



PADEL

& HØJSKOLE

- en uge fyldt med undervisning i padel, masser af spil og højskoleliv

NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00



PADEL OG HØJSKOLE PÅ NØRGAARDS HØJSKOLE

Søndag

Kl. 16.00 - 17.15

Ankomst og indkvartering

Kl. 16.40

Afhentning af kursister på Bjerringbro Station

Kl. 17.15 - 18.15

Velkomst til Nørgaards Højskole bl.a. med fortælling om skolens historie i foredragssalen.

Herefter rundvisning på højskolen hvor fortællingen fortsætter, ved kursuslederne

Kl. 18.30

Aftensmad i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften med Icebreaker

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen.

Mandag

Kl. 06.00 - 07.45

Mulighed for morgensvømning

Kl. 07.15 - 08.00

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling ved forstander Karen Friis

Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen

Kl. 09.30 - 11.45

Undervisning i padel

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 14.30

Undervisning i padel - teori

Kl. 14.30 - 16.00

Padel -Vi spiller Americano

Eftermiddagspause med kaffe / te og snack i pejsestuen

Kl. 18.15

Middagsbuffet i spisesalen.

19.30 - 21.15

Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

Kl. 06.00 - 07.45

Mulighed for morgensvømning

Kl. 07.15 - 08.00

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen

Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen

Kl. 09.30 - 11.45

Undervisning i padel

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.30

Padel - frit spil

Eftermiddagspause med kaffe / te og snack i pejsestue

Kl. 16.00 - 17.30

Vandretur med fortælling "Bjerringbro og Åpromenaden"

Kl. 18.15

Middagsbuffet i spisesalen

19.30 - 21.15

Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.15 - 08.30

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 08.45 - 09.45

Morgensamling i foredragssalen

Kl. 10.15 - 11.45

Foredrag/højskoleaktivitet

Kl. 11.45

Frokost i spisesalen

PROGRAM

Kl. 12.45- 17.15	Halvdagsudflugt - Sejlturn til Himmelbjerget og Søhøjlandet
Kl. 18.00	Middagsbuffet i spisesalen
Kl. 19.45 – 22.00	Padel -Vi spiller Mexicano eller lign. Aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Torsdag

Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen
Kl. 09.30 - 11.45	Undervisning i padel
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.30	Padel - frit spil Eftermiddagspause med kaffe / te og snack i pejsestuen
Kl. 16.15 - 17.45	Stræk kroppen og træk vejret ved Christina Rubæk i Multisalen
Kl. 18.15	Middagsbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller en aktivitet Aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Fredag

Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen
Kl. 09.30 - 11.45	Undervisning i padel
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 16.00	Padel - afslutningsturnering Eftermiddagspause med kaffe / te og snack i pejsestuen
Kl. 17.45	Fernisering
Kl. 18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
kl. 20.00	Afslutningsaften i foredragssalen

Lørdag

Kl. 08.00 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen.
Kl. 09.20	Transport fra højskolen til Bjerringbro Banegård, så man kan nå tog med afgang kl. 9.40.

Hvis du har spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte os på 86 68 23 00 eller adm@nrgaard.dk
Venlig hilsen

Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i program forbeholdes.

Padel og højskole

Padel er for alle

Padel er en super god blanding af det bedste fra en række ketcher- og batsportsgrene, hvor der især er hentet inspiration fra tennis og squash på grund af banen og udstyr.

Padel er en begyndervenlig sport, der gør det muligt for både unge, ældre, mænd og kvinder at spille padel og have det sjovt.

Padel kræver ikke store tekniske eller fysiske færdigheder før man kan få sjove og lange dueller. Krav til teknik er væsentligt lavere end i fx tennis, badminton og squash. Padelbanens størrelse sætter klare rammer og det kræver ikke en stor fysik for at komme godt i gang med at spille.

Padelinstruktion

På kurset vil undervisningen i padel tage udgangspunkt i kursusdeltagernes niveau, så du kan deltage uanset om du er begynder eller allerede er godt i gang med at spille padel.

Vi vil arbejde med grundlæggende aspekter i padel og komme omkring følgende:

- Udgangsposition og placering
- Forhånd og baghånd
- Serv og modtagelse
- Flugtninger og spil ved net
- Bandeja, vibora, gancho, smash og lob m.m.
- Slagforberedelse og benarbejde
- Spilforståelse og taktik
- Grundtræning

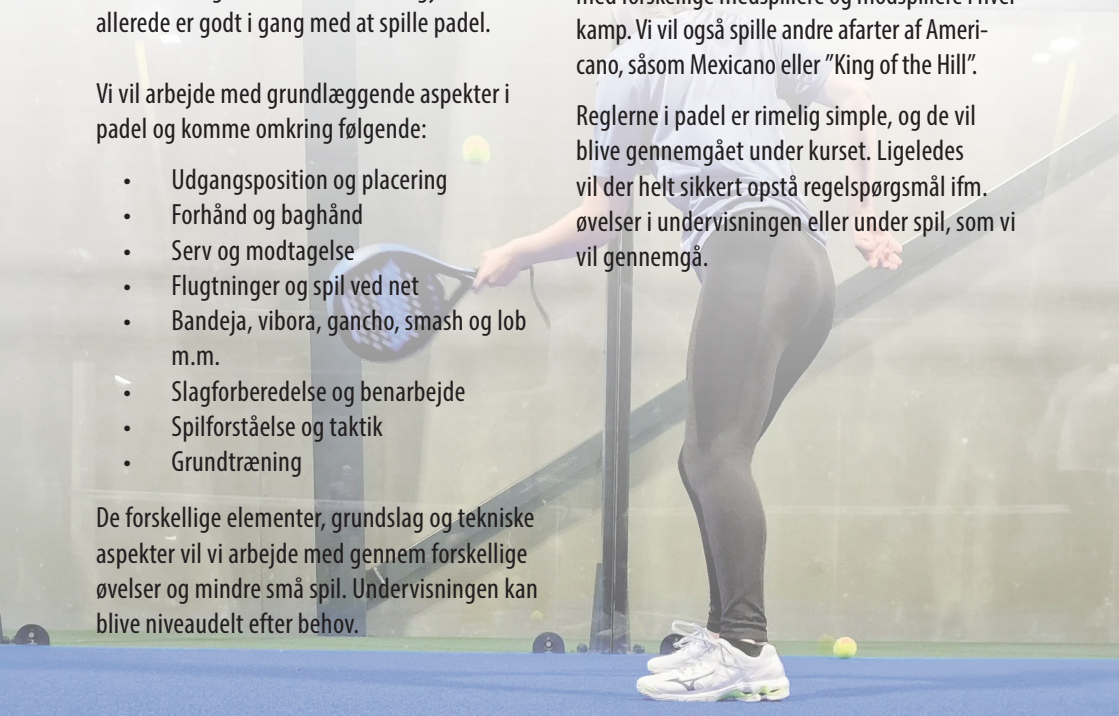
De forskellige elementer, grundslag og tekniske aspekter vil vi arbejde med gennem forskellige øvelser og mindre små spil. Undervisningen kan blive niveaudelt efter behov.



Spil og regler

I løbet af kurset vil vi hver dag spille forskellige spilformer i Padel. Vi vil blandt andet spille Americano, som er en sjov spilform, hvor du spiller med forskellige medspillere og modspillere i hver kamp. Vi vil også spille andre afarter af Americano, såsom Mexicano eller "King of the Hill".

Reglerne i padel er rimelig simple, og de vil blive gennemgået under kurset. Ligeledes vil der helt sikkert opstå regelspørgsmål ifm. øvelser i undervisningen eller under spil, som vi vil gennemgå.



INFORMATION OM UDFLUGT M.M.

Padelbaner

Spil og undervisning i padel finder sted i Viborg Padel Arena Overlund eller Bjerringbro Kultur- og Idrætspark's Padelcenter.

Transport til Viborg er samkørsel i egne biler.



Personligt udstyr

Der er ikke regler for hvad man skal have på for at spille padel. Du kan både spille padel i shorts, løbekbukser, en træningsdragt, t-shirt eller polo det er helt op til dig. Vi anbefaler, at du har komfortabelt sportstøj og indendørssko med. Husk gerne en overtrækstøje og evt. bukser, så du kan holde varmen i pauser eller når vi spiller udendørs. Medbring også din egen drikkedunk til vandpauserne.

Padelbat

Du er meget velkommen til at medbringe eget padelbat. Hvis ikke du har et padelbat er det muligt at leje et. Pris er 150 kr. for hele ugen.



Søhøjlandet og Himmelbjerget

— 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 Grundlovs-møde 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 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 med moderne kredsløbsmaskiner
- fri adgang til svømmehal, varmtvandsbassin (ca. 34° C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 29-31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst bredbånd internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, træ, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- moderne madværksted og micro bryggeri
- 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
- gratis parkering
- 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 vores kostpolitik på skolens hjemmeside.

Spisetider i spisesalen*

Morgen	kl. 07.15 - 08.45
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/pejestuen/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 skal 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/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringselskab eller via Europæiske Rejsforsikring.

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 garderobeskab.

Transport til Nørgaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørgaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg din rejse i god tid på rejseplanen.dk. Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgang kl. 9.40 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards

Uge	Kurser 2025	Dato	Pris
28	Padel og sommerhøjskole	06.07 - 12.07	5.425
28	Padel og sommerhøjskole	06.07 - 12.07	5.425
32	Padel og sommerhøjskole	03.08 - 09.08	5.425
Øvrige kurser			
23	Golf og højskole	01.06 - 07.06	6.275
29	Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	13.07 - 19.07	5.425

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 Nørgaards 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:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

