Bordtennis
& aktivt seniorliv



NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00

Bordtennins og Aktivt seniorliv

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 - 07.30	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling ved skolens forstander
	Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen, omklædning/transport til padelcenter
Kl. 10.15 - 11.45	Undervisning i bordtennis
Kl. 12.00	Frokostpause i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.30	Undervisning i bordtennis / spil
	Eftermiddagspause med kaffe / te og snack, omklædning
kl. 16.15 - 17.15	Vandretur med fortælling til Gudenåen
Kl. 18.15	Middagsbuffet i spisesalen.
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
	Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen
Kl. 09.45 - 11.30	Nordisk Wellness med saunagus i Bjerringbro Idrætspark
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.00 - 15.30	Undervisning i bordtennis / spil
	Eftermiddagspause med kaffe / te og snack, omklædning
16.15 - 17.45	"Træk vejret og stræk kroppen" med Christina Rubæk i multisalen
Kl. 18.15	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
Kl. 10.00 - 10.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
Kl. 10.30 - 12.00	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz

PROGRAM

Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv.
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.15	Åben bordtennis aften i motionssalen - deltagerne arrangerer selv spil/miniturnering Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen. Mulighed

Torsdag

Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamlingi foredragssalen Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen, omklædning
Kl. 10.15 - 11.45	Undervisning i bordtennis
Kl. 12.00	Frokostpause i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.30	Undervisning i bordtennis / spil Eftermiddagspause med kaffe / te og snack, omklædning
Kl. 16.00 - 17.15	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 - 07.30	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling i foredragssalen Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen, omklædning
Kl. 10.15 - 11.45	Undervisning i bordtennis
Kl. 12.00	Frokostpause i spisesalen
Kl. 13.00 - 15.00	Bordtennis - afslutningsturnering Eftermiddagspause med kaffe / te og snack, omklædning/transport retur til højskolen
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. 9.00	Fælles afsked til medkursister i pejsestuen
Kl. 09.20	Transport fra højskolen til Bjerringbro Banegård, så man kan nå tog med afgang kl. 9.40.

Venlig hilsen

Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i program forbeholdes

BORDTENNIS OG AKTIVT SENIORLIV



Velkommen til en uge med energifyldt højskoleliv

Glæd dig til et ugekursus, hvor vi forener det bedste fra den klassiske højskolekultur med Danmarks mest populære og tilgængelige idrætsgren: **BORDTENNIS**

"Bordtennis og aktivt seniorliv" er kurset for dig, der ønsker at holde dig aktiv, udfordre dig selv ved bordtennisbordet og nyde et inspirerende og livsbekræftende fællesskab med andre seniorer.

Bordtennis er kursets primære omdrejningspunkt, men ugen byder også på andre spændende bevægelsesaktiviteter. Du behøver på ingen måde at være erfaren bordtennisspiller for at deltage – det vigtigste er lysten til at bevæge sig og have det sjovt!



BORDTENNISUNDERVISNINGEN

Undervisningen varetages af dygtige og engagerede instruktører, som møder dig præcis der, hvor du er. Forløbet tilpasses holdets sammensætning, så både begyndere og øvede får udfordringer og masser af spil:

Grundlæggende teknik og slagrepertoire: Vi begynder greb og klarstilling, basisslag, såsom forhånd og baghånd, kontrolslag med underskru, angrebsslag med topspin og blokadesalg

Skru, serv og returspil: Når grundslagene er på plads, udvides undervisningen til at dække bordtennis' mest komplekse element: skru (spin) og udnyttelsen af denne i serv- og retursituationer.

Benarbejde, placering og spilforståelse: Teknik er kun effektiv, hvis spilleren står rigtigt i forhold til bolden. Bordtennis kræver hurtighed på små områder, hvorfor benarbejde og taktisk placering er en integreret del af undervisningen.

De forskellige grundslag og tekniske aspekter vil vi arbejde med gennem forskellige øvelser og mindre små spil med god plads til smil og humør.

SPIL OG REGLER

Reglerne i bordtennis er rimelig simple, og de vil blive gennemgået under kurset.

I løbet af kurset vil du komme til at spille, både single og double og deltage i forskellige mindre turneringsformater.

Selvom vi øver teknik og spiller, er glæden ved bordtennis altid i centrum. Der er altid plads og tid til smil, grin over skæve slag og hyggeligt samvær på tværs af bordet.



PRAKTISK INFORMATION

Bordtennis: Spil og undervisning i bordtennis finder sted i Bjerringbro Kultur- og Idrætspark, som er nabo til højskole eller i højskolens egen hal.

Personligt udstyr: Der er ikke regler for hvad man skal have på for at spille bordtennis. Du kan både spille i shorts, løbebukser, en træningsdragt, t-shirt eller polo det er helt op til dig.
Vi anbefaler, at du har komfortabelt sportstøj og gode indendørssko med.
Husk gerne en overtrækstøje og evt. bukser, så du kan holde varmen i pauserne.
Hvis ikke du har et bordtennisbat er det muligt at leje et. Pris er 150 kr. for hele ugen.



HØJSKOLELIV

Morgensamlinger og fællessang: Vi begynder dagene i fællesskab med Højskolesangbogen og tankevækkende morgentanker.

Foredrag og kulturoplevelser: Inspirerende og spændende foredragsholdere, debat musikalske indslag og udflugt til det nye Museum Wibergis i Viborg.

Fælles måltider og hygge: Nyd højskolens velsmagende måltider, hjemmebag og snacks til kaffen og uformelle samtaler og møder i opholdsstuerne.

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. 34^0 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, gynge m.m.
- pejsestue med selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal 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

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/opholdstue, 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 forsikringsselskab 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 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 afgange kl. 9.40 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

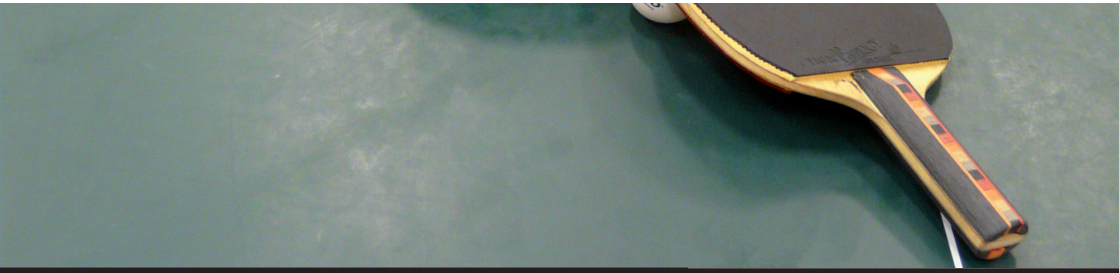
Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards

Uge	Kurser 2027	Dato	Pris
5	**Bordtennis og aktivt seniorliv**	**07.02 - 13.02**	**5.750**
38	**Bordtennis og aktivt seniorliv**	**19.09 - 25.09**	**5.750**
	Øvrige kurser		
21	Golf & højskole	23.05 - 29.05	6.650
29	Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	18.07 - 24.07	5.795
47	SeniorPadel og højskole	21.11 - 27.11	5.750

Alle kursuspriser 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