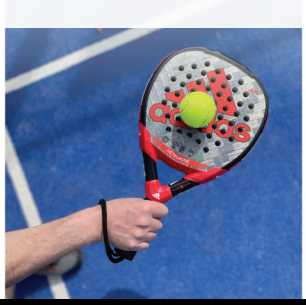


Padelweekend

- 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 udfrodringer 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 stabilt i f.eks.Americano-turneringer.

Weekendens Program

Fredag

Kl. 13.00 – 13.30	Checkin på Nørgaards Højskole
Kl. 13.30	Velkomst og eftermiddagssnack
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 "Stræk kroppen - trækvejret"
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. januar - søndag d. 15. januar 2027
Fredag d. 2. april - søndag d. 4. april 2027
Fredag d. 19. november - søndag d. 21. november 2027

Deltagergebyr
Pris fra 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
- højskoleaktivteter 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 m^2 stort fitnesslokale med kredsløbs- og træningsmaskiner og frie vægte
- fri adgang til svømmehal med saunaer og varmtvandsbassin (ca. 34^0 C) i off. åbningstid
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med adgang selvbetjent drikkevaresalg
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art studio til maleri, træ og metal
- 240 m^2 keramikværksted
- Cafe PC'er med internet adgang
- foredragssal, lydstudie og musikværksted
- grønne arealer med bænkesæt og hyggekroge 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 højsskolen 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/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringsselskab 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.

Kursustitel	Tidspunkt	Uge	Pris
Padelweekend i samarbejde med DGI	15.01 - 17.01	2	3.795
Padelweekend i samarbejde med DGI	02.04 - 04.04	13	3.795
Padelweekend i samarbejde med DGI	19.11 - 21.01	46	3.895

Alle kursuspriser 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 Nørgaards 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

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro