



FITNESS
I DIN
FORENING

**DEN 12. MARTS 2026 KL. 10-12
VIG KULTUR OG IDRÆTSCENTER**

SENIORFITNESS

TEMAMØDE

NYE MULIGHEDER FOR TRÆNING OG FÆLLESSKAB I JERES FORENING

DAI og GymDanmark inviterer til et inspirationsmøde, hvor vi præsenterer vores nye samarbejde om at styrke fitnessindsatsen for seniorer. I får konkrete idéer og materialer med hjem – og mulighed for at få besøg af os bagefter, hvis I ønsker sparring til at udvikle nye tilbud i foreningen.

Vi viser jer vores kom i gang pakke, som gør det nemt at tilbyde motiverende seniortræning både ude og inde. Mødet varer 2 timer og kræver ingen træningstøj – men til gengæld får I ny inspiration, let tilgængelige redskaber og mulighed for at møde andre foreninger og høre om deres erfaringer.

Pris: Gratis

TILMELDING

På mail til René Bøge
Mail: rene@dai-sport.dk

Adresse:

Ravnsbjergvej 25, 1. sal.
4560 Vig

Antal Pladser: 20

TILMELDINGSFRIST: 26. feb 2026

KONTAKT

Idrætskonsulent - DAI Sjælland

René Bøge:

rene@dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

