




FLOORBALL,
VANDGYMNASTIK,
BRAINFIT, KURLING
og MEGET MERE

D. 28.-29. AUGUST I SØNDERJYLLAND SENIORCAMP

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFOBUND



 Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier

SENIORCAMP 2019

Dansk Arbejder Idrætsforbund vil gerne invitere DAI medlemsforeninger til Seniorcamp 2019. Vi vil i år invitere jer til det smukke Sønderjylland, hvor vores lokale værter har booket et helt Idrætscenter til os med to haller, en sal, en svømmehal, en keglebane samt smukke udearealer. Der er lagt op til 2 dage med aktiviteter, frisk luft og fællesskab. Kom og få en god oplevelse med din egen forening i selskab med andre gode folk.

Dato: den 28.-29. august 2019

Sted: Nordals Idrætscenter, Stadionvej 1, 6430 Nordborg

Hotel: Vi har booket 2 lokale hoteller, hotel Nørherredhus, hvortil der er 5 minutters gang samt hotel Nordborg Sø, som ligger op af Nordals Idrætscenter. Alle bor på dobbeltværelse.

Transport: Der vil i år været et særligt tilbud for de deltagere, der kommer fra København/Sjælland. Vi har reserveret en bus og vil anbefale, at man tager denne billige, fælles mulighed for at komme nemt til og fra det Sønderjyske. NB: Hvis der mod forventning ikke kommer nok tilmeldinger til bustransport, forholder vi os ret til ikke at give dette tilbud, men vil i stedet prøve at hjælpe med samkørsel.

PRIS OG TILMELDING

GULDPAKKE: BUS med opsamling på Sjælland og Fyn, overnatning og fuld forplejning: 999,- kr.

SØLVPAKKE: KØR SELV, overnatning og fuld forplejning: 850,- kr.

BRONZEPAKKE: LOKALE foreningsmedlemmer, bor hjemme, men med fuld forplejning: 499,- kr.

NB: Alle priser er eksklusiv drikkevarer.

TILMELDING: WWW.DAI-SPORT.DK

Tilmeldingsfrist: Onsdag den 10. april 2019 klokken 12.00

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

For mere information kontakt venligst

Senioridræts landsudvalgsformand Anette Wergeland Schneider på anws@dtu.dk eller på mobil efter klokken 16 på 2140 0775 eller idrætskonsulent Thomas Ahrentz på mail: thomas@dai-sport.dk eller tlf: 2175 0724.

ONSDAG DEN 28. AUGUST

11.30: Indkvartering mellem 11.30-12.30 samt frokost - cafébolle med skinke/ost. Drikkevarer for egen regning.

12.40: Info møde i hal 1.

13.00 – 14.30: Aktivitet – blok 1 – vælg mellem;

- Krolf – der spilles 2 runder på lokal bane
- Kurling – årets DAI Kurling mesterskab – i hal 1
- DAI Brainfit samt Smart trænings øvelser

14.30: Kaffe og hjemmebagt kage.

15.30 – 16.30: Aktivitet – blok 2 – vælg mellem;

- Gåtur til Nordborg Slot (1,5 km) – oplægsholder om slottes historie – hvor efter vi går hjem igen (nb. først hjemme klokken 17.00).
- Kegler – prøv Nordals Kegleklubs unikke bane
- Floorball (hockey) stævne i hal 1.

16.30 – 17.30: Svømmehallen åben for alle seniorcamp deltagere.

18.00: Fælles folkedans i hal 1- obligatorisk for alle- hvorefter vi går til festmiddagen sammen.

18.45: Festmiddag

Menu: Buffet m/helstegt kalvefilet, råstegte kartofler mixed m. gulerødder og bønner, salat bord, champignon/rødvinsauce samt hjemmelavet islagkage og kaffe. Vin/øl/vand tilkøbes.

20.30: Seniorcampens DAI Lounge åbnes – hygge, præmieoverrækkelse, ringridning (på cykel) og vi tænder grillen og smager på de lokale ringridderpølser. ØL/vand og vin tilkøbes.



TORSDAG DEN 29. AUGUST

07.00 – 09.00: Morgenmad på ens hotel. Lokale deltagere spiser i Nordals Idrætscenter.

09.15 – 09.45: Morgengymnastik - obligatorisk for alle – hal 2.

10.00 – 11.30: Aktivitet – blok 3 – vælg mellem;

- Vandgymnastik – ved underviser Pia Brandt
- Krolf – der spilles 2 runder på lokal bane
- Floorball (hockey) samt Gå-fodbold – hal 1.

11.45: Frokost.

12.45-13.45: Aktivitet – blok 4 – vælg mellem;

- RYG træning – vær god ved din ryg - ved underviser Pia Brandt
- Kurling – der er måske nogle, der skal have en revanche.
- Kegler – prøv Nordals Kegleklubs unikke bane – sidste chance inden hjemrejse.

14.00: "Det store Sønderjyske Kaffebord"

- Vi smager på det verdensberømte sønderjyske kaffe- og kagebord og vi får et par fortællinger fra den sønderjyske Danmarkshistorie.
- Mundtlig evaluering af seniorcampen.

15.00: Bus mod København – og seniorcamp 2019 er slut.

PROGRAMMET ER FORELØBIGT OG AFHÆNGIGT AF DELTAGERANTAL

