

## SENIORCAMP 2019 I NORDBORG - AKTIVITETS PROGRAM



### ONSDAG DEN 28. AUGUST 2019

#### 11.30 ANKOMST

11.30-12.30 frokost - cafébolle med skinke/ost.

12.40: Velkomst og Info møde i hal 1

13.00 – 14.30: Aktivitet – **blok 1** – vælg mellem;

- Krolf
- Kurling "Faxe Kondi Cup" – i hal 1
- Kegler – prøv den unikke keglebane
- DAI Brainfit – ved underviser Johanna Jakobsdottir – hal 2

14.30: **INDKVARTERING (tjek ind)** på hotellerne samt kaffe og hjemmebagt kage i Nordborg Idrætscenter cafe.

15.30 – 16.30: Aktivitet – **blok 2** – vælg mellem;

- Gåtur til Nordborg Slot (1,5 km) – med lokal guide (NB. først hjemme klokken 17.00).
- Kegler – prøv den unikke keglebane
- Floorball (hockey) stævne i hal 1.
- Gymnastik med styrke – ved underviser Pia Brandt – Gymnastik sal

**AFLYST 16.30 – 17.30:** Svømmehallen åben for seniorcamp deltagerne **AFLYST**

18.00: Fælles folkedans i hal 1- **obligatorisk for alle.**

18.45: Festmiddag – Buffet - vin/øl/vand tilkøbes.

20.30: Seniorcampens DAI Lounge åbnes – hygge, præmieoverrækkelse, ringridning, grillen.

### TORSDAG DEN 29. AUGUST 2019

07.00 – 09.00: Morgenmad - **ALLE deltagere** spiser i Nordals Idrætscenter.

**OBS - NY TID – 09.00-10.00** Vandgymnastik – svømmehallen - ved underviser Pia Brandt

09.15 – 09.45: Morgengymnastik - obligatorisk for alle – hal 1.

10.00 – 11.30: Aktivitet – **blok 3** – vælg mellem;

- Krolf
- **AFLYST** – også Kegler i denne blok **AFLYST**
- Gå-fodbold m.m – ved konsulent Thomas Ahrentz – opstart i hal 1
- Senior Basketball – ved konsulent Marie-Louise Trier Hauge  
NB: Mødested: Hovedindgangen ved P-plads, da vi skal køre hen til nærliggende skole.
- DAI Brainfit – ved underviser Johanna Jakobsdottir – hal 1

11.45: Frokost.

12.45-13.45: Aktivitet – **blok 4** – vælg mellem;

- RYG træning – ved underviser Pia Brandt – hal 2
- Kurling Nordborg Open – hal 1
- Kegler
- Dansefitness – ved konsulent Marie-Louise Trier Hauge – Gymnastik sal

14.00: "Det store Sønderjyske Kaffebord"

15.00: Bus mod København – og seniorcamp 2019 er slut.

**VIGTIGE TELEFONNUMRE:** Anette 21400775 – Jørn Tang 24453832 - Thomas 21750724