

GOLF

SÆSON 2025

& HØJSKOLE



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK



GOLF OG HØJSKOLE

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

I 2025 vil der være 16 kurser med golf fra den 27. 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 2025:

- *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*
- *smuk og historisk udflugt til Søhøjlandet med sejltur til Himmelbjerget og kaffe på Hotel Himmebjerget*
- *højskoleliv, fællesskab og undervisning*
- *fri adgang til skolens mange faciliteter under dit ophold*
- *morgensamlinger, højskolesang, foredrag, udflugt, entre og musikften*

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 Musikalsk foredrag "Sebastian" ved musiker Karoline Budtz
12.00 Frokostbuffet i spisesalen
13.00 - 17.30 Halvdagsudflugt til Søhøjlandet og Himmelbjerget – *På sporet af unik natur og Danmarks historie*. 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 morgensvømning og sauna i svømmehal
07.15 - 08.00 Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00 Morgensamling
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 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 klubhus
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 opholdsstue

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 Nørugaards 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.



Er du ny golfspiller?

I ugerne 18, 23, 26, 27 & 34 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.

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 bunker-slag. 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 puttning. Instruktørerne vil give nogle simple retningslinjer og øvelser, som gennem vedvarende træning gerne skal betyde større sikkerhed i din puttning ude på banen.

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





Golfbaner

Nørugaards 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 en. 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 kursusedtagere skal være opmærksomme på, at man selv er ansvarlig for personligt golfudstyr. Det vil give 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.



Søhøjlandet og Himmelbjerget – På sporet af unik natur og Danmarkshistorie

Udflugten onsdag eftermiddag er en guidet bustur til Silkeborg Havn, hvor vi skal med en af Hjeleselskabets klassiske rutebåde, som har sejlet på Silkeborgsøerne i mange årtier. Efter en naturskøn sejltur ankommer vi til foden af Himmelbjerget, hvorfra vi vandrer op til toppen eller man kan køre med bus. På toppen af Himmelbjerget står det ikoniske Himmelbjergtårn, som blev opført i 1875 til minde om Kong Frederik VII, der gav Danmark sin første frie forfatning i 1849.

Himmelbjergets forsamlingsplads har en stor historisk betydning. I 1800-tallet var stedet samlingspunkt for nationale møder og folkefester, hvor der blev diskuteret demokrati og folkestyre. Det var her, at mange danske borgere første gang oplevede idéen om frihed og folkestyre på nærmeste hold. Der afholdes stadig Grundlovsmøde den 5. juni med taler fra den legendariske talerstol, hvorpå den årlige hovedtaler får sit navn indgraveret. Vi ender på Hotel Himmelbjerget til skøn eftermiddagskaffe med fortælling om stedets historie og daglige virke.

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 programfastsatte 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 28-31)
- 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. Læs i øvrigt mere om skolens kostpolitik på www.nrgaard.dk

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 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 reservede 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 forsikringsselskab 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 garderoberkab.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



[Facebook](#)



[instagram.com/nrgaards](https://www.instagram.com/nrgaards)

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Golf og højskole	27.04 - 03.05	18	6.275
Golf og højskole	04.05 - 10.05	19	6.275
Golf og højskole	11.05 - 17.05	20	6.275
Golf og højskole	18.05 - 24.05	21	6.275
Bridge & Golf	25.05 - 31.08	22	6.275
Golf og højskole	01.06 - 07.06	23	6.275
Golf for singler	15.05 - 21.06	25	6.775
Golf og højskole	22.06 - 28.06	26	6.275
Golf og højskole	29.06 - 05.07	27	6.275
Golf og højskole	06.07 - 12.07	28	6.275
Golf og højskole	13.07 - 19.07	29	6.275
Golf og højskole	20.07 - 26.07	30	6.275
Golf for singler	28.07 - 03.08	31	6.775
Golf og højskole	17.08 - 23.08	34	6.275
Golf for singler	07.09 - 13.09	37	6.475
Golf og højskole	14.09 - 20.09	38	5.695

Alle kursusrpriser 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 eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørsgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

