

Mittwoch, 5. Dezember 2018

10.15 Uhr	Begrüßung
10.30 - 12.00 Uhr	Fit und bewegt ins Alter
14.00 - 15.30 Uhr	Tanzen
16.00 - 17.30 Uhr	Tanzen

Donnerstag, 6. Dezember 2018

08.30 - 10.00 Uhr	Demenzprävention - Theoretische Hintergründe und die praktische Umsetzung
10.30 - 12.00 Uhr	Demenzprävention - Fit im Alter
14.00 - 15.30 Uhr	Funktionelle Gymnastik mit verschiedenen Bällen
16.00 - 17.30 Uhr	Spielerisch fit – Vergessen war gestern

Freitag, 7. Dezember 2018

08.30 - 10.00 Uhr	Faszientraining - für Senioren
10.30 - 12.00 Uhr	Faszientraining - für Senioren
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussbesprechung



Badischer Sportbund Freiburg e.V.

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr

Mittagessen 12:00 Uhr Mittwoch: 12.30 Uhr

Abendessen 18:00 Uhr

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223 5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon