

Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C

Entspannung - ganz vielseitig

vom 07.01. - 09.01.2019

Montag, 7. Januar 2019

Referent

Ort

10.00 Uhr	Begrüßung und Einführung in den Lehrgang		
10.30 - 12.00 Uhr	Taiji- eine Einführung		
13.15 - 15.30 Uhr	Taiji- was lässt sich im Sportverein umsetzen?		
15.45 - 17.45 Uhr	Taiji Bailong Ball - das etwas andere Spiel mit Schläger und Ball		

Dienstag, 8. Januar 2019

08.30 - 10.00 Uhr	Faszien Release		
10.15 - 12.00 Uhr	Yoga: eine Einführung		
14.00 - 15.00 Uhr	Vielseitige Entspannungsmöglichkeiten - im Verein leicht umgesetzt		
15.15 - 17.45 Uhr	QiGong – eine Einführung		
19.00 - 20.30 Uhr	QiGong – eine Einführung		

Mittwoch, 9. Januar 2019

08.30 - 10.00 Uhr	Faszination Klangschaale		
10.15 - 12.30 Uhr	Autogenes Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene		
12.30 - 13.00 Uhr	Abschlussbesprechung und Ausgabe der Zertifikate		



BSB
Badischer Sportbund Freiburg e.V.

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück	07:30 Uhr
Mittagessen	12:00 Uhr
Abendessen	18:00 Uhr

Öffnungszeiten Bibliothek:

Dienstag	13.00 - 13.30 Uhr
----------	-------------------

Achtung! Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

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