum tre forskellige golfbaner under opholdet. Den specifikke banefordeling afhænger af ens handicapindeks, og hvilken uge, man tilmelder sig. Begyndere og spillere uden banetilladelse (hcp.-indeks over 54) vil spille på 2-3 forskellige 9-huls pay & play baner, hvor de også vil modtage træning.

## Afslutningsturnering

Fredag spilles fælles afslutningsmatch. Øvede spiller på stor bane, mens begyndere og spillere uden banetilladelse spiller match på golfklubbens tilhørende pay & play-bane. Under matchen er der baneservice med lidt at spise, og der bydes også på en lille øn.

Efter matchen er der en mindre anretning i klubhuset. Præmieoverrækkelse finder sted på højskolen i forbindelse med afslutningsaftenen.

## Leje af udstyr

Golfudstyr kan lejes på højskolen for 400 kroner for hele ugen. Indholdet i udstyret er typisk en golfbag indeholdende minimum 1 putter, 4 jern og 1 fairway-kølle og trolley.

## Leje af golfrolley/golfbil

Leje af golfrolley på højskolen til 200 kr./uge.  
Leje af golfbil er muligt på de fleste golfbaner.

## Personligt golfudstyr

Alle kursUSDeltagere skal være opmærksomme på, at man selv er ansvarlig for personligt golfudstyr. Det vil sige golfbolde til spil på golfbanen, tees, golfhandske, pitchfork.

## DGU-kort

Spillere med banetilladelse skal medbringe gyldigt DGU-kort for at komme til at spille på stor bane.

## Frokost

Når I er ude på de forskellige golfanlæg, vil frokosten foregå i klubhuset lige efter formiddagens træning, typisk kl. 11.45 - 12.15. Drikkevarer til maden er for egen regning.

## Transport til golfbanerne

Transport til golfbanerne sker i egen bil eller ved samkørsel med øvrige kursister.



## Udflugt til Kunstcentret Silkeborg Bad, Arnakkekilden & Ørnsø

Onsdag eftermiddag er der busudflugt til kunstcentret Silkeborg Bad, som er et gammelt kursted, som åbnede som vandkursted i 1883 forsynet med kurvand fra Arnakkekilden. Badet nåede at fejre 100 års jubilæum, før det lukkede i 1983. Under 2. Verdenskrig var området omkring badet hovedkvarter for den tyske generalstab. I dag fungerer det som kunstcenter, og dynamikken mellem internationale kunstnere og regionale kunstudtryk er i centrum.

Under vores besøg skal vi have en rundvisning i den aktuelle udstilling. Efter rundvisningen bydes der på eftermiddagskaffe i den charmerende søpavilion. Inden afgang vil der være tid til at opleve den smukke natur, Ørnsø smage på Arnakkekildens strømmende vand og skulpturparken med mere end 50 værker omkring museet.

# KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

## Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfaste aktiviteter.

## Skolens faciliteter

Nørgaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det....

### Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale m. kredsløbsmaskiner og yoga m.m.
- fri adgang til svømmehal inkl. sauna og varmt vandbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 29-30)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art Studio, Keramikværksted, Madværksted
- lille og stor foredragssal
- grønne arealer med borde og bænke til hyggestunder
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00



## Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørgaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden. De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid. I løbet af ugen har vi både en aften med fisk og vegetar. Desuden er der mulighed for vælge vegetarret til aftenbuffet.

### Spisetider i spisesalen\*

Morgen	kl. 07.15 - 08.00
Frokost	kl. 12.00 - 13.00
Aften	kl. 18.30 - 19.30

\* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus  
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejsestuen/opholdsstue, såfremt man befinder sig på højskolen. Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os. Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.

# PRAKTISK INFORMATION

## Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk) eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at du/I oplyse skolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

## Afbestilling

Det kan desværre ske, at du bliver nødt til at afbestille dit ophold hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/er ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

## Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding. Såfremt man ønsker at modtage førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.

## Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

## Værelsestillæg

Type	Beskrivelse	Pris
1	Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	0
2	Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	400
3	Dobbeltværelse m. eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)	400
4	Enkeltværelse m. eget bad/toilet	600

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderobereskab.

## VELKOMMEN

### Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Golf og højskole	14.04 - 20.04	16	5.895
Golf og højskole	21.04 - 27.04	17	5.995
Golf og højskole	28.04 - 04.05	18	6.095
Golf for singler	05.05 - 11.05	19	6.595
Golf og højskole	12.05 - 18.05	20	6.095
Golf og højskole	02.06 - 08.06	23	6.095
Golf for singler	09.06 - 15.06	24	6.595
Golf og højskole	16.06 - 22.06	25	6.095
Golf og højskole	23.06 - 29.06	26	6.095
Golf og højskole	30.06 - 06.07	27	6.095
Golf og højskole	07.07 - 13.07	28	6.095
Golf og højskole	14.07 - 20.07	29	6.095
Golf for singler	21.07 - 27.07	30	6.595
Golf og højskole	28.07 - 03.08	31	6.095
Golf og højskole	11.08 - 17.08	33	6.095
Golf og højskole	18.08 - 24.08	34	6.095
Golf for singler	08.09 - 14.09	37	6.395
Golf og højskole	15.09 - 21.09	38	5.795

*Alle kursusr priser er inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende prisstigninger og tillæg, som Nørsgaards Højskole ikke har indflydelse på.*



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: [nrgaard.dk](http://nrgaard.dk) eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørsgaards Højskole  
Vestre Ringvej 9  
8850 Bjerringbro

