



BALANCE  
-TRÆNING,  
BRUG HJERNEN,  
KROLF, KURLING  
OG MEGET MERE

DEN 20.+21. AUGUST  
MUSHOLM - VED KORSØR

# SENIOR- CAMP 2020

Tilmelding og mere information:  
[www.dai.nemtilmeld.dk/83](http://www.dai.nemtilmeld.dk/83)

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



 Arbejdernes Landsbank  
Bygger på sunde værdier



# SENIORCAMP 2020

**TAG PÅ SENIORCAMP 2020, LAV IDRÆT MED ANDRE OG MØD NYE VENNER. DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND VIL GERNE INVITERE DAI MEDLEMSFORENINGER TIL SENIORCAMP 2020.**

Vi vil i år invitere jer til en perle midt i Danmark, et sted nogle kender, andre ikke, Musholm Ferie-, Sport- og konferencecenter i Korsør på Sjælland. Vi har 2 haller og smukke omgivelser til rådighed, så der er alle muligheder for at få en god oplevelse med din egen forening. Fyld bilen og kom ud og oplev!

**DATO:**  
Torsdag d. 20. og fredag d. 21. august 2020

**STED:**  
Musholm Ferie-, Sport- og konferencecenter, Musholmvej 100, 4220 Korsør (I gåafstand fra Korsør Station).

**PRIS:**

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

**NB:** Alle priser er eksklusiv drikkevarer.

Da der kun er dobbeltværelser til rådighed, skal du skrive i tilmeldingen, hvem du eventuelt ønsker at dele værelse med. Hvis det er et krav for din deltagelse, at du har et enkeltværelse, så kontakt Thomas Ahrentz, der vil prøve at være behjælpelig.

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



**TILMELDING OG BETALING**

Tilmelding og betaling:  
[www.dai.nemtilmeld.dk/83](http://www.dai.nemtilmeld.dk/83)

Tilmeldingsfrist er onsdag den 15. april klokken 12.00

**FOR MERE INFORMATION KONTAKT VENLIGST**

Senioridræts landsudvalgsformand Anette Schneider på [anws@dai-sport.dk](mailto:anws@dai-sport.dk) eller på mobil efter klokken 16 på 2140 0775 eller idrætskonsulent Thomas Ahrentz på mail: [thomas@dai-sport.dk](mailto:thomas@dai-sport.dk) eller tlf: 2175 0724 før klokken 17.00.

# TORSDAG D. 20/8

**Kl. 11.00 - 12.00:** Ankomst, omklædning og sandwich/vand

**Kl. 12.15 - 12.45:** Infomøde

**Kl. 13.00 - 14.30:** BLOK 1 - vælg mellem

- Hal 1: "Bevæg hjernen" – ved Jóhanna Jakobsdottir
- Hal 2: Senior Basket - Marie-Louise Trier Hauge
- Krolf - der spilles et hyggestævne (2 runder)
- Naturmotion – ved Pia Brandt

**Kl. 14.30 - 15.30** Kaffe/kage samt indkvartering

**Kl. 16.00 - 17.30:** BLOK 2

- Hal 1: Kurling- der spilles et hyggestævne
- Hal 2: Balancetræning – NYT – ved Pia Brandt
- Gåtur - med kulturelt indslag
- Boldspil (udendørs) - Gå fodbold samt eventuelt NYT fra USA – Spikeball

**Kl. 17.30 - 19.00:** Fri tid - hygge, pause og samvær

**Kl. 19.00** Festmiddag - og derefter aftenhygge i vores eget lokale.

# FREDAG D. 21/8

**Kl. 7.00 - 7.30:** Gåtur og morgenbadning - ved Jóhanna Jakobsdottir

**Kl. 7.00 - 9.00:** Morgenmad og udcheckning

**Kl. 9.15 - 9.45:** Fælles opvarmning (obligatorisk) ved Pia Brandt

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

- Hal 1: Dansefitness ved Marie-Louise Trier Hauge
- Hal 2: "Udlev drømmen" prøv 40 meter indendørs svævebane – samt bold spil i hallen (herunder volley, bordtennis og floorball)
- Krolf - der spilles et lille hyggestævne (2 runder)
- "Power-walk" (udendørs)

**Kl. 11.45 - 12.30:** Frokost

**Kl. 12.45 - 13.45:** BLOK 4

- Hal 1: Balancetræning – NYT – ved Pia Brandt (for dem så ikke nåede det torsdag)
- Hal 2: Kurling – "chancen for at få revanche" - der spilles et hyggestævne
- Kricket – udendørs - prøv det næstmest spillede idrætsgren i verden. Minder lidt om det danske "rundbold" og vi oplever den engelske gentleman kultur

**PROGRAMMET ER FORELØBIGT OG AFHÆNGIGT AF DELTAGERANTAL OG VEJRFORHOLD**





# DAI



Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby

Tlf. 43262384 - Fax: 43262386

E-mail: [dai@dai-sport.dk](mailto:dai@dai-sport.dk)

CVR nr. 17692712

[www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

DANSK ARBEJDER IDRETSFORBUND