

Aktiv i august



Hold 18 – 3. - 9. august 2025

29012025

Det er skønt at få gang i kroppen oven på en sommer, hvor du måske mest har siddet i en solstol. Måske ved du allerede, at det er vandring eller cykling, der passer bedst til dig – eller måske har du lyst til at prøve lidt af hvert, så du kan finde en ny motionsform.

Du skal vælge mellem tre kursusforløb:

Naturvandring: Vi vandrer ad forskellige ruter i de smukkeste omgivelser på Falster og Østlolland. Turene er oftest på mellem 7 og 11 km i et let terræn og for det meste ad gode stier og veje, i skov og åbent terræn og på Falsters Dige. Undervejs vil turlederen øse af sin viden om naturen på den strækning, vi tilbagelægger. Medbring egen rygsæk, regntøj, termoflaske og godt humør. Lærer: Simon Vikstrøm

Cykling: Vi cykler hele Falster rundt fra sydspidsen til Storstrømsbroen og skal cykle i skov og langs hav, sund og sø. Elcykler er velkomne, men det er trædecyklerne, der bestemmer tempoet. Lærer: Thomas Bjerre

Fem udfordringer: Mangler du inspiration til at holde dig i gang, eller har du bare lyst til en uge med fuldt tryk på krop og bevægelse, skal du tage udfordringen op. Du vil blive præsenteret for fem forskellige måder at være aktiv på: golf, vandring, tennis, naturtræning og yoga. Vi indretter aktiviteterne efter dit niveau, og der er plads til alle. Undervejs bliver du forkælet med sund mad, morgenbadning, Gotvedgymnastik og spændende foredrag om krop, sind og sundhed. Lærere: Jesper Bertelsen m.fl.

Kursusleder: Thomas Bjerre

Faste tidspunkter hver dag

Kl. 7.00: Morgendukkert i Østersøen

Kl. 7.30: Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)

Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)

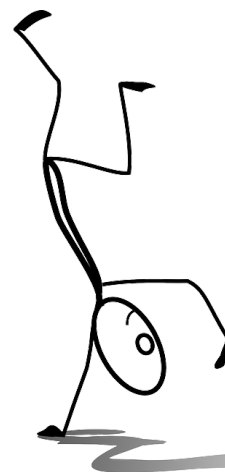
Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)

Kl. 12.30: Middag (SS)

Kl. 15: Kaffe og kage i spisesalen (SS)

Kl. 18: Aftensmad (SS)

Fra kl. 20: Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



Søndag d. 3. august

14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Thomas Bjerre, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

15.00 Kaffe i dagligstuen

16.30 - 17.30 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset

19.30 **Aktiv i Højskolesangbogen**

I Højskolesangbogen er der sange til enhver lejlighed, også dem, der fejrer det aktive liv.

Med Thomas Bjerre i Koncerthuset



Aftenvagt: Thomas Bjerre

Mandag d. 4. august

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre og skolens lærere

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Cykling: Marielyst-Gedesby-Gedser-Skelby-Marielyst (35 km)

Vandring: Fra Marielyst nordpå langs Falsters østkyst til Generalens Lysthus (10 km)

Fem udfordringer: Vi starter ugen med at vandre. Sammen med vandreholdet går vi afsted fra højskolen, langs kysten mod de dejlige skove ved Corzelitze. Turen er cirka 10 kilometer, men der er mulighed for at stå af undervejs. Med Jesper Bertelsen

14.00 - 15.00 **Kursusforløb, fortsat**



15.30 - 16.30 Enten: **Caminovandring mod Santiago:** John Stævngaard, forretningsfører for Danske Santiago Pilgrimme (og bestyrelsesmedlem for højskolen) fortæller om, hvordan man forbereder og gennemfører en caminovandring på 800 km

15.30 - 17.15 Eller: **Åbent værksted** med Ginalina + frivillige

19.30 **Tjajkovskij og Brahms**, to af verdens bedste komponister

Vi lytter til uddrag af Tjajkovskijs og Brahms to violinkoncerter i D-dur og taler om solokoncerten som musisk genre. Ved Simon Vikstrøm

Aftenvagt: Simon Vikstrøm



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Cykling: Marielyst-Hasselø-Nykøbing-Guldborg (30 km)

Vandring: Rundtur omkring Sydsjællands højeste punkt, Kulsbjerg (8,5 km)

Fem udfordringer: Vi pakker madpakkerne og kører til Væggerløse, hvor vi skal prøve kræfter med tennis. En lokal instruktør hjælper i gang og fortæller om træning, teknik m.m. Med Jesper Bertelsen

14.00 - 15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30 - 17.15 **Revyens historie** - hør, hvordan det hele startede, og lyt til de største hits. Med Simon Vikstrøm (KH)



19.30 **Kim Larsen – manden og musikken**

Kim Larsen er en af de mest kendte og elskede danske sangere igennem de sidste 50 år. Vi hører om hans liv og synger hans sange - med Jan Borre (KH)

Onsdag d. 6. august

9.00 - 9.45

Morgensamling med Casper Dalboe

10.00 - 12.00

Kursusforløb:

Cykling: Guldborg-Orehoved-Stubbekøbing (32 km)

Vandring: Rundtur i Hamborgskoven/Løgnor på Østlolland (9 km)

Fem udfordringer: Naturtræning. Vi tager ud i skovene tæt på højskolen og udfordrer os selv med små øvelser, hvor vi bruger naturen som træningsbane. Med Dorte Storm

14.00 - 15.00

Kursusforløb, fortsat

16.30

Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord

18.00

Festmiddag med underholdning af Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.



Aftenvagt: Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre

Torsdag d. 7. august

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

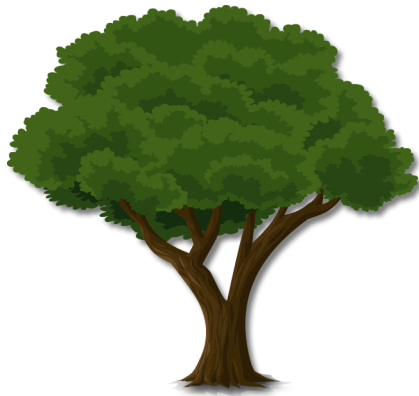
Cykling: Stubbekøbing-Næsgård-Hesnæs-Korselitze-Marielyst (30 km)

Vandring: Vandring: Rundtur omkring Falsters eneste højmose, Horreby Lyng (7 km)

Fem udfordringer: Golf. Nu skal vi på Marielyst Golfklub, hvor vi bliver introduceret til udstyr, handicap, teknik og træning. Sidst men ikke mindst skal vi selvfølgelig prøve at spille. Med Jan Borre og protræner Rune Olsen

14.00 - 15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30 - 17.15 **Træerne i landskabet** – om berømte træer og træernes historie i Danmark. Foredrag ved Simon Vikstrøm



19.00 **Afgang til revy** for dem, der har købt billet - med Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

19.30 **Den vanskelige start - dyreunger på Billesminde**

Det er barsk at være en killing eller en smågris. Livet er et mirakel, men der må kæmpes for det - det er kun de bedst tilpassede, der overlever.

Foredrag ved fritidslandmand Casper Dalboe (KH)

Aftenvagt: Casper Dalboe



Fredag d. 8. august

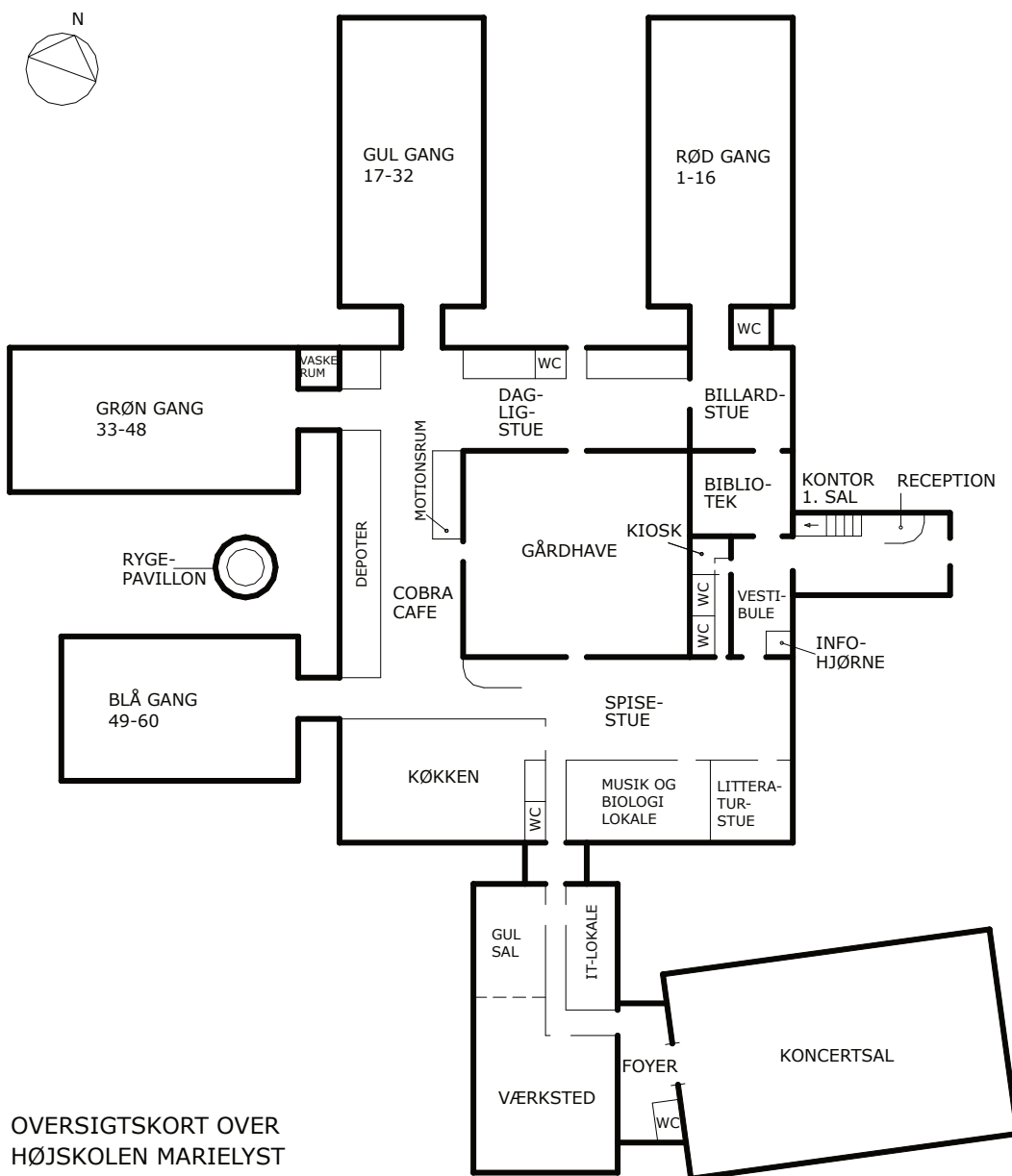
- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen
- 10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**
- Cykling:** Marielyst-Borremosen-Virket-Horreby Lyng (40 km)
- Vandring:** Fra Marielyst sydpå langs Falsters dige gennem Bøtøskoven til Gedesby Mølle (11 km)
- Fem udfordringer:** Vi slutter ugen af med en gang yoga. Lone Friis tager os igennem en dag med fokus på åndedrætstræning, yogastillinger og mental afslapning.
- 14.00 - 15.00 **Præsentation af kursusforløbene** for resten af holdet - hvad har I lavet, og hvad er der kommet ud af det?
- 15.30 - 17.15 **Samtalesalon om gode vaner** med Jesper Bertelsen
- 19.30 **Sidste aften på højskolen** - sang og hygge i spisesalen med Thomas Bjerre

Aftenvagt: Thomas Bjerre

Lørdag d. 9. august

- 8.00 Morgenmad og **en sidste sang**. Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 9.00 Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.
- Ankomsttider, cirka:**
- 10.30 – Køge Nord, 11.00 – Høje Tåstrup, 11.30 – Sjælør





PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Hojskolen_Wi_Fi**

Kode til Højskolens wifi-net er: **12345678**

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.30.

Nummeret til vagttelefonen er 93 93 00 42

Vagttelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.