

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 coremusklene – 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 vejrtrækningsøvelser 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 mindful 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