



NYE
IDRÆTTER PÅ
PROGRAMMET

DEN 19. + 20. AUGUST 2026
FREDERICA IDRÆTSCENTER

SENIOR- CAMP 2026

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



SENIORCAMP 2026

Årets Seniorcamp i Dansk Arbejder Idrætsforbund er klar – og vi gentager succesen i Fredericia.

Vi tager igen til det jyske og bor på det 4-stjernede Best Western Plus Hotel med Fredericia Idrætscenter lige uden for døren. Her har vi adgang til idrætshaller, svømmehal, keglebaner, træningscenter og flotte naturområder, som danner rammen om gode oplevelser og fællesskab med din egen forening og senioridrætsforeninger fra hele landet.

Programmet byder på både nye og kendte idrætter. I år kan du blandt andet prøve stavgymnastik og intervaltræning, ligesom populære idrætter som krolf, qigong og et besøg i Den Historiske Minilandsby er med igen. Der er noget for alle – så kom med og vær med.

DATO

Onsdag d. 19 august. og torsdag d. 20. august 2026.

STED

Hotel Fredericia og Fredericia Idrætscenter,
Vestre Ringvej 96, 7000 Fredericia

PRIS

Overnatning i delt dobbeltværelse, undervisning, aktiviteter og fuld forplejning: 1400,- kr.

Pris med enkeltværelse: 1700,- kr.

Med hensyn til enkeltværelser er der kun ganske få til rådighed, og tilmeldingssiden vil vise, når disse værelser er booket.

Pris for deltagere uden overnatning, men med fuld forplejning, inkl. 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 ønsker at dele værelse med.

Da der er et begrænset antal hotelværelser vil princippet "først til mølle" være gældende, så meld jer til så hurtigt som muligt.

Værelserne er klar til indtjekning kl. 15.

SKAL DU MED BUS?

Der er mulighed for at tilmelde sig bustransport til og fra Seniorcampen for 350,- kr. tur/retur.

Bussen holder ved:
Ingerslevgade (DGI byen)
Glostrup Station
Ølby Station
Ringsted Outlet

Bustider og opsamlingsadresse oplyses efter tilmelding.

TILMELDING OG BETALING

https://daisport.safeticket.dk/114526/DAI_Senior_Camp_2026

TILMELDINGSFRIST: 15. juni kl. 12.

KONTAKT

Senioridræts campansvarlig

Anette Schneider: anws@dai-sport.dk eller mobil 2140 0775

Idrætskonsulent

René Bøge: rene@dai-sport.dk
eller 2924 2126 før klokken 17.00.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



ONSDAG 19/8

Kl. 11.00-12.00 Ankomst til hotel samt frokost (sandwich) og omklædning

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. Er du rigtig god, vinder du måske chokolade 😊

Balanceøvelser med Pia Brandt – 30 pladser

Balancetræning er en effektiv måde at styrke kroppens stabilitet, koordination og kropsbevidsthed på gennem forskellige øvelser, herunder både statiske og dynamiske bevægelser. Du holder balancen ved hjælp af et komplekst samspil mellem dine muskler og informationer fra flere sanser, blandt andet synet, ørets ligevægtssystem og de millioner af små følelegemer, som findes i led, muskler, sener og hud.

Vi skal arbejde med forskellige øvelser, der netop udfordrer ovenstående. Balancetræning kan udføres stående, gående og liggende – du kan lave øvelser præcis på dit eget niveau, så alle kan være med.

En stol kan være en fordel at benytte, så vi skal blandt andet lave øvelser siddende, men stolen vil også fungere som støtte.

Bordtennis ved Josef S. Frandsen – 20 pladser

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.

Qi Gong ved Ida Mørk – 25 pladser

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

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



ONSDAG 19/8

Argentinsk tango - 30 pladser

Tango er en dans der oprindeligt stammer fra Argentina. Dansen er kendetegnet ved at være en pardans hvor de to der danser, følger hinanden med et kropssprog, der gør det muligt at danse en lang række forskellige trinvariationer. Man skal være meget opmærksom for at kunne følge hinanden, og det giver parret en særlig intens kontakt, hvor de oplever at være til stede her og nu, på en måde der ikke findes i andre danse. Dansen er sjov og legende, og er hverken svær eller fysisk krævende. Det mest fascinerende og spændende ved dansen er den særlige kontakt man har til sin partner, når man kommer i gang med at danse og improvisere med de trin man lærer.

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

Kl. 16.00-17.30 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

Catch n' Serve ved Josef Sedighi Frandsen – 24 pladser

Catch'n serve er en idræt i stor udvikling og bliver mere og mere populær verden over. Catch'n serve lægger sig op ad volleyball og foregår også på volleyballbane og med net. Den største forskel, er at bolden gribes hver gang, hvilket gør spillet mere teknisk overskueligt og man undgår de røde underarme fra boldens slag.

Men vær helt rolig - pulsen kan sagtens komme op alligevel.

16. – 16.30 Gymnastik i vand ved Pia Brandt – 25 pladser

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 30 minutter i vandet, og kan afsluttes med en tur i sauna.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



ONSDAG 19/8

16.45 – 17.30 Svømning ved René Bøge – 15 pladser

Kan du lide at svømme eller drømmer du om at få finpudset din crawl, brystsvømning – så meld dig til Senior-campens svømmehal. Vi tager udgangspunkt i hvor deltagerne er og gennemgår primært teknikken i de forskellige svømmestile. Undervisningen varer 45 min. Vigtigt ved dette modul er at du er vant til og tryk i vandet og ikke har problemer med at tage hovedet under vand. Svømmebriller er en stor fordel.

Yoga ved Vivi Meyer – 10 pladser

Senioryoga er særligt tilrettelagt med fokus på styrkelse af hele kroppen gennem blid og mindful yoga. Vi arbejder med balance, smidighed og åndedræt

Kl. 18.30: Aftensmad i restauranten.

Kl. 20.30: Aftenhygge, mulighed for dans, snak og hygge.

Der vil være mulighed for hygge og snak i restaurantens lokaler. I natklubben vil der være musik og udskænkning.

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

TORSDAG 20/8

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.

Dans – 30 pladser

KOM OG DANS - Det bliver sjovt, rytmisk, energisk og med sved på panden. Vi skal danse en simpel dans, som gennemgås trin for trin – så alle kan deltage. Vi danser enkeltvis og med basistrin uden hop, men med enkle variationer, som sammensættes til en serie. Det bliver sjovt, hvor vi kombinerer glæden ved at danse til god musik, får motion og dejligt samvær.

Naturmotion v/lokal instruktør – 25 pladser

Fysioterapeut Lise står for naturtræning (90 min.). Vi mødes i forhallen og træner i terrænet omkring idrætshallen. Træningen foregår med naturens egne elementer og har fokus på styrke, balance og puls.

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 gennemgår kort teknik og regler, hvorefter vi spiller nogle venskabelige kampe.

TORS DAG 20/8

Yoga ved Vivi Meyer – 10 pladser

Se beskrivelse tidligere

.....

SMART Træning ved Anne-Grethe – 32 pladser

Træningen indeholder elementer, der bl.a. kan være med til at forbedre ens hukommelse, koncentration, opmærksomhed, balance, indlæringsevne og samsyn. Øvelserne stimulerer deltageres motoriske, sensoriske og logiske formåen ved samtidig at bringe disse i spil i udførelsen af øvelserne.

SMART training har det formål at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale.

SMART training kan være med til at fremme deltageres daglige præstationer og trivsel.

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 du kan lære keglespillets kunst

Intervalgang – 30 pladser – 60 min

Erik står for intervalgang. Vi mødes i forhallen og går en tur i terrænet omkring idrætshallen vekslende mellem 3 min. meget langsom og 3 min. meget hurtig gang, hvor vi samler op ind imellem, så ingen bliver "sat". Turen foregår i delvis kuperet terræn, så man skal nok få pulsen op.

Stavgymnastik – 30 pladser

Stavgymnastikken er en samling rationelle gymnastiske øvelser, hvor staven optimerer udbytte af træningen. Staven virker korrigerende og fordeler kræfterne fra de stærke til de svage led og muskler. Staven forlænger den vægtstangsarm, hvorpå musklerne virker, gør bevægelsens udslag større og mere markant. Hver øvelse har en anatomisk hensigt. Staven appellere til tanken, viljen og musklerne. Ved daglig brug af staven, vil man sy muskeldragten ind.

TORS DAG 2018

Yoga ved Vivi Meyer – 10 pladser

Se beskrivelse tidligere

Gå-Fodbold v/Allan Hansen – 25 pladser

Gå-Fodbold er en skånsom og inkluderende motionsform, med fokus på fællesskab og glæde, der sikrer spillet glæde, sikkerhed og fairplay med simple regler.

Kl. 14.30: 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