

PADEL
OG HØJSKOLE

oplev passionen - del fællesskabet



NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00

Padel og højskole på Nørgaards Højskole

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 - 07.45	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling ved højskolens forstander
	Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen. Afgang til padelcenter og omklædning
Kl. 10.30 - 12.30	Undervisning i padel
Kl. 12.30	Frokost
Kl. 13.00 - 14.00	Undervisning i padel
Kl. 14.15 - 15.30	Padel -Vi spiller Americano eller lign.
	Bad og omklædning og afgang fra padelcenter
Kl. 18.15	Middagsbuffet i spisesalen.
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Tirsdag	
Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
	Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen. Afgang til padelcenter og omklædning
Kl. 10.30 - 12.30	Undervisning i padel
Kl. 12.30	Frokost
Kl. 13.00 - 13.45	Undervisning i padel
Kl. 14.00 - 15.00	Padel -Vi spiller miniturnering - eftermiddagskaffe i loungen
	Bad og omklædning og afgang fra padelcenter
Kl. 16.15 - 17.30	Vandretur med fortælling til Åpromenaden
Kl. 18.15	Middagsbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Onsdag	
Kl. 07.15 - 08.30	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.45 - 09.45	Morgensamling i foredragssalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling
	Formiddagskaffe i opholdsstuen
Kl. 10.30 - 12.00	Foredrag med spillekvinde Karoline Budtz

PROGRAM

Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til 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. 18.00	Middagsbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 – 21.30	Åben padelaften med frit spil i Bjerringbro Padelcenter Aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Torsdag

Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen. Afgang til padelcenter og omklædning
Kl. 10.30 - 12.30	Undervisning i padel
Kl. 12.30	Frokost
Kl. 13.00 - 14.00	Undervisning i padel
Kl. 14.15 - 15.30	Padel -Vi spiller King of the hill eller lign. Bad og omklædning og afgang fra padelcenter
Kl. 16.45 - 17.45	Stræk kroppen og træk vejret ved Christina Rubæk i Multisalen
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 - 07.45	Mulighed for morgensvømning
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling Formiddagspause med kaffe / te i pejsestuen. Afgang til padelcenter og omklædning
Kl. 10.30 - 12.30	Undervisning i padel
Kl. 12.30	Frokost
Kl. 13.00 - 15.00	Padel - afslutningsturnering
Kl. 15.00 - 15.30	Afrunding og præmieoverrækkelser. Bad og omklædning og afgang fra padelcenter
Kl. 17.45	Fernisering
Kl. 18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
kl. 20.00	Afslutningsaften i foredragssalen

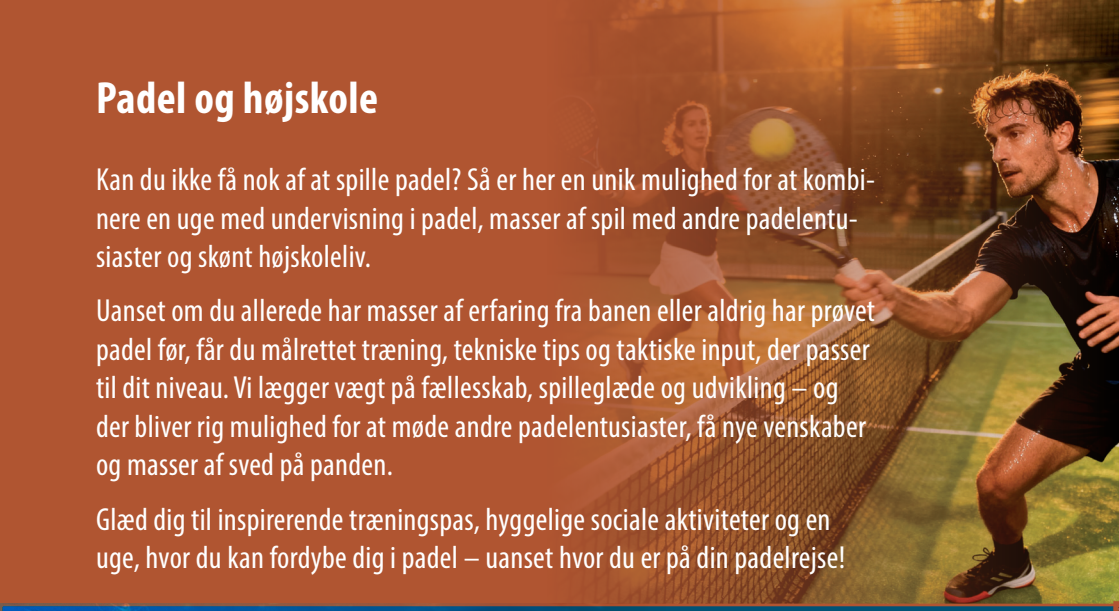
Lørdag

Kl. 08.00 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 9.00	Fælles afsked med kursister 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

*Ret til ændringer i program forbeholdes

Padel og højskole



Kan du ikke få nok af at spille padel? Så er her en unik mulighed for at kombinere en uge med undervisning i padel, masser af spil med andre padelentusiaster og skønt højskoleliv.

Uanset om du allerede har masser af erfaring fra banen eller aldrig har prøvet padel før, får du målrettet træning, tekniske tips og taktiske input, der passer til dit niveau. Vi lægger vægt på fællesskab, spilleglæde og udvikling – og der bliver rig mulighed for at møde andre padelentusiaster, få nye venskaber og masser af sved på panden.

Glæd dig til inspirerende træningspas, hyggelige sociale aktiviteter og en uge, hvor du kan fordybe dig i padel – uanset hvor du er på din padelrejse!



Padelinstruktion

På kurset vil undervisningen i padel tage udgangspunkt i kursusdeltagernes niveau, så du kan deltage uanset om du er allerede er erfaren padelspiller eller har du lyst til at prøve kræfter med en af verdens hurtigst voksende sportsgrene! Der er altid minimum 2 undervisningsniveauer. Padelinstruktørene guider dig gennem varierede øvelser, hvor både teknik, spilforståelse og fællesskab er i centrum.

Vi vil arbejde med grundlæggende aspekter i padel eks.:

- *Udgangsposition og placering*
- *Forhånd og baghånd*
- *Serv og modtagelse*
- *Returnering og spil fra side- og bagglasvæg*
- *Flugtninger og spil ved net*
- *Bandeja, Vibora, Gancho, smash og lob m.m.*
- *Spilforståelse og taktik*
- *Overgang mellem defensiv og offensiv position*

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

Vær forberedt på en meget fysisk aktiv uge med masser af padel!

Spil, regler og taktik

I løbet af kurset vil vi spille forskelige spilformer i Padel. Vi vil blandt andet spille Americano, hvor du spiller med forskellige medspillere og modspillere i hver kamp. Vi vil også spille andre afarter af Americano, såsom Mexicano og "King of the Hill". Reglerne i padel er rimelig simple, og de vil blive gennemgået under kurset. Ligeledes vil der helt sikkert opstå regelspørgsmål ifm. øvelser i undervisningen eller under spil, som vi vil gennemgå.

Der arbejdes med taktiske valg, som fx hvornår man skal trykke på og hvornår man skal spille mere sikkert, samt hvordan man bedst udnytter banens vægge. Gennem øvelser, spilsituationer og sparring styrkes overblik, beslutningstagning og evnen til at kommunikere effektivt – så man som makkerpar får mest muligt ud af det taktiske spil.



Praktisk information

Padelbaner

Spil og undervisning i padel finder sted i Viborg Padel Arena Overlund eller Bjerringbro Kultur- og Idrætsparks Padelcenter. Transport til Viborg er samkørsel i egne biler.

Personligt udstyr

Vi anbefaler, at du har komfortabelt sportstøj og indendørssko med. Husk gerne en overtrækstøje og evt. bukser, så du kan holde varmen i pauser eller når vi spiller udendørs. Medbring også din egen drikkedunk til vandpauserne.



Padelbat

Du er meget velkommen til at medbringe eget padelbat. Hvis ikke du har et padelbat er det muligt at leje et. Pris er 150 kr. for hele ugen.

Kort om Nørgaards Højskole

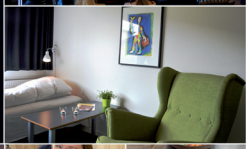
Højskoleundervisning
Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfastsatte aktiviteter.

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....

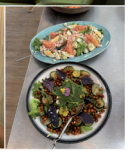
Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale med moderne kredsløbsmaskiner
- fri adgang til svømmehal, varmtvandsbassin (ca. 34^0 C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 29 -31)
- 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. Læs i øvrigt vores kostpolitik på skolens hjemmeside.

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

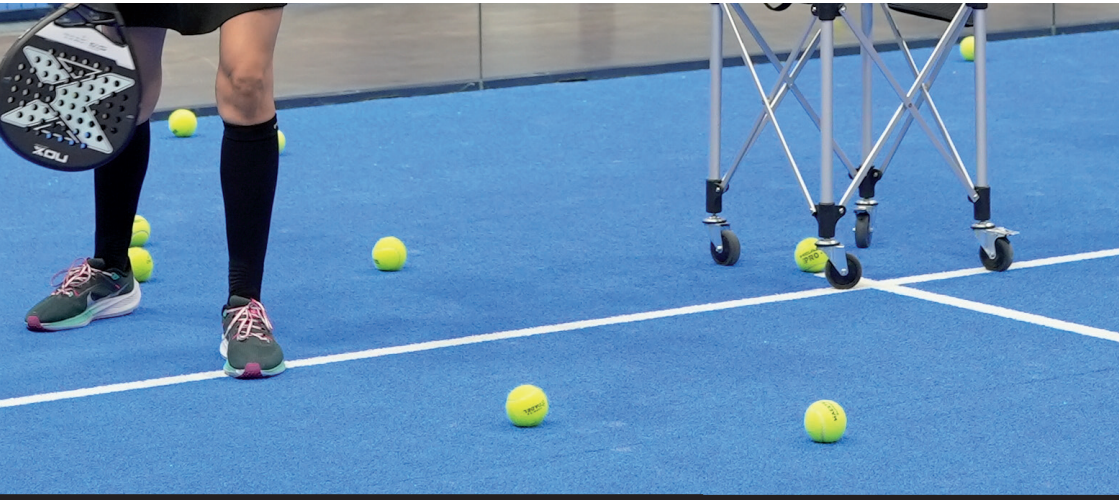
Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards

Uge	Kurser 2027	Dato	Pris
16	Padel og højskole	18.04 - 24.04	5.795
27	Padel og højskole	04.07 - 10.07	5.795
35	Padel og højskole	29.08 - 04.09	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