



Padelweekend

- med et strejf af højskole



NØRGAARDS HØJSKOLE - NRGAARD.DK

TLF 86 68 23 00 - MAIL : ADM@NRGAARD.DK

DGI

PADEL PÅ NØRGAARDS HØJSKOLE

Velkommen til padelweekend

Gør dig klar til en aktiv weekend fyldt med masser af spil, målrettet træning og højskoleliv.

På Nørgaards Højskole kombinerer vi alle de gode aspekter og udfordringer fra padelbanen med det unikke fællesskab, den gode mad og den hyggelige stemning, som højskolen er kendt for.

Undervisningen tager udgangspunkt i netop dit niveau. Vi arbejder intensivt med både teknik, taktik og spilforståelse – altid med smil, gejst og højt humør i centrum!

Kom og bliv udfordret på banen, mærk fællesskabet uden for stregerne, og tag hjem med masser af ny energi og forbedrede padel-skills!

Hvem henvender kurset sig til?

Dette kursus er ikke for absolutte nybegyndere, men henvender sig til spillere, der allerede har lidt eller nogen erfaring med padel.

Kurset arrangeres i samarbejde med DGI.

Vi tager udgangspunkt i følgende niveauer:

- Niveau 1.5 – 2.0 Let øvet begynder: Du har spillet nogle få gange og har styr på de grundlæggende regler. Du kæmper måske stadig lidt med at bruge glasvæggene aktivt, og basis-teknikken samt spil-kontrollen skal finpudses, før du for alvor kan styre duellerne.
- Niveau 2.0 – 2.5 Fremskreden begynder: Du spiller med en vis kontrol og er begyndt at integrere glasvæggene i dit spil. Måske har du erfaring fra tennis eller badminton, som du trækker på. Du kan holde gang i længere dueller mod spillere på dit eget niveau.
- Niveau 2.5 – 3.0 Øvet: Du har en god taktisk forståelse og mestrer flere forskellige padelslag i kampsituationer. Du kan holde et højere tempo og begår dig i f.eks. Americano-turneringer.

Weekendens Program

Fredag

- Kl. 13.00 – 13.30 Checkin på Nørgaards Højskole
- Kl. 13.30 Velkomst og eftermiddagsnack
- Kl. 14.00 Transport til Rocketpadel Viborg (Asmild Mark) og omklædning
- Kl. 14.30 – 17.00 Padelinstruktion og spil
Omklædning og kørsel retur til højskolen
- Kl. 18.30 Aftenbuffet i spisesalen
- Kl. 19.45 Højskoleaften
- Kl. 21.00 Herefter hygge og samvær i pejse stuen, hvor der bydes på et glas mousserende vin og sunde snacks.

Lørdag

- Kl. 07.00 – 08.30 Mulighed for morgensvømning
- Kl. 08.00 – 08.45 Morgenbuffet i spisesalen
- Kl. 9.15 Transport til Rocketpadel Viborg
- Kl. 10.00 – 12.00 Padelinstruktion
Frokostpause
- Kl. 12.30 – 15.00 Padelinstruktion og spil
Omklædning og kørsel retur til højskolen
Eftermiddagskaffe i pejsestuen
- Kl. 17.00 – 17.45 Sauna ved Åpromenaden med mulighed for et koldt gys
- Kl. 18.30 Aftenbuffet i spisesalen
- Kl. 19.45 Højskoleaften
- Kl. 21.00 Hygge og aftenkaffe i pejsestuen

Søndag

- Kl. 08.00 – 08.30 Morgenmad i spisesalen
- Kl. 08.30 Nøgler til værelse afleveres i post kassen udenfor kontoret. Mulighed for opbevaring af bagage i lokale 101
- Kl. 8.45 Transport til Rocketpadel Viborg
- Kl. 9.30 – 12.30 Padelinstruktion og afslutningsturnering
- Kl. 12.30 Frokost og afrunding
- Kl. 13.15 Herefter er der farvel og tak for denne gang. Der er naturligvis også mulighed omklædning inden afrejse.

NB! Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

PRAKTISKE INFORMATIONER OG TILMELDING

Tidspunkter

Fredag d. 13. november - søndag d. 15. november 2026

Fredag d. 13. januar - søndag d. 15. januar 2027

Deltagergebyr

Pris er 3.795 kr./person

Enkeltværelsestillæg er 300 kr./person

Følgende er inkluderet i prisen

- ophold på Nørgaards Højskole med helpension gælder fra fredag eftermiddag til og med frokost søndag
- padelinstruktion ved erfarne instruktører
- baneleje og træningsrekvisitter
- Sauna og riverswimming ved Åpromenaden
- højskoleaktiviteter jf. program
- gratis kaffe/te/vand i pejsestuen og biblioteket
- gratis wi-fi
- gratis parkering
- fri adgang til Nørgaards Højskoles mange fine faciliteter, såfremt du kan finde tid til det og de er ledige

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- 250 m² stort fitnesslokale med kredsløbs- og træningsmaskiner og frie vægte
- fri adgang til svømmehal med saunaer og varmtvandsbassin (ca. 34^o C) i off. åbningstid
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- multitårn til klatring, rappelling, gynges m.m.
- pejsestue med adgang selvbetjent drikkevarer salg
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art studio til maleri, træ og metal
- 240 m² keramikværksted
- Cafe PC'er med internet adgang
- foredragssal, lydstudie og musikværksted
- grønne arealer med bænkesæt og hygge kroge
- 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

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 105 værelser at vælge imellem. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

Sauna ved Åpromenaden

Husk eget stort badehåndklæde og badekåbe/sko til sauna og vinterdyp ved Åpromenaden .

Transport

Transport mellem Rocketpadel Viborg og højskolen sker som kørsel i egne biler eller samkørsel med andre deltagere. Det aftales nærmere fredag efter ankomst.

Tilmelding

Tilmelding til kurset kan ske online via vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/er ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

Betalingsbetingelser

- Ved tilmelding betales det fulde kursusbeløb
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus 750 kr. i adm.gebyr
- 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.

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.



Kurstitel	Tidspunkt	Uge	Pris
Padelweekend i samarbejde med DGI	13.11 - 15.11 (2026)	46	3.795
Padelweekend i samarbejde med DGI	15.01 - 17.01 (2027)	2	3.795

Alle kursuser er inkl. moms, kost, logi, udflugter, internet, undervisningsmateriale, entre og undervisning. Pungen kan med andre ord blive i lommen under hele opholdet – hvis altså ikke der skal købes en vand eller drikkes et glas vin til maden. Der tages forbehold for trykfejl og udefrakommende prisstigninger og tillæg, som Nørugaards Højskole ikke har indflydelse på.



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online via vores hjemmeside: nrgaard.dk eller på e-mail til: adm@nrgaard.dk

Nørugaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

