

Grethe Bjerre, instruktør

Palle Hjorth, instruktør

Arne Rolighed, tidl. sundhedsminister og direktør for Kræftens Bekæmpelse

KURSUSLEDERE

Carsten Holvad og **Helle Bak Holvad**, forstandere

PRIS

3.500 kr.

Rabat: 400 kr. ved enkeltværelse uden havudsigt.

400 kr. ved indkvartering i delt dobbeltværelse.



Rude Strand er højskole efter Grundtvigs tanker. En af Danmarks smukkeste beliggende højskoler lige ud til Østjyllands idylliske kyst og med udsigt over Kattegat til Samsø, Tunø og Helgenæs.



Rude Strand Højskole | Kystvejen 114 | 8300 Odder

Telefon | 86 55 89 44

Email | info@rudestrandhojskole.dk

www.rudestrandhojskole.dk



Kursus 40A 6 dage

01.10.- 06.10.

KROLF OG HØJSKOLE



Krolf er både sport og hygge. Krolf er en god måde at være sammen og en god måde at starte sit højskoleliv på. Krolf på Rude Strand Højskole er både for øvede, for mellemniveauet og for jer, der ikke har prøvet krolf før. Der er undervisning i krolf og turneringer med præmier. Banen ligger natursmukt lige til Kattegat. Der er både nemme og udfordrende huller på de kuperede baner. Vi har tre baner i alt, altså 36 huller. Endvidere er der foredrag, morgensamlinger og fællessang. Krolf kurset arrangeres i samarbejde med DGI-krolf.

Vi drager på udflugt til Samsø, hvor vi skal opleve den smukke Kattegat-ø, og her skal vi også spille krolf.

Kurset ligger parallelt med et folkedanse-kursus. Vi vil derfor have morgensamling, foredrag og udflugt sammen.

“ Kom og vær med i et muntert, hjertevarmt og nysgerrigt fællesskab med masser af vitaminer til hjerte og hjerne. **”**

MANDAG DEN 1. OKTOBER

- Kl. 14.00 - 15.00** Ankomst, indkvartering og kaffe
- Kl. 15.30** Præsentation og intro til kurset
- Kl. 16.30** Rundvisning på krolfbaner og orientering om spil i næste dage.
- Kl. 18.00** 2 retters aftensmad
- Kl. 19.30** Fællessang fra højskolesangbogen. Aftenkaffe, te og lidt sødt

TIRSDAG DEN 2. OKTOBER

- Kl. 08.00** Morgenmad
- Kl. 09.00** Morgensamling
- Kl. 10.00** **Arne Rolighed: "Sundhed og sundhedspolitiske udfordringer"**
- Kl. 12.00** Frokostbuffet
- Kl. 13.30** Krolf
- Kl. 15.00** Kaffe, te og kage
- Kl. 15.30** Krolf
- Kl. 18.00** 2 retters aftensmad
- Kl. 19.30** Quiz ved **Carsten Holvad**. Aftenkaffe, te og lidt sødt

ONSDAG DEN 3. OKTOBER

- Kl. 08.00** Morgenmad
- Kl. 09.00** Morgensamling
- Kl. 10.00** **Carsten Holvad: "Hvor du sætter din fod"**. Foredrag inspireret af Løgstrups tekst om, at vi altid holder lidt af den andens liv i vore hænder. Om relationer og livsværdier.
- Kl. 12.00** Frokostbuffet
- Kl. 13.30** Krolf
- Kl. 15.00** Kaffe, te og kage
- Kl. 15.30** Krolf
- Kl. 18.00** 2 retters aftensmad
- Kl. 19.30** Samtalesalon ved **Helle Bak Holvad**. Aftenkaffe, te og lidt sødt

TORSDAG DEN 4. OKTOBER

- Kl. 07.45** Morgenmad
- Heldagstur til **Samsø**. Vi skal opleve øens natur og kultur sammen med en god, lokal guide. Vi har medbragt frokost og kaffe, te og kage. OG vi skal spille krolf på en dejlig bane på Samsø.
- Kl. 18.00** 2 retters aftensmad
- Kl. 19.30** Spilleaften ved **Carsten Holvad**. Aftenkaffe, te og lidt sødt



FREDAG DEN 5. OKTOBER

- Kl. 08.00** Morgenmad
- Kl. 09.00** Morgensamling
- Kl. 10.00** Krolf
- Kl. 12.00** Frokostbuffet
- Kl. 13.30** Krolf
- Kl. 15.00** Kaffe, te og kage
- Kl. 15.30** Krolf
- Kl. 17.00** Folkedanseopvisning for kursister og gæster
- Kl. 18.00** Hvidvin i dagligstuen
- Kl. 18.30** Afslutningsmiddag og musikalsk underholdning

LØRDAG DEN 6. OKTOBER

- Kl. 09.00** Morgensamling. Herefter afrejse.

