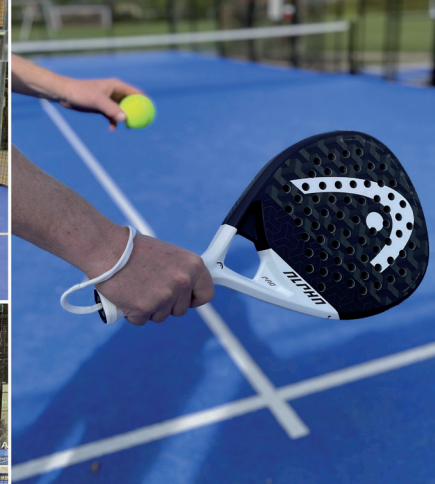
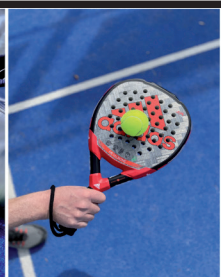
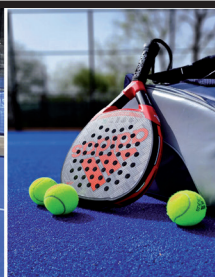




# SENIORPADEL & HØJSKOLE



NØRGAARDS HØJSKOLE - [WWW.NRGAARD.DK](http://WWW.NRGAARD.DK)

86 68 23 00



# SENIORPADEL 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. 07.30 - 09.00

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00

Morgensamling ved forstander Karen Friis  
Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen

Kl. 10.15 - 12.00

Undervisning i padel

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.00 - 15.00

Undervisning i padel  
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. 07.30 - 09.00

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen  
Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen

Kl. 10.15 - 12.00

Nordisk Wellness med saunagus i Bjerringbro Idrætspark

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.00- 15.00

Undervisning i padel - Vi spiller Americano el. lign.  
Eftermiddagspause med kaffe / te og snack i pejsestuen

kl. 15.45 - 17.15

Vandretur med fortælling til Gudenåen

Kl. 18.15

Middagsbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

"Træk vejret og stræk kroppen" - højskoleaften i multisalen  
Aftenkaffe og hygge i pejsestuen

## Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00

Morgensamling i foredragssalen

Kl. 10.30 - 12.00

Foredrag/højskoleaktivitet

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.00- 17.30

Halvdagsudflugt til Bruunshåb Gl. Papfabrik og Dollerup Bakker

# PROGRAM

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| Kl. 18.00     | Middagsbuffet i spisesalen                    |
| 19.30 - 21.15 | Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag |
|               | Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen            |

## Torsdag

|                   |                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kl. 06.00 - 07.45 | Mulighed for morgensvømning                                                                |
| Kl. 07.30 - 09.00 | Morgenbuffet i spisesalen                                                                  |
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling                                                                              |
|                   | Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen                                                |
| Kl. 10.15 - 12.00 | Undervisning i padel                                                                       |
| Kl. 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                       |
| Kl. 13.00 - 15.00 | Undervisning i padel - Vi spiller Americano el. lign.                                      |
|                   | Eftermiddagspause med kaffe / te og snack i pejsestuen                                     |
| 15.30 - 17.00     | Besøg på det lille charmerende museum Gudenådalens Museum                                  |
| 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. 07.30 - 09.00 | Morgenbuffet i spisesalen                              |
| Kl. 09.00 - 10.00 | Morgensamling i foredragssalen                         |
|                   | Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen            |
| Kl. 10.15 - 12.00 | 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](mailto:adm@nrgaard.dk)  
Venlig hilsen

Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i program forbeholdes.

# SeniorPadel og højskole

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. Padel er en sport med lav belastning, hvilket betyder, at den ikke udsætter kroppen for de samme belastninger som nogle andre sportsgrene. Dette gør den velegnet til seniorer, da den reducerer risikoen for skader. Det vigtigste er, at padel er sjovt og fornøjeligt at spille. At have en interesse, som man nyder, kan motivere til fysisk aktivitet og forbedre ens livskvalitet.

## 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.



## Padelinstruktion

På kurset vil undervisningen i padel tage udgangspunkt i kursusdeltagernes niveau, så du kan deltage uanset om du er begynder eller allerede er 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

De forskellige elementer, grundslag og tekniske aspekter vil vi arbejde med gennem forskellige øvelser og mindre små spil.



# INFORMATION OM UDFLUGT M.M.

## Padelbaner

Spil og undervisning i padel finder sted i Bjerringbro Kultur- og Idrætspark's Padelcenter, som ligger ca. 200 meter fra højskolen eller Viborg Padel. 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, løbebukser, 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.

## 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.



## Nørgaards Højskole og Bjerringbro

Nørgaards Højskole er oprettet af ægteparret Arne og Johanne Nørgaard i 1955. Den første skole var placeret i Hadsten, men pga. pladsmangel til de mange elever byggede man en helt ny skole i Bjerringbro i 1972. Skolen i Bjerringbro er udbygget i flere etaper, så i dag har Nørgaards Højskole mange moderne og skønne faciliteter fordelt på mere end 10.000 m<sup>2</sup>.

Nørgaards Højskole er i dag en af landets største folkehøjskole og afholder højskolekurser året rundt. Læs meget mere om højskolen på [www.norgaard.dk](http://www.norgaard.dk).



Nørgaards Højskole ligger centralt i byen Bjerringbro, der med sine ca. 8.500 indbyggere er den næststørste by i Viborg Kommune.

Der har været liv omkring Bjerringbro i mange tusind år, men byen fik først sit nuværende navn, da mølleren Mogens Christensen fra Bjerring byggede den første bro over Gudenåen i 1838. Åen løber midt igennem Bjerringbro. Officielt er Bjerringbro fra 1863, som er året jernbanestationen blev indviet, så i 2013 blev der afholdt 150 års byjubilæum.

I dag er Bjerringbro primært verdenskendt som hjemby for en af landets største virksomheder Grundfos, og selvfølgelig for byens ligahåndbold BSH Bjerringbro/Silkeborg.

# 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 med moderne kredsløbsmaskiner
- fri adgang til svømmehal, varmtvandsbassin (ca. 34° C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 28 - 29)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst bredbånds 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. Løs i øvrigt mere om skolens kostpolitik på [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk)

### 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 Nørugaards 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 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 forsikringsselskab 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 Nørugaards 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.

## Transport til Nørugaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørugaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg din rejse i god tid på [rejseplanen.dk](http://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 Nørugaards Højskole.

## Velkommen

**Følg Nørugaards Højskole på de sociale medier:**



[facebook.com/www.nrgaard.dk/](https://facebook.com/www.nrgaard.dk/)



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



| Uge           | Kurser 2024                                                         | Dato          | Pris  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|-------|
| 14            | SeniorPadel og højskole                                             | 30.03 - 05.04 | 5.425 |
| 39            | SeniorPadel og højskole                                             | 21.09 - 27.09 | 5.425 |
| 49            | SeniorPadel og højskole                                             | 30.11 - 06.12 | 5.425 |
| Øvrige kurser |                                                                     |               |       |
| 23            | Golf & højskole                                                     | 01.06 - 07.06 | 6.275 |
| 29            | Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse                | 13.07 - 19.07 | 5.425 |
| 35            | Cykelture (med/uden el) efter den gode fortælling og naturoplevelse | 24.08 - 30.08 | 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 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

