



**NYE
IDRÆTTER PÅ
PROGRAMMET!**

DEN 26. + 27. AUGUST 2024
HOTEL FREDERICIA OG FREDERICIA IDRÆTSCENTER

SENIOR-

CAMP 2024

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

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier

SENIORCAMP 2024

ÅRETS SENIORCAMP I DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND ER NU KLAR TIL DIN DELTAGELSE. VI GENTAGER SUCCESSEN I DET JYSKE OG TAGER IGEN TIL FREDERICIA, HVOR I VIL BLIVE PRÆSENTERET FOR BÅDE NYE OG KENDTE IDRÆTTER.

Vi tager igen i år til Fredericia og det 4-stjernede Best Western Plus Hotel, hvor vi har alt hvad vi skal bruge lige ude foran døren. Fredericia Idrætscenter byder på seks idrætshaller, keglebaner, svømmehal, et moderne træningscenter og masser af flot natur til udendørs aktiviteter. 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. Kom med og prøv det! Programmet i år har fået tilføjet blandt andet Stolemotion og Glad Dans, men du vil også fortsat finde kendte idrætter som badminton, krolf, stavgang og en tur til Den historiske Minilandsby. Der er noget for alle.

DATO

Mandag d. 26. og tirsdag d. 27. august 2024.

STED

Hotel Fredericia og Fredericia Idrætscenter
Vestre Ringvej 96,
7000 Fredericia

PRIS

Overnatning, undervisning, aktiviteter og fuld forplejning: 1300,- kr.

Pris med enkeltværelse: 1650,- 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: 800,- kr.

NB: Alle priser er eksklusiv drikkevarer, men der serveres postevand til maden.

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 300,- kr. tur/retur.

Bussen holder ved:

- Glostrup Station
- Ølby Station
- Ringsted
- Odense

Bustider og opsamlingsadresse oplyses efter tilmelding.

TILMELDING OG BETALING

<https://dai.nemtilmeld.dk/507/>

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

Tilmeldingsfrist er mandag d. 17. juni 2024 klokken 12.00. Det er muligt at tilmelde flere, og det gøres en ad gangen.

NB: Betal nu, men vi giver dig en fuld fortrydelsesret indtil d. 17. juni klokken 12.00.

KONTAKT

Senioridræts campansvarlig Anette Schneider: anws@dai-sport.dk eller mobil 2140 0775 eller idrætskonsulent René Bøge: rene@dai-sport.dk eller tlf: 2924 2126 før klokken 17.00.

FÅ MERE INFORMATION PÅ

www.dai-seniorcamp.dk



MANDAG D. 26. AUGUST

KL. 11.00: Ankomst til hotel samt frokost (sandwich)

KL. 12.00: Velkomst og fælles opvarmning ved Hanne Foss.

KL. 13.00 - 14.30: BLOK 1.

- **Balancetræning ved Kasper Pedersen** En god balance medfører, at vi kan reagere hurtigere og bedre og er en grundpille for de aktiviteter, vi udfører. Vi gennemgår forskellige øvelser, der alle styrker og udfordrer din balance og sætter dem sammen til et mindre program, du kan lave i din forening eller derhjemme.
- **Bordtennis ved Josef S. Frandsen** Ud over at være rasende sjovt, så er bordtennis også god motion. Masser af motorik, øje-til-hånd koordination, og så skal man ofte kunne samarbejde! Kom med på bordtennisholdet, der vil helt sikkert blive grinet, kæmpet og hygget på alle planer.
- **Pilates ved Pia Brandt** Pilateslektionen er for begyndere. Vi træner effektivt i et roligt tempo, hvor vi både styrker og strækker kroppen. Det foregår gulvliggende og med Redondobolden som eneste redskab. Der vil være fokus på at trække vejret nede i bughulen frem for i brystkassen, så vi aktiverer coremusklerne – dette forklares i starten og vil være en del af alle øvelserne igennem hele Pilateslektionen.
- **Kurling ved Kim Sørensen** Her får du chancen for at spille den velkendte OL-disciplin - på tørt gulv. Der er garanti for, at du vil opleve masser af flotte kast og enkelte mere uheldige.

KL. 14.30 Kaffe og kage samt indlogering.

KL. 16.00 - 17.30 BLOK 2.

- **Qi Gong ved Ida Mørk** Qi Gong kommer fra Kina og er en meget gammel motionsform. Qi Gong er for alle, da alle bevægelser tilpasses efter den enkelte deltager. Qi Gong er skånsomme og lette bevægelser, som styrker og afspænder kroppen og som kombineret med dybe og bevidste åndedræt beroliger krop og sind. Qi Gong kan betegnes som mindfulness og/eller meditation i bevægelse. Qi Gong hjælper med at øge kropsbevidsthed, styrker balance, giver glæde og overskud i krop og sind. Øvelserne kan evt. gøres siddende.
- **Gymnastik i vand ved Pia Brandt** Vandgymnastik er for alle, som har lyst til en aktiv time i vandet. Der vil være fokus på pulstræning og kraftfulde bevægelser i vandet. Der vil bl.a. være løb, hop og spark, så både musklerne og kredsløbet arbejder. Der bruges håndvægte, plader og bolde til stabilitetsøvelser. Det er en mildere form for træning, da vandet aflaster og skåner kroppen og leddene. Undervisningen varer 45 minutter i vandet, og kan afsluttes med en tur i sauna.
- **Kegler ved lokal underviser** Prøv den lokale keglebane, hvor en ekspert lærer dig keglespillets kunst.
- **Stolemotion ved Kasper Pedersen:** Stolemotionsholdet tilbyder god træning til dig, som nogle gange lige har brug for lidt støtte i den almindelige træning. Der er mulighed for at træne på eller omkring stolen, og vi lover at du vil blive udfordret på dit eget niveau i forhold til kondition, styrke, motorik og reaktionsevne.
- **Yoga ved Vivi Meyer** Senoryoga er særligt tilrettelagt med fokus på styrkelse af hele kroppen gennem blid og mindfull yoga. Vi arbejder med balance, smidighed og åndedræt.

KL. 18.30: Aftensmad i restauranten.

KL. 20.30: Danske Revyperler med levende musik og fællessang.

TIRSDAG D. 27. AUGUST

KL. 07.00 - 07.45:

- **Gåtur** Vi går en morgentur i det grønne, kuperede område bagved idrætscentret, hvor vi vækker kroppen via vejtrækningsøvelser og stræk. Derefter retur til hotellet, hvor vi er klar til de spændende aktiviteter, resten af dagen byder på.

KL. 07.00 - 09.00: Morgenmad samt udcheckning.

KL. 09.15 - 09.45: Dagens info samt fælles opvarmning ved Hanne Foss

KL. 10.00 - 11.30: BLOK 3.

- **Yoga ved Vivi Meyer** Senoryoga er særligt tilrettelagt med fokus på styrkelse af hele kroppen gennem blid og mindfull yoga. Vi arbejder med balance, smidighed og åndedræt.
- **Qi Gong ved Ida Mørk** Se beskrivelse i blok 2.
- **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. Kom og prøv en af DAI's helt store idrætter.
- **Stavgang ved Pia Brandt** Stavgang er en god motionsform for hele kroppen, hvor alle de store muskelgrupper aktiveres. Alle kan være med, og der vil være udfordringer undervejs. Vi kombinerer raskt trav med træning for overkroppen, vi træner styrke i både arme og ben. Samtidig vil vi nyde hinandens selskab, naturen og frisk luft. Du skal kunne gå cirka tre kilometer i rimeligt tempo, som bliver afbrudt af øvelser undervejs på turen.
- **Badminton ved Josef S. Frandsen** Vil du gerne spille badminton som Victor Axelsen – så skulle du nok være startet lidt tidligere. Men hvis mindre også kan gøre det, så kom med på holdet – her skal vi afprøve lidt forskellige slag og teknikker og selvfølgelig udfordre hinanden lidt på banen.

KL. 11.45 - 12.45: Frokost i restaurant.

KL. 13.00 - 14.30: BLOK 4.

- **Boldspil og Gå-Fodbold ved Josef S. Frandsen** Hvis du kan lide at dribble, jonglere og lave tunneller – så er det her holdet for dig. Boldspilakademiet præsenterer et par sjove boldspil fra DAI's katalog, og du kommer til at prøve kræfter med det populære Gå-Fodbold.
- **Yoga ved Vivi Meyer** Se beskrivelse i blok 3.
- **Glad Dans ved Naja K. Lindberg:** Glad Dans er en blanding af underholdning og simpel danseundervisning, hvor alle kan være med. Der bruges lydssystem fra Silent FIT, hvor alle får høretelefoner på, og dette skaber en unik lydoplevelse, mulighed for selv at styre volumen og alle får den samme tydelige lyd fra musik og instruktør. Vil du have smilet frem, gang i kroppen og god musik i ørene er dette lige en session for dig.
- **Tur til Den Historiske Miniby med lokal guide.**

KL. 14.45: Mundtlig evaluering med kaffe og kage.

KL. 15.00: Tak for i år!

Programmet er foreløbigt og afhængigt af deltagerantal og vejrforhold.

VI SES I FREDERICIA

E-mail: dai@dai-sport.dk
www.dai-seniorcamp.dk