

Inspirationsdag



Senioridræt – i form med et smil



Dansk Arbejder Idrætsforbund inviterer i samarbejde med TST Senioridræt til inspirationsdag.

- Dato:** Tirsdag, den 28. februar 2012
Tid: Kl. 10.00 – 14.30
Sted: TST Aktiv Center, Tilst Skolevej 13 A, 8381 Tilst.
Målgruppe: Trænere, ledere og øvrige medlemmer af DAI's lokalforeninger.
Pris: kr. 95,00

Dagens program:

- Kl. 10.00 Velkomst og kaffe
Kl. 10.15 Gymnastikkens workshop
Kl. 11.45 Frokost
Kl. 12.45 Hvad spiser vi for at holde os raske, friske og sunde v/Lars og Søren, som studerer til kost- og ernæringvejledere v/Århus Universitet, Via University College
Kl. 13.30 Kaffe med brød
Kl. 14.00 Farvel og tak for i dag



Gymnastikkens workshop: Opvarmning, træning af balance og koordination og øvelser, hvor pulsen kommer op.

Små rytmiske sammensætninger – der sætter "de små hjerneceller" i gang og til sidst måske et par små danse.

Vi håber, at vores medlemsforeninger i Region Midtjylland har lyst til at få ny inspiration med hjem til egen forening, og vi ser frem til at være sammen med jer.

Bindende tilmelding til: Aase Klitte Holmgren på mail: aaseklitteholmgren@gmail.com eller tlf. 2128 6005 eller Jytte Pedersen på tlf. 8624 1320 senest den 17. februar 2012 med oplysning af navn og forening.
Betaling indbetales på konto 5382 0513477 i Arbejdernes Landsbank senest den 17. februar 2012 – gerne samlet pr. forening med angivelse af foreningsnavn og antal personer.



Senioridrætsudvalget i Region Midtjylland
www.dai-midtjylland.dk