NY DAG - NY DANS

Oplev dansemagi – én dag ad gangen!

11. JULI - 17.JULI 2027





NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00

Velkommen til Ny dag Ny dans

Søndag

Kl. 16.15 - 17.00	Ankomst til Nørgaards 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 afsænding 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 "Rueda de Casino" 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 med aktivitet/workshop/foredrag 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	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
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.

PROGRAM

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 "Linedance fra hele verden"
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 -15.00	Undervisning i dans "West Coast Swing"
	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. 9.00	Fælles afsked til medkursister i pejsestuen
Kl. 09.15	Afgang fra Nørgaards Højskole til Bjerringbro Station, således man kan nå togforbindelse kl. 9.40

Velkommen
Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Ny dag Ny dans - Oplev dansemagi – én dag ad gangen!

Velkommen til dansekurset hvor vi skal rundt i verden og frem og tilbage i tiden. Uanset om du har mange udtrådte dansesko, eller om du er begynder, så kan du være med. Og selvom vi nogle gange danser i par, er en dansepartner heller ikke påkrævet. Vi kommer ugen igennem til at arbejde med grundlæggende teknik, trin og bevægelser, som vi sætter på formel og skaber små koreografier ud fra.

Hver dag byder på minimum én ny dans, og inden vi går i gang med at danse, bliver du introduceret til historien bag dansen. På kurset inviteres du ind til at opleve danseglæde og kropsbevidsthed i trygge, inkluderende rammer – og skaber fællesskaber, hvor bevægelse og livsglæde går hånd i hånd.

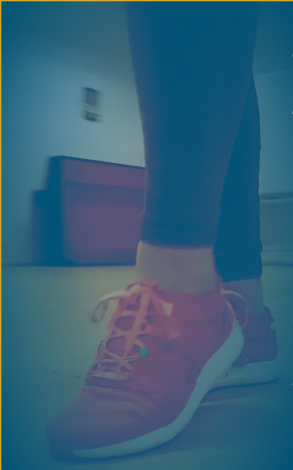




Der var engang…

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 om man vitterlig kan danse en græsslåmaskine!

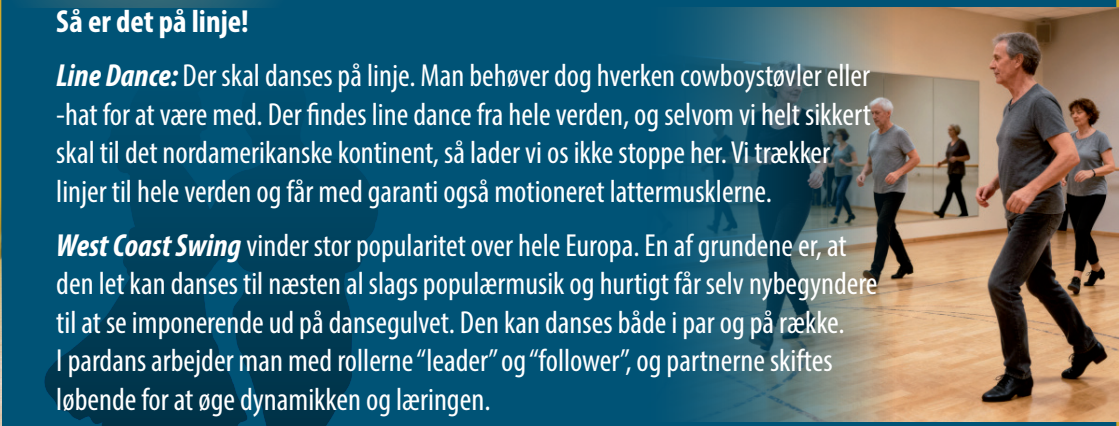


Viva Cuba!

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.

Rueda de Casino: Så er der teambuilding på caribisk! Vi står parvis i en stor cirkel og danser på skift med hinanden. Under kyndig vejledning bruges forskellige figurer og trin fra salsaen til hele tiden at bytte dansepartner. Det er umanerligt sjovt, når cirklen kører… og næsten endnu sjovere, når den ikke gør.

Så er det på linje!



Line Dance: Der skal danses på linje. 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. Vi trækker linjer til hele verden og får med garanti også motioneret lattermusklerne.

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 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 og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34^0 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, gynge m.m.
- pejsestue med selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal 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

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. 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/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. 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 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 ca. kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgange 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:

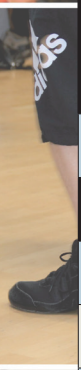
Facebook

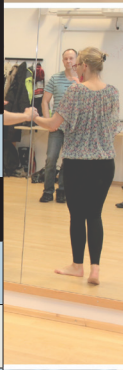
instagram.com/nrgaards



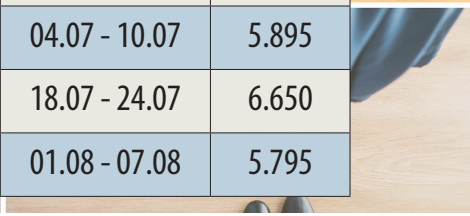


Uge	Titel	Dato	Pris
28	**Ny dag Ny dans**	**11.07 - 17.07**	**5.795**
10	Maleri og højskole	07.03 - 13.03	5.795
17	Keramik og højskole	25.04 - 01.05	5.950
27	Rytmisk kor	04.07 - 10.07	5.895
29	Golf og højskole	18.07 - 24.07	6.650
31	Det grønne køkken	01.08 - 07.08	5.795









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