

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.
- Forvindlingsrummet: 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: Ketsjer Akademi - kom og prøv slagspillene pickleball og skumtennis - ved Helge Olesen og Thomas Ahrentz.
- Forvindlingsrummet: Qi Gong (Thai chi) - ved Ida Mørk.

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: Boldspils Akademi - ved Thomas Ahrentz.
- Forvindlingsrummet: "Gør noget godt for dig selv timen"- ved Jóhanna Jakobsdottir.
- Udendørs: Krolf - der spilles et lille hyggestævne (2 runder) - ved Kim Sørensen - mødested: Plænen.

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