



AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 · DK-9000 Aalborg

Telefon 98 13 13 11

Fax 98 11 14 55

CVR-nr. 98 30 04 57

sph@sportshojskolen.dk

www.sportshojskolen.dk

Aktiv Seniorhøjskole

Er du interesseret i fysisk aktivitet såsom svømning, yoga, styrketræning og gymnastik? Og er du vild med ture i naturen og kulturelle oplevelser? Så skal du måske prøve Aalborg Sportshøjskoles nye seniorkursus.

Aalborg sportshøjskole åbner i sommerferien for sit nye kursus 'Aktiv Seniorhøjskole – for alle der elsker fysisk aktivitet og samvær'. En hel uge med aktiviteter og god højskolestemning. Der vil være fysiske aktiviteter som svømning, wellness og yoga. Men også dagsudflugter i naturen, kulturelle oplevelser inde i Aalborg, og ikke mindst aktiviteter som vinsmagning og spændende foredrag. Samtidig er det også en uge fuld af hygge, samvær og fællesskab. Oplev den særlige højskolestemning og få en enestående mulighed for at stifte nye bekendtskaber og få nye og spændende oplevelser.

Kursusleder for kurset på Aalborg Sportshøjskole, Johan Øhlenschlæger, udtaler: "Vi glæder os rigtig meget til at komme i gang med vores Aktiv Seniorhøjskole her til sommer. Det bliver en hel uge hvor deltagerne bliver udfordret både fysisk og mentalt samtidig med at de hygger sig med ligesindede – der bliver masser af aktiviteter som svømning, yoga, ture i naturen, sang, musik og meget andet. Samtidig oplever de fællesskabet og den helt særlige højskolestemning, og imens sørger køkkenet for lækker mad under hele opholdet. Det bliver en fantastisk oplevelse!!"

Dagene på højskolen:

Dagene på højskolen er fyldt med et stort udvalg af forskellige aktiviteter, eksempelvis; sang, yoga, styrketræning, gymnastik, svømning og wellness, boldspil, petanque, foredrag, vinsmagning, ture med fokus på natur og kultur, aftenhygge og underholdning mfl.

Under hele opholdet sørger Sportshøjskolens køkken for lækker mad til morgen, middag og aften. Som deltager på kurset skal du derfor blot fokusere på at nyde stemningen, fællesskabet og de mange spændende aktiviteter. Forstander Rasmus Krogh udtaler "Vores ambition er, at man i løbet af bare én intensiv uge får en fuld højskoleoplevelse. Masser af aktiviteter og tæt socialt samvær, hvor man lærer nye mennesker at kende." Særligt for opholdet vil være fællesskabet og den unikke stemning der opstår når mange mennesker med fælles interesser er samlet det samme sted. Aalborg Sportshøjskole tilbyder således sommer højskoleophold i ugerne 27, 29 og 30.

For yderligere information, kontakt venligst

Rasmus Krogh, forstander – 50 40 25 64, rasmus@sportshojskolen.dk

Medsendt 3 billeder