



EN HYGGELIG IDRÆTSDAG FOR SENIORER

SENIORTRÆF I KOLDING

EN HYGGELIG IDRÆTSDAG FOR SENIORER. KOM OG PRØV EN MASSE AKTIVITETER MED ANDRE SENIORER. VI SKAL HAVE SVED PÅ PANDEN, MEN FØRST OG FREMMEST SKAL VI HAVE DET SJOVT. ALLE VÆLGER ÉN AKTIVITET I HVER AKTIVITETSBLOK, SÅ VI ALLE KAN FÅ PRØVET NOGET FORSKELLIGT I LØBET AF DAGEN.

DATO: 27. november 2024
TIDSPUNKT: 9.30 – 15.00 8 (ca.)

STED: Pulzion - Peter Tofts Vej 21, 6000 Kolding

PRIS:
190 kr. inkl. morgenkaffe og brød – varm mad og en øl/vand til frokost – eftermiddagskaffe og kage

TILMELDING:
Du tilmelder dig via dette link på Nemtilmeld:
<https://dai.nemtilmeld.dk/581/>
Senest onsdag den 13. november klokken 14:00:

PROGRAM FOR DAGEN
9.30 – 10.00 morgenmad

10.00 – 11.00 Aktivitetsblok 1
- Pickle ball
- Floorball
- Yoga - Chi-gong
- Traditionel Gymnastik – der giver sved på panden

11.00 – 12.00
Aktivitetsblok 2
- Pickle ball
- Floorball
- Yoga - Chi-gong
- Styrke og smidighed

12.00 – 12.45
Frokost

13.00 – 14.30 Aktivitetsblok 3
- Walking Football
- Seniorfitness test
- Stol på balancen

(Holdet er for dem der gerne vil bevæge kroppen ved gymnastiske øvelser til god rytmisk musik. Det er for dem, der har

behov for lidt ekstra støtte og som enten har behov for at sidde eller stå op med støtte.)

14.30 - ? Kaffe og hygge

YDERLIGERE INFORMATION:

KONTAKT:
POUL SØLVSTEIN, KONSULENT
TLF. 4040 05 87
E-MAIL: POUL@DAI-SPORT.DK

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank
Bygger på sunde værdier

PULZION