

RYTMISK KOR

-GLÆDE, ENERGI OG SAMMENHOLD



# RYTMISK KOR

INSTRUKTØR - RIKKE BJERRING 28. JUNI - 4. JULI 2026

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

86 68 23 00

# RYTMISK KOR & sommerhøjskole

## Program

### Søndag

|               |                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00 - 17.00 | Ankomst og indkvartering<br>Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen                                                                                         |
| 17.00 - 18.30 | Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie<br>Herefter rundvisning på højskolen med fortællings om bl.a. skolens kunst |
| 18.30         | Aftensmad i spisesalen                                                                                                                                    |
| 19.45 - 20.45 | Højskoleaften med icebreaker                                                                                                                              |
| 20.45         | Introduktion til ugens program og sangværksted                                                                                                            |

### Mandag

|               |                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                   |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                           |
| 08.00 - 9.00  | Morgensamling og morgensang<br>Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand     |
| 9.30 - 11.30  | Undervisning rytmisk kor                                                            |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                |
| 13.30 - 15.30 | Undervisning rytmisk kor                                                            |
| 15.30         | Kaffepause                                                                          |
| 16.00 - 17.30 | Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden                                |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                          |
| 19.30 - 21.15 | Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen |

### Tirsdag

|               |                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                                               |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                                                       |
| 08.00 - 09.00 | Morgensamling: "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen<br>Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand |
| 9.30 - 11.30  | Undervisning rytmisk kor                                                                                        |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                            |
| 13.30 - 15.30 | Undervisning rytmisk kor                                                                                        |
| 15.30 - 16.00 | Kaffepause                                                                                                      |
| 16.15 - 17.30 | Yoga for alle                                                                                                   |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                                      |
| 19.30 - 21.15 | Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                             |

### Onsdag

|               |                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| 07.00 - 07.45 | Mulighed for gåtur og morgendukkert ved Åpromenaden |
| 07.45 - 08.55 | Morgenmad i spisesalen                              |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling i foredragssalen                      |
| 10.00         | Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand    |

|               |                                                                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.30 - 12.00 | Foredrag i foredragssalen                                                                                                                                  |
| 12.00         | Frokostbuffet i spisesalen                                                                                                                                 |
| 13.00 - 17.30 | Halvdagsudflugt til det unikke og virksomme vineri Cold Hand Winery, som laver frugtvine i verdensklasse. Undervejs besøger vi også Fussingø Nationalpark. |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                                                                                 |
|               | Friaften med åben scene i Cafe Farmor                                                                                                                      |
|               | Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                                                                                                                         |

#### Torsdag

|               |                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                                    |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                                            |
| 08.00 - 09.00 | Morgensamling                                                                                        |
|               | Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand                                                     |
| 9.30 - 11.30  | Undervisning rytmisk kor                                                                             |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                 |
| 13.30 - 15.30 | Undervisning rytmisk kor                                                                             |
| 15.30         | Kaffepause                                                                                           |
| 16.00 - 17.30 | Åbent sangværksted                                                                                   |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                           |
| 19.30 - 21.30 | Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet |
|               | Kaffe og hygge i opholdsstuen                                                                        |

#### Fredag

|               |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                             |
| 08.00 - 09.00 | Morgensamling                                         |
|               | Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand      |
| 9.30 - 11.30  | Undervisning rytmisk kor                              |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                  |
| 13.30 - 16.30 | Klargøring og koncertforberedelse                     |
| 17.30         | Koncert                                               |
| 18.30         | Afslutningsmiddag i spisesalen                        |
|               | Hygge, samvær og underholdende indslag i opholdsstuen |

#### Lørdag

|               |                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 07.45 - 08.45 | Morgenmad i spisesalen                                                          |
| 08.45 - 09.00 | Kort samling og farvel til medkursister                                         |
| 09.05         | Busafgang til tog, så man kan nå togafgang ca. kl. 9.30 fra Bjerringbro station |

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørsgaards Højskole med højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen

Rikke Bjerring & Nørsgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

# RYTMISK KOR

Vi skal synge blandede pop/rock sange med udgangspunkt i lækre flerstemmige arrangementer. Et repertoire af nyere rytmiske sange - alle med hitpotentiale — på både engelsk og dansk.

Vi leger med arrangementerne og arbejder både med og uden noder. Vi arbejder med teknik, vejtrækning, klang, rytme og formidling af musikken.

Du kan være med uanset hvor meget korerfaring du har - blot du har mod på at være med og give den gas i det fælles kor for ugen. Oplev magien ved at synge i harmoni med andre - uanset om du er øvet eller begynder.

Instruktør Rikke Bjerring planlægger indholdet efter holdets sammensætning og tilpasser det undervejs. Der vil også være mulighed for at synge solostykker, hvis nogen har lyst til det.

Ugen afsluttes med en lille koncert.



# KORSANG ER GODT

- Det viser forskning. Ikke bare bliver man glad, man sover også bedre og bliver mindre stresset, fordi kroppen udløser endorfiner, som giver os overskud og får os til at slappe af rent fysisk. Sang kan også give en intens følelsesmæssig oplevelse af at være "høj" — eller sågar transcendent oplevelser.

Man kan komme igennem hele følelesspektret, fra melankoli og vrede til glæde og jubel, og det kan give en emotionel forløsning. Men ikke nok med det, musik styrker også immunforsvaret og skærper vores koncentration, hukommelse og opmærksomhed.

At synge i et gospelkor skaber også en følelse af fællesskab og tilhørsforhold. Kor-medlemmer arbejder sammen om at skabe harmoni, både musikalsk og socialt. Denne følelse af samhørighed kan have en positiv indvirkning på ens mentale sundhed, da den mindsker følelsen af isolation og øger følelsen af samhørighed. Desuden er korøvelser ofte fyldt med latter, venskab og støtte, hvilket gør dem til en fornøjelig social aktivitet.

(kilde: Miriam Jul Rasmussen, arbejdsmiljøkonsulent og fysioterapeut)



## RIKKE BJERRING

Korinstruktør på kurset er Rikke Bjerring. Rikke er uddannet fra Det Jyske Musikkonservatorium og har dirigeret rytmisk kor i 20 år. Til daglig underviser i hun kor og musikteater og arbejder som pianist og komponist.

Rikke er nærværende og dynamisk og har en legende, musikalsk tilgang til korprocessen







# 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 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 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:**



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



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

| Uge                                 | Titel               | Dato          | Pris  |
|-------------------------------------|---------------------|---------------|-------|
| 27                                  | Rytmisk kor         | 28.06 - 04.07 | 5.650 |
| Øvrige kurser på Nørgaards Højskole |                     |               |       |
| 17                                  | Akvarel og højskole | 19.04 - 25.04 | 5.550 |
| 19                                  | Keramik og højskole | 03.05 - 09.05 | 5.750 |
| 29                                  | Musik og højskole   | 12.07 - 18.07 | 5.795 |
| 30                                  | Gospelkor           | 20.07 - 26.07 | 5.650 |
| 34                                  | Padel og højskole   | 16.08 - 22.08 | 5.695 |
| 41                                  | Syng dig glad       | 04.10 - 10.10 | 5.550 |

*Alle kursuser 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](http://nrgaard.dk) eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole  
Vestre Ringvej 9  
8850 Bjerringbro

