



**4-STJERNET HOTEL  
OG 5-STJERNET  
DAI-FÆLLESSKAB**

**DEN 24. + 25. AUGUST 2023**  
**HOTEL FREDERICA OG FREDERICA IDRÆTSCENTER**

# **SENIOR-** **CAMP 2023**

Tilmelding og mere information:  
[www.dai-seniorcamp.dk](http://www.dai-seniorcamp.dk)

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**



**Arbejdernes Landsbank**  
Bygger på sunde værdier

# SENIORCAMP 2023

**ÅRETS SENIORIDRÆTSCAMP I DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND ER NU KLAR TIL DIN DELTAGELSE. VI HAR LAVET EN SMUK BUKET AF NYE SOM GAMLE IDRÆTSAKTIVITETER, OG VI VIL I ÅR INVITERE JER TIL EN NY LOKALITET I DET JYSKE.**

Vi vil i år invitere jer til Fredericia, hvor vi skal bo på det 4-stjernede hotel Best Western Plus Hotel Fredericia samt dyrke idræt 100 meter derfra i Fredericia Idrætscenter, der har seks idrætshaller, et bowlingcenter, keglebaner, svømmehal og et moderne træningscenter. Det giver os alle muligheder for at få en god oplevelse sammen med din egen forening og alle de andre senioridrætsforeninger rundt om i Danmark. Tag med - og kom ud og oplev!

Programmet i år byder som noget nyt med Yoga, TRX eller bowlinghal, men også volleyball, krolf og tur til Den historiske Minilandsby nær vores hotel og meget mere. Der er noget for alle.

## **DATO:**

Torsdag d. 24. og fredag d. 25. august 2023.

## **STED:**

Hotel Fredericia og Fredericia Idrætscenter  
Vestre Ringvej 96, 7000 Fredericia

## **PRIS:**

Overnatning, undervisning, aktiviteter og fuld forplejning: 1200,- kr.

Pris med enkeltværelse: 1500,- kr.

***Med hensyn til enkeltværelser er der kun ganske få til rådighed, og tilmeldingssiden vil vise, når disse værelser er booket.***

Pris for lokale deltagere uden overnatning, men med fuld forplejning, incl. aftensmad og aftenunderholdning: 700,- kr.

**NB:** Alle priser er eksklusiv drikkevarer.

Ved tilmelding med dobbeltværelse, skal du skrive i tilmeldingen, hvem du eventuelt ønsker at dele værelse med.

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

## **SKAL DU MED BUS?**

Der er mulighed for at tilmelde sig bustransport til og fra Seniorcampen for 250,- kr. tur/retur.

Bussen holder ved:

Glostrup Station - ved busholdepladsen

Ølby Station - ved busholdepladsen

Ringsted - ved outletcentret

*Bustider oplyses efter tilmelding.*

## **TILMELDING OG BETALING**

<https://dai.nemtilmeld.dk/409/>

*Du skal ved tilmeldingen også angive, hvilke aktiviteter, du ønsker deltage i.*

Tilmeldingsfrist er mandag d. 19. juni 2023 klokken 12.00.

**NB:** Betal nu, men vi giver dig en fuld fortrydelsesret indtil d. 19. juni klokken 12.00.

## **KONTAKT**

Senioridræts campansvarlig Anette Schneider: [anws@dai-sport.dk](mailto:anws@dai-sport.dk) eller mobil 2140 0775 eller idrætskonsulent Thomas Ahrentz: [thomas@dai-sport.dk](mailto:thomas@dai-sport.dk) eller tlf: 2175 0724 før klokken 17.00.

## **FÅ MERE INFORMATION PÅ**

[www.dai-seniorcamp.dk](http://www.dai-seniorcamp.dk)



# TORSDAG D. 24. AUGUST

**Kl. 11.00:** Ankomst til hotel samt frokost (sandwich)

**Kl. 12.00:** Velkomst og fælles opvarmning (obligatorisk) ved Pia Brandt.

**Kl. 13.00 - 14.30:** BLOK 1.

- **Balancetræning og TRX-træning ved Pia Brandt og Marie-Louise Trier Hauge** Med en god balance får du hurtigere reaktion, et bedre samspil mellem muskler og et godt grundlag for kroppens vigtigste aktiviteter. TRX er en sjov og effektiv træningsform, hvor styrke, balance og smidighed trænes med egen kropsvægt.
- **Qi Gong ved Ida Mørk** Denne kinesiske motionsform styrker og afspænder kroppen med skånsomme og lette bevægelser. Qi Gong hjælper med at øge kropsbevidsthed, styrker balance, giver glæde og overskud i krop og sind.
- **Bowling ved Sonja Søe Bergmann** Holdånden opbygges straks, når den første kugle triller ned ad banen og vælter keglerne. Her får I en sjov oplevelse med god stemning og fællesskab.
- **Krolf ved Kim Sørensen** Krolf er et socialt spil bygget på de bedste elementer fra kroket og golf. Reglerne er simple, og det sociale er i højsædet.

**Kl. 14.30:** Kaffe og kage samt indlogering.

**Kl. 16.00 - 17.30:** BLOK 2.

- **Yoga ved Vivi Meyer** Her bliver du guidet helt ned i tempo med vejrtrækningsøvelser, balancetræning og afspænding af hele kroppen.
- **Kegler ved lokal underviser** Prøv den lokale keglebane, hvor en ekspert lærer dig keglespillets kunst.
- **Pickleball-turnering ved Thomas Ahrentz** Pickleball er et nyt ketcherspil fra USA, som blander tennis og padeltennis og spilles på en badmintonbane. Niveau: Øvede, gerne erfaring med ketcherspil.
- **Tur til Den Historiske Miniby med lokalguide.**

**Kl. 18.30:** Aftensmad i restaurant.

**Kl. 20.30:** Aftenunderholdning med levende musik og fællessang.

# FREDAG D. 25. AUGUST

**Kl. 07.00-09.00:** Morgenmad samt udcheckning.

**Kl. 09.15-09.45:** Dagens info samt fælles opvarmning (obligatorisk) ved Pia Brandt.

**Kl. 10.00 - 11.30:** BLOK 3.

- **Gymnastik i vand ved Pia Brandt** Vandgymnastik er en sjov gruppeaktivitet, der garanterer en høj puls, uden at dine led belastes.
- **Krolf ved Kim Sørensen** Krolf er et socialt spil bygget på de bedste elementer fra kroket og golf. Reglerne er simple, og det sociale er i højsædet.
- **Bowling ved Sonja Søe Bergmann** Holdånden opbygges straks, når den første kugle triller ned ad banen og vælter keglerne. Her får I en sjov oplevelse med god stemning og fællesskab.
- **"RO PÅ" grounding, balance, vejrtrækning og afspænding ved Jóhanna Jakobsdóttir** Vær med, når vi lukker verden ude for en stund, mærker vores krop og bruger vejrtrækningsøvelser til indre og ydre balance.
- **Walking football ved Josef Sedighi Fransen og basket 60+ ved Marie-Louise Trier Hauge.** Prøv kræfter med to sjove boldspil fra DAI's Boldspil Akademi, hvor vi øver teknikker og spiller kampe, hvor alle kan være med.

**Kl. 11.45 -12.45:** Frokost i restaurant.

*Se næste side for resten af programmet*

**Kl. 13.00 – 14.30:** BLOK 4.

- **Kurling ved Marie-Louise Trier Hauge og Josef Sedighi Frandsen**  
Her får du chancen for at spille den velkendte OL-disciplin - på tørt gulv.
- **Volley og Pitjau ved Thomas Ahrentz** Vær med, når vi spiller velkendte volleyball 60+ samt Pitjau, der er et helt nyt og sjovt spil som bygger på volley-teknikken.
- **45 min. ryg + 45 min Dansens Rytmer 60+ ved Pia Brandt** Få inspiration til en stærk ryg, der kan afhjælpe mange gener fra ryg og nakke. Derefter får vi den gode energi ind i kroppen med Dansens Rytmer.
- **Qi Gong ved Ida Mørk** Denne kinesiske motionsform styrker og afspænder kroppen med skånsomme og lette bevægelser. Qi Gong hjælper med at øge kropsbevidsthed, styrker balance, giver glæde og overskud i krop og sind.
- **Naturmotion rundt om søen ved Jóhanna Jakobsdóttir** Vi går en rask tur i naturen og gør ophold flere steder for at lave øvelser. Her er der fokus på kondition, styrketræning, balance og hjernetræning.

**PROGRAMMET ER FORELØBIGT OG AFHÆNGIGT AF DELTAGERANTAL OG VEJRFORHOLD.**

**Kl. 14.35:** Mundtlig evaluering med kaffe og kage.

**Kl. 15.00:** Tak for i år!



Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby

Tlf. 43262384 - Fax: 43262386

E-mail: [dai@dai-sport.dk](mailto:dai@dai-sport.dk)

CVR nr. 17692712

[www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**