

SeniorTræf 2026

GLÆD DIG TIL EN SPÆNDENDE DAG

Kom med til endnu en spændende dag for hjernen og hjertet, hvor vi sætter fokus på det sunde seniorliv med en blanding af fysisk aktivitet, foredrag og fælles hygge. For 4. år i træk inviterer DAI's Senioridrætsudvalg, og i år samarbejder vi med vores medlemsforening Klub 60+ Copenhagen Floorball Club, til en dejlig dag fuld af inspiration, gode oplevelser og viden.

HVEM ER DET FOR?

Dagen er til og for alle jer fantastiske medlemmer af senioridrætsforeninger i DAI, som er grunden til at idræt, fællesskab og sundhed for seniorer overhovedet findes i foreningslivet.

Tag gerne en ven med, som vil inspireres.

HVOR OG HVORNÅR?

Torsdag d. 29/10, kl. 9.30 – 15.00

Gl. Valbyhallen

Julius Andersens Vej 1

2450 København

(Der er gratis parkering og 5-7 min. gang fra bus, tog, S-tog og metro på København Syd St.)

PROGRAM

- 09.30 Velkomst
- 10.00 Foredrag med David Owe om "sundt chok"
- 11.30 Frokost og hygge
- 12.00 Aktivitetsrunde 1 (vælg én v. tilmelding)
 - Gåfodbold
 - Fascial Flow - bindevævsstræk (14 pers.)
 - Fitnessdans
 - SMART-træning

- 13.15 Aktivitetsrunde 2 (vælg én v. tilmelding)
 - Idræt på og omkring en stol
 - Cirkeltræning
 - Floorball
 - Nordic Fitness (stavgang + naturmotion)
 - OBS vi har oprettet et nyt hold med Fascial Flow - bindevævsstræk
- 14.30 Fællessang med Henry O´Connor
- 15.00 Tak for i dag

Venlig hilsen og på GENSYN

DAI Hovedstaden Senioridrætsudvalg

Læs mere om de enkelte aktiviteter under tilmelding af aktiviteter.

Information om arrangementet

Dato og tid Torsdag d. 29. oktober 2026 kl. 09:30 til 15:00 Torsdag d. 29. oktober 2026 kl. 09:30 til 15:00

Tilmeldingsfrist Torsdag d. 15. oktober 2026 kl. 23:55 Torsdag d. 15. oktober 2026 kl. 23:55

Sted GL. Valbyhallen
Julius Andersens Vej 1
2450 København

Arrangør

DAI Region Hovedstaden
Tlf. +45 21400775
anws@dai-sport.dk

Pris 349 kr

Tilmeld:

<https://dai-sport.dk>

For Foreninger – Nyheder og Kalender -
Kalender for hele DAI – 29 okt Senior træf 2026