



Sportshotellet ★★★★★ med 61.000 m² område med egen strand

Tilmelding
straks og
senest 9. marts.

Højskoleophold, på sportshotellet Club Kastalia Holiday Village, Tyrkiet
Dato mandag 5. oktober til mandag 12. oktober, uge 41, 2026

Seniorer i bevægelse – fysisk, personligt og socialt

for seniorer på 60 + Er du frisk, er ingen alder en hindring. Du styrer selv aktivitetsniveauet.

Dette højskolekursus afvikles for fjerde gang med mange sports- og motionsaktiviteter, yoga og leg, inspirerende foredrag og program for aftenhygge. Besøg i byen Konakli og Alanya.

Pris og tilmelding straks og senest 9. marts.

Fordi rejsearrangøren benytter rutefly, kan pladser ikke reserveres i længere tid. Måske ny pris efter 9. marts.

Tilmelding til info@humor.dk med oplysning om korrekt navn, by og telefonnummer.

Pris: 8.100.- All inclusive: mad og drikkevarer, bagage 20 kg og 8 kg. Eneværelse 2000.-
Bekræftelsesmail tilsendes.

Aktivitetsmuligheder

Fitness og hjemmetræningsprogram: Introduktion til de vigtigste fitnessøvelser og fokus på en stærk ryg. Der er både et lokale inde og ude. Fri adgang hver dag. Gennemgang af et effektivt hjemmetræningsprogram. Gentages efter behov.

Beachvolley: Sportshotellet har 15 baner. Vi spiller med lettede betingelser for de ikke så øvede.

Vandring: Byvandring og vandring langs stranden.

Yoga: Hver formiddag. Et alsidigt yogaprogram, der sikrer, at hele kroppen bevæges, så du opnår ro og velvære.

Lege på græsplæne: Bevægelse og motion gennem kendte og nye lege. Med skiftende fokus på latter, dyst, samarbejde, sanser, koordination samt boldspil.

Tennis og padle: På egen hånd. Lej en bane for 10 Euro.

Aktiviteter i vand: Vandgymnastik, motion og glæde gennem vandleg. Lær en mere effektiv svømmeteknik.

Petanque, bordtennis og dart.

Wellness: Spa, massage og hamam.

Læs mere og se flere billeder på
www.clubkastalia.com.tr/en/gallery



Højskolens personale



Benny Schytte, kultursociolog, forsker i børn og unges udemiljø og idrætsinstruktør.
bennyschytte.dk



Christian Waagner Ryt-Hansen, bachelor fra RUC, officer den danske hær med undervisning i idræt og træning.



Jette Waagner, psykologi- og socialrådgiveruddannet. Selvstændig og konsulent ved Sundhedsstyrelsens Demensrejseshold.
marte-meo.dk



Per Ryt-Hansen, tidligere idrætslektor. Højskoleforstander i Alanya. humor.dk. Har afviklet over 50 faglige ugekurser i Tyrkiet, Tunesien, Spanien, Wales, på Kreta og Mallorca.

Foredrag

Leg for livet

Legen er central for barnets udvikling. Men hvad med os seniorer? Hvordan kan legen og en legende tilgang til livet skabe livskvalitet i hverdagen for seniorer? **Benny Schytte**

Håndtering af demens

Om at være pårørende til en demenssyg. Hvad er demens? Omkring 400.000 er nære pårørende til 96.000 mennesker med demens. Foredraget giver konkrete bud på, hvordan man kan etablere og understøtte den gode kontakt, og på andre måder skabe glæde og trivselsfremmende rammer. **Jette Waagner**

Sport og motion – fascination og glæde

Som tilskuere fascineres vi, men endnu mere, når vi er deltagere og mærker bevægelsesglæden. Hvilke elementer kan forklare tiltrækningskraften? Senormotion koblet til kondition – koordination/ balance – styrke og bevægelighed. Vigtige elementer for seniorer. **Per Ryt-Hansen**

