

# 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 krocket 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 krocket 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 Jakobsdottir** 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!

**DAI**



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**