

# TORS DAG 21/8

## Torsdag den 21. august

**10.30 – 12.30** Ankomst til hotel, frokost (sandwich) og omklædning. Der er omklædningsrum i Idrætscenteret.

**Kl 13.00** Velkomst og fælles opvarmning

### **Kl.13.30 – 15:00: BLOK 1**

#### **Kurling ved Kim Sørensen – 32 pladser**

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.

\*\*\*\*\*

#### **Balanceøvelser, Koordinationsøvelser og Faldteknik med Mathias Krabholm – 30 pladser**

Der trænes forskellige balanceøvelser og øvelser i faldteknik.

Ved at anvende korrekte faldteknikker reduceres risikoen for skader ved fald betydeligt.

Disse teknikker er designet til at beskytte vitale områder som f.eks. hovedet.

Undervejs vil han undervise i faldteknikker og metoder, der hjælper med styrke, balance og tryghed i hverdagen. Kurset er struktureret, så I er med til at få en større forståelse af fald, faldforebyggelse og faldteknikker teoretisk og praktisk. Under kurset vil vi også tage hensyn til jeres individuelle spørgsmål, udfordringer og ressourcer. Vi demonstrerer desuden teknikker for sikkert at komme op igen efter et fald.

\*\*\*\*\*

#### **Bordtennis ved Josef S. Frandsen – 20 pladser**

Udover 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.

\*\*\*\*\*

#### **Dans med DAI ved Pia Brandt – 30 pladser**

Dans er for dig, der ønsker en sjov og energisk dansetime med simpel koreografi. Følg mig på dansegulvet og lær et par simple danse, som vi danser flere gange i løbet af timen. Der er fokus på danseglæde og bevægelighed. De mest belastende og fysiske hårde bevægelser vil være reduceret, så niveauet passer til de fleste. Vi danser, fordi musik og bevægelse er sundt, sjovt og godt for vores fysiske og psykiske sundhed og velvære. Det kan få os til at udskille endorfiner og er særdeles godt for humøret.

Så kom og være med på dansegulvet!

\*\*\*\*\*

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



# TORS DAG 21/8

## Qi Gong ved Ida Mørk – 25 pladser

Qi Gong er en gammel motionsform fra Kina.. 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

\*\*\*\*\*

**Kl. 15-16** Kaffe og kage samt check-in

## Kl. 16-17:30: BLOK 2

### Skydning er for alle aldre – 20 pladser

Der startes med en lille intro, hvorefter der åbnes for skydningen. Der er 10 baner. En skydeserie består af 25 skud, 5 prøveskud og 20 gældende skud (max 200 points). Der skydes med salonriffel, og skydningen foregår stående med albuestøtte. Der er ingen rekyl i denne type riffel, så alle kan være med.

\*\*\*\*\*

### Tur til Den Historiske Miniby med lokal guide. – 30 pladser

\*\*\*\*\*

### Boldspil og Gå-Fodbold ved DAI Instruktør – 25 pladser

Hvis du kan lide at dribble, jonglere og lave tunneller, så er det her holdet for dig. Boldspilskademiet præsenterer et par sjove boldspil fra DAI's katalog, og du kommer til at prøve kræfter med det populære Gå-Fodbold

\*\*\*\*\*

### Gymnastik i vand ved Pia Brandt – 25 pladser

Vandgymnastik er for alle. Der vil være fokus på pulstræning og kraftfulde bevægelser i vandet., hvor både løb, hop og spark indgår. Der bruges håndvægte, plader og bolde til stabilitetsøvelser. Undervisningen varer 30 minutter i vandet og kan afsluttes med en tur i sauna.

\*\*\*\*\*

### Yoga ved Vivi Meyer – 10 pladser

Senioryoga 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:** Aftenhygge, snak og hygge i restaurantens lokaler. Der vil være musik og mulighed for dans og udsækning i natklubben.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



# FREDAG 22/8

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

**Kl. 09.15 - 09.45:** Dagens info samt fælles opvarmning

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

\*\*\*\*\*

## **Bedste-volley ved Josef Sedighi Frandsen – 30 pladser**

Bedste-volley er et spil for alle, hvor volleyball reglerne er tilpasset, så alle kan være med – både øvede og nybegyndere. Man spiller med en let bold på en badminton-bane med op til fire på banen ad gangen. Man bliver hurtigt sat ind i spillet og får gennem spillet opbygget styrke, balance og koordination.

\*\*\*\*\*

## **Krolf ved Kim Sørensen – 40 pladser**

Krolf er et socialt spil bygget på de bedste elementer fra kroket og golf. Reglerne er simple, og det sociale er i højsædet. Kom og prøv en af DAI's helt store idrætter

\*\*\*\*\*

## **Pickleball v/ Thomas Ahrentz – 20 pladser**

Pickleball er de seneste år blevet mere og mere populært i DAI. Det er et lettilgængeligt ketsjerspil, som spilles på en badmintonbane og minder lidt om tennis og bordtennis.

Vi prøver lidt forskellige teknikker og øvelser, og derudover skal vi også dyste lidt mod hinanden i double-spil.

\*\*\*\*\*

## **Qi Gong ved Ida Mørk – 25 pladser**

Se beskrivelse tidligere

\*\*\*\*\*

## VI SES I FREDERICIA

# FREDAG 22/8

## Yoga ved Vivi Meyer – 10 pladser

Se beskrivelse tidligere

\*\*\*\*\*

**Kl. 11.45 - 12.30:** Frokost i restaurant.

**Kl. 12.45 - 14.15: BLOK 4.**

\*\*\*\*\*

## Kegler ved lokal underviser – 24 pladser

Prøv den lokale keglebane, hvor en ekspert lærer dig keglespillets kunst

\*\*\*\*\*

## Glad Dans med Naja Klærke Lindberg – 50 pladser

Er for alle, der kan lide at bevæge kroppen til god musik.

Med stort smil på læben og iført Silent Fit høretelefoner får du en helt fantastisk danseoplevelse og ganske unik lydoplevelse.

\*\*\*\*\*

## Naturmotion v/lokal instruktør – 25 pladser

Kom med ud og få frisk luft, mens du får rørt dig.

Vi går en tur i området og benytter naturen som vores træningscenter. Der vil være masser af inspiration til øvelser, der kan laves under åben himmel og med få og simple værktøjer.

\*\*\*\*\*

## Yoga ved Vivi Meyer – 10 pladser

Se beskrivelse tidligere

\*\*\*\*\*

**Kl. 14.30:** Mundtlig evaluering med kaffe og kage.

**Kl. 15.30:** Tak for i år! (Busafgang mod Fyn og Sjælland)

**Programmet er foreløbigt og afhængigt af deltagerantal og vejrforhold**

## VI SES I FREDERICIA