



I ÅR MED
UNDERVISNING
AF THOMAS EVERS
POULSEN FRA VILD
MED DANS!

DEN 30.+31. AUGUST 2022
MUSHOLM - VED KORSØR

SENIOR- CAMP 2022

Tilmelding og mere information:
www.dai-seniorcamp.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier

SENIORCAMP 2022

ÅRETS SAMLENDE BEGIVENHED FOR ALLE SENIORER I DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND ER TILBAGE - OG SELVOM DER HAR VÆRET CORONA, STÅR VI NU SKARPERE END NOGENSINDE! NYE IDRÆTTER, BESØG AF THOMAS EVERS POULSEN OG SELVFØLGELIG ALT DET SOCIALE SOM ER OMDREJNINGSPUNKTET PÅ DAI SENIORCAMP!

Vi vil i år invitere jer til en perle midt i Danmark, et sted nogle kender, andre ikke, Musholm Ferie-, Sport- og konferencecenter i Korsør på Sjælland. Vi har 2 haller og smukke omgivelser til rådighed, så der er alle muligheder for at få en god oplevelse med din egen forening. Fyld bilen og kom ud og oplev!
Alle deltagere bor på Musholm Feriecenter.

Programmet i år byder som noget nyt på Ballroom Fitness med Thomas Evers Poulsen fra Vild med Dans - her kan du danse dig glad, og alle kan være med. Så er der Balancetræning 2.0, Qi Gong, Ketsjerakademi og en masse andet, som du kan nærstudere i programmet på næste side.

DATO:

Tirsdag d. 30. og onsdag d. 31. august 2022.

STED:

Musholm Ferie-, Sport- og konferencecenter, Musholmvej 100, 4220 Korsør (I gåafstand fra Korsør Station).

PRIS:

Overnatning, undervisning, aktiviteter og fuld forplejning: 999,- kr.
Pris med enkeltværelse: 1199,- kr.

NB: Alle priser er eksklusiv drikkevarer.

Da der kun er dobbeltværelser til rådighed, skal du skrive i tilmeldingen, hvem du eventuelt ønsker at dele værelse med. Hvis det er et krav for din deltagelse, at du har et enkeltværelse, så kontakt Thomas Ahrentz, der vil prøve at være behjælpelig.

NB: Da der er et begrænset antal hotelværelser vil princippet "først til mølle" være gældende, så meld jer til så hurtigt som muligt.

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling:
www.dai-seniorcamp.dk

Tilmeldingsfrist er den 18. juni klokken 12.00.

NB: Betal nu, men vi giver dig en fuld fortrydelsesret indtil den 18. juni klokken 12.00

FOR MERE INFORMATION KONTAKT VENLIGST

Senioridræts campansvarlig Anette Schneider på anws@dai-sport.dk eller mobil 2140 0775 eller idrætskonsulent Thomas Ahrentz, thomas@dai-sport.dk eller tlf: 2175 0724 før klokken 17.00.



TIRSDAG D. 30/8

Kl. 11.00 - 11.55: Ankomst, omklædning og sandwich/vand.

Kl. 12.00 - 12.55: BLOK START: Hal A: Infomøde og fælles aktivitet (obligatorisk).

Kl. 13.00 - 14.30: BLOK 1

- Hal A: Balancetræning version 2.0 - ved Pia Brandt.
- Hal B: Kurling- der spilles et hyggestævne - ved Erly Pedersen.
- Udendørs: Gå fodbold - ved Allan Hansen.
- Forandlingsrummet: Hjernegymnastik - ved Jóhanna Jakobsdottir.

Kl. 14.30 - 15.30 Kaffe/kage samt indkvartering.

Kl. 16.00 - 17.30: BLOK 2

- Hal A: "Ballroomfitness" - ved Thomas Evers Poulsen fra "Vild med dans" (obs: cirka 1 time).
- Udendørs: Krolf - der spilles et lille hyggestævne (2 runder) - ved Kim Sørensen - mødested: Plænen.

Kl. 17.30 - 18.30: Fri tid - hygge, pause og samvær.

Kl. 18.30 Middag (2 retter) - samt foredrag "Jeg kan få kvinder til alt" ved Thomas Evers Poulsen.

Kl. 20.30 Seniorcampens DAI Lounge åbnes - hygge. Aftenhygge i vores eget lokale - drikkevarer medbringes.

ONSDAG D. 31/8

Kl. 7.00 - 7.30: Gåtur og morgenbadning - ved Jóhanna Jakobsdottir.

Kl. 7.00 - 9.00: Morgenmad og udcheckning.

Kl. 9.15 - 9.45: Hal A: Fælles opvarmning (obligatorisk) ved Pia Brandt.

Kl. 10.00 - 11.30: BLOK 3

- Hal A: Dansefitness - ved Marie-Louise Trier Hauge.
- Hal B: Boldspils Akademi - ved Thomas Ahrentz.
- Forandlingsrummet: Qi Gong (Thai chi) - ved Ida Mørk.
- Udendørs: Krolf - der spilles et lille hyggestævne (2 runder) - ved Kim Sørensen - mødested: Plænen.

Kl. 11.45 - 12.30: Frokost.

Kl. 12.45 - 14.15: BLOK 4

- Hal A: "Lær at trække vejret" - redskab store bolde - ved Pia Brandt.
- Hal B: Ketsjer Akademi - kom og prøv slagspillene pickleball og skumtennis - ved Helge Olesen og Thomas Ahrentz.
- Forandlingsrummet: Bækkenbunds træning og afspænding - "gør noget godt for dig selv timen" - ved Jóhanna Jakobsdottir.
- Gåtur med lokal naturguide - mødested: Terrassen ved restaurant.

Kl. 14.30: Kaffe med mundtlig evaluering af seniorcampen samt præmieoverrækkelse.

Kl. 15.00: Seniorcamp 2022 er slut - afslutning - og kom godt hjem.

PROGRAMMET ER FORELØBIGT OG AFHÆNGIGT AF DELTAGERANTAL OG VEJRFORHOLD

DAI



Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby
Tlf. 43262384 - Fax: 43262386
E-mail: dai@dai-sport.dk
CVR nr. 17692712

www.dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND