

Bevæg dig uge 41

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
WIFI: Oure Bruger: kursus KODE: Oure1234 BEMÆRK: Ret til ændringer forbeholdes.	07.30-08.15 Morgenmad 08.30-9.00 Morgensamling	07.30-08.15 Morgenmad 08.30-9.30 Morgensamling	07.30-08.15 Morgenmad 08.30-9.30 Morgensamling	07.30-08.15 Morgenmad 08.30-9.00 Morgensamling
10.30-11.15 Ankomst og indkvartering 11.30-12.30 Velkomst	9.30 Vandring og frisk luft i nærområdet Bevægelse, vaner og muligheder	9.30 Styrketræning med egen kropsvægt og småredskaber	9.30 Styrketræning i Fitnesshuset med vægte og maskiner	9.00-9.15 Udtjekning af værelser 9.30 "Oure Run" Vi går eller løber sammen med eleverne fra højskolen 12.00 Evaluering og afslutning
12.30 Frokost	12.30 Frokost	12.30 Frokost	12.30 Frokost	12.30 Frokost
13.00-13.30 Pause og indkvartering 13.30-14.30 Rundvisning 14.45-17.15 Introduktion til træning, bevægelse og sundhed	13.30 Introduktion til styrketræning i Fitnesshuset Mobility i Nini-salen	13.30 Afgang, med bus Reformer Pilates Gåtur på Thurø	13.30 Ernæring og sundhed Yoga og afspænding	13.30 Farvel og på gensyn
17.30 Middag	17.30 Middag	17.30 Middag		
19.30-21.00 Aftenprogram (Oplæg om Oures historie)	19.30-21.00 Aftenprogram Sangaften i Vejstrup Caféen	20.30-21.30 Aftenprogram Foredrag	18.30 Middag og festaften Vejstrup Caféen	