

NY DAG - NY DANS

Oplev dansemagi — én dag ad gangen!

5. JULI - 11. JULI 2025



NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00



VELKOMMEN TIL NY DAG NY DANS

Program

Søndag

Kl. 16.15 - 17.00

Ankomst til Nørregaards Højskole og indkvartering

Kl. 17.00

Velkomst med fortælling om højskolens kunst og historie. Fortællingen fortsætter under rundvisningen som vi kommer omkring skolens kunstværker m.m.

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften med icebreaker

Aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Mandag

Kl. 06.00 - 07.15

Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal

Kl. 07.15 - 08.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling i foredragssalen

Kl. 09.00 - 09.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 09.30 - 11.30

Undervisning i dans "Charleston"

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.00

Undervisning i dans "Disco"

Pause med eftermiddagskaffe og snack

Kl. 15.30 - 16.30

Vælg mellem 1. Blid pilates med afsænder eller gåtur i Madekildeengen på egen hånd

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.15

Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

Kl. 06.00 - 07.15

Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal

Kl. 07.15 - 08.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen

Kl. 09.00 - 09.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 09.30 - 11.30

Undervisning i dans "Salsa"

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.00

Undervisning i dans "Son"

Pause med eftermiddagskaffe og snack

Kl. 15.30 - 16.30

Vælg mellem 1. Yin Yoga eller 2. afslapning på egen hånd

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften "Caribbean Night" i multisalen ved Birgitte Nielsen

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00

Morgensamling

Kl. 10.00 - 10.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen

Kl. 10.30 - 12.00

"Rakkere, kæltringe, natmænd" foredrag ved Martin Ottesen

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

PROGRAM

Kl. 13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det unikke og virksomme vineri Cold Hand Winery, som stræber efter at producere frugtvine i verdensklasse. På turen kommer vi også igennem Fussingø Nationalpark
Kl. 18.15	Aftensmad i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.15	Friaften med hygge og samvær i pejsestuen

Torsdag

Kl. 06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen
Kl. 09.00 - 09.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 09.30 - 11.30	Undervisning i dans "West Coast Swing"
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Undervisning i dans "Linedance fra hele verden"
	Pause med eftermiddagskaffe og snack
Kl. 15.30 - 16.30	Vælg mellem 1. Afsænding eller 2. Krolf på egen hånd
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaktivitet
	Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

Kl. 06.00 - 07.15	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling i foredragssalen
Kl. 09.00 - 09.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 09.30 - 11.30	Undervisning i dans "Diva/Divo"
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Undervisning i dans "Ugen rundt"
	Pause med eftermiddagskaffe og snack
Kl. 15.30 - 16.30	Gåtur fortælling til Gudenåenog Åpromenaden med mulighed for riverswimming
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 17.00	Fernisering
Kl. 18.30	Afslutningsmiddag i pejsestuen
	Højskoleaften med festlige indslag og hygge i foredragssalen

Lørdag

Kl. 08.00 - 09.00	Morgenmad i spisesalen.
Kl. 09.15	Afgang fra Nørregaards Højskole til Bjerringbro Station, således man kan nå togforbindelse kl. 9.40

Velkommen

Nørregaards Højskole

NB. Ret til ændringer i programmet forbeholdes

NY DAG NY DANS - Oplev dansemagi – én dag ad gangen!

På kurset Ny dag – ny dans kommer du med på en festlig rejse gennem tid og kontinenter, hvor du dagligt lærer en ny dans og får historien bag. Ingen forkundskaber eller dansepartner er nødvendig – her er plads til både nybegyndere og erfarne dansesko. Underviser Birgitte Bisgaard Nielsen guider dig gennem alt fra Charleston og disco til salsa, line dance og West Coast Swing.

Glæd dig til en uge fyldt med sved på panden, grin og skønt højskoleliv. Vi arbejder dagligt med teknik, trin og bevægelser, bygger små koreografier op, og holder spændende temaaftener, hvor fællesskabet og danseglæden er i centrum.

Uanset om du vil udvikle dine evner, få ny inspiration eller bare have det sjovt i et inkluderende miljø, så er dette dansekursus for dig!



Der var engang...

Charleston: Vi starter med at tage 100 år tilbage i tiden til de brølende 1920'ere og Charleston. Det er sjovt, det er fjollet og det får pulsen op. Vi starter med grundtrin og får hurtigt bygget små, hurtige koreografier op.

Disco: Vi bevæger os frem til 1970'erne hvor de brede skjorteflipper og Travoltas løse hofter var i højsædet. Med charme, selvtillid og lækkert hår udfordrer vi orienteringssansen og undersøger, hvor mange trin vi kan genbruge fra Charleston.





Viva Cuba!

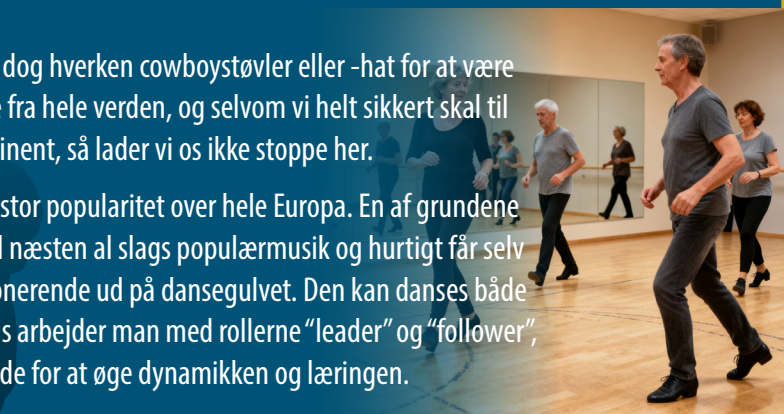
Salsa er Cubas sprudlende nationaldans – fuld af livsglæde, varme og medrivende rytmer. Her træder du ind i et farverigt danseunivers, hvor musikken driver kroppen, og stemningen smitter. Undervisningen tager udgangspunkt i de grundlæggende trin og rytmer, som på legende vis bygges op til små, dansable koreografier.

Son: Vi skal længere ned i tempo, men også lidt op i sværhedsgrad. Vi skal danse “contra tiempo”, hvor vi danser på de ubetonede salg i musikken. Glæd dig til den cubanske Son, som er en utrolig smuk, romantisk og elegant dans fra den sydlige del af øen.

Så er det på linje!

Line Dance: Man behøver dog hverken cowboystøvler eller -hat for at være med. Der findes line dance fra hele verden, og selvom vi helt sikkert skal til det nordamerikanske kontinent, så lader vi os ikke stoppe her.

West Coast Swing vinder stor popularitet over hele Europa. En af grundene er, at den let kan danses til næsten al slags populærmusik og hurtigt får selv nybegyndere til at se imponerende ud på dansegulvet. Den kan danses både i par og på række. I pardans arbejder man med rollerne “leader” og “follower”, og partnerne skiftes løbende for at øge dynamikken og læringen.

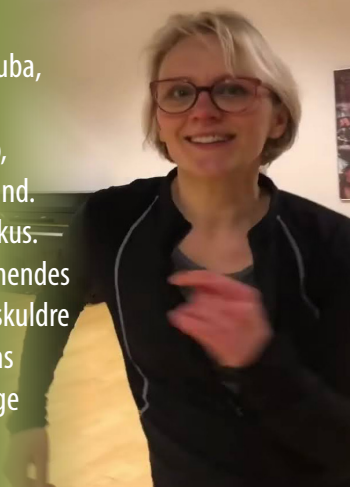


Store armbevægelser:

Diva/divo dans: Vi skruer op for big band musikken og strækker kroppen og egoet godt ud. Vi skal ud i de helt store armbevægelser og give den fuld gas til fantastisk musik.

UNDERVISER BIRGITTE BISGAARD NIELSEN

Birgitte Bisgaard Nielsen primære danseopdragelse har hun fået i Cuba, men nysgerrigheden på dansens mange udtryk har ført hende vidt omkring. I de senere år har hun bl.a. arbejdet med Charleston, disco, fitnessdans og West Coast Swing – altid med et legende og åbent sind. Når Birgitte underviser, er det ikke kun trin og drejninger, der er i fokus. – Lige så vigtigt er kropslighed, musikalitet – og frem for alt legen. I hendes timer bliver der grinet, drillet og svedt med glæde. Forvent at dine skuldre bliver mere afslappede, dit smil bredere og din lyst til at give den gas på dansegulvet maksimeret, når du først har været i Birgittes kyndige hænder – og fødder.



KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning

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

Skolens faciliteter

Nørsgaards 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 og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket i juli måned + helligdage)
- hyggelige opholdsstuer med ka
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- gratis wifi på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- 12 hullers krolfbane, bowls, Discgolf, Pickleball m.m.
- kreative værksteder: maleri, keramik, træ og metal
- foredragssal, lydstudie og redigeringsværksted
- 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 9.00 - 14.00

Skolens økologiske køkken

Nørsgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørsgaards 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 - 08.45

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/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. I øvrigt kan du med fordel læse mere om vores køkken på www.nrgaard.dk
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/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 fornævnte 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 garderoberum.

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 ca. kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgang ca. kl. 9.40 på afrejsdagen. Der er ca. 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



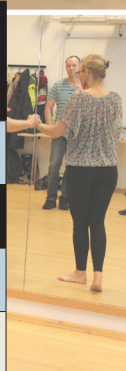
[Facebook](#)



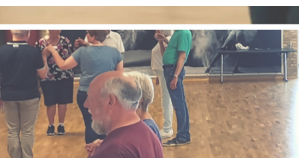
[instagram.com/nrgaards](https://www.instagram.com/nrgaards)



Uge	Titel	Dato	Pris
23	Ny dag Ny dans	05.07 - 11.07	5.550
10	Maleri og højskole	01.03 - 07.03	5.550
19	Keramik og højskole	03.05 - 09.05	5.750
27	Rytmaskor	28.06 - 04.07	5.550
29	Golf og højskole	12.07 - 18.07	6.450
33	Det grønne køkken	09.08 - 15.08	5.695



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 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

