# Invitation til Senior Camp 2016

Lad os mødes i smukke omgivelser i Rebild Bakker.

Indkvartering på Hotel Comwell Sport Rebild Bakker.

Tag dine foreningsmedlemmer med og få en foreningstur ud af det.

**Tid:** Tirsdag den 9. august til onsdag den 10. august 2016.

**Mødested:**

1. Idrætsaktiviteterne foregår ved Skørping Idrætscenter, Himmerlandsvej 59, 9520 Skørping (2 km fra hotellet)
2. Overnatning og middag er på Comwell Sport Rebild Bakker. Rebildvej 36, 9520 Skørping

   Se mere på http://www.comwellsport.dk/

**Program:**

**Tirsdag den 9. august**

Kl. 12.00 – 13.00 Ved Skørping Idrætscenter.

Let frokost på Idrætscenter og hils på hinanden.

Kl. 13.00 – 16.00 **Blok 1:**

Vælg mellem

**A:** Workshop med følgende indhold

- Crossboule/petanque – et spil for alle
- Bueskydning m.m.
- Krolf på tværs – ny måde at spille på

**B:** "De 5 Tibetanere" v/Nina Pfeffer

Medbring skridsikkert liggeunderlag/yogamåtte og et tæppe.

Programmet er verdenskendt for sine gavnlige virkninger og vejen til et bedre helbred og større livskvalitet. Styrkelse af immunforsvaret samt fysisk styrke og smidighed ved daglig træning i 15 - 30 min.

Gennemgang af de 5 øvelser i detaljer, opvarmning, retningslinjer og en liggende dybdeafspænding.

Der vil være en mindre pause i løbet af timerne.

- har siden 2005 undervist mindst 500 danskere i programmet
- er foredragsholder, yogalærer og coach
- underviser i yoga, stressforebyggelse og mindfulness
- er stifter af yogalæreruddannelsen "Mindful Yoga Mindful Care
- indehaver af virksomheden Mind and Motion & Mindful yoga i Aarhus.

  Læs mere på www.mind-and-motion.dk

# Invitation til Senior Camp 2016

| | |
|---|---|
| Kl. 16.00 - 16.30 | Kørsel til hotel, udlevering af nøgler |
| Kl. 16.45 – 18.15 | Vandretur med guide i Rebild Bakker – få puls og viden, for krop og sjæl |
| Kl. 19.00 | Middag på hotellet og derefter hyggeligt samvær |

**Onsdag den 10. august**

| | |
|---|---|
| Kl. 07.00 – 09.00 | Morgenmad |
| Kl. 09.00 – 09.30 | Værelsesaflevering og kørsel til Skørping Idrætscenter |
| Kl. 9.30 – 12.00 | **Blok 4:** |
| | Vælg mellem |
| | • Krolf – Senior Camp Open |
| | • Naturmotion – ved konsulent Poul Sølvstein |
| kl. 12.00 | Sandwich og vand |
| | Vi siger farvel og tak for denne gang. |

**Pris:**
Kr. 795,00 pr. person ved overnatning i dobbeltværelse inkl. middag – 2 retter, morgenbuffet samt aktiviteter. Tillæg ved overnatning i enkeltværelse kr. 297,00.

NB. Drikkevarer er for egen regning.

Bindende tilmelding på mail aaseklitteholmgren@gmail.com samt betaling på konto 5382- 0329889 (Arbejdernes Landsbank) inden den 1. maj 2016.

**HUSK**

- **forening**
- **navn på alle samt** "ønsker at bo med"
- **samt aktivitetstilmelding på skema**

**NB:** Senior Camp bliver kun gennemført ved minimum 50 deltagere.

Mød talstærkt op, og vi mødes på tværs af Danmark.