

# Lehrgangsprogramm



Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz

**Fit durch den Sommer**

vom 15.05. - 17.05.2019

---

## Mittwoch, 15. Mai 2019

Referent

Ort

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 10.15 Uhr         | Begrüßung des Lehrgangs |
| 10.30 - 12.00 Uhr | Crosstraining Indoor    |
| 14.00 - 15.30 Uhr | Slackfitness - Outdoor  |
| 16.00 - 17.30 Uhr | Outdoor-Gym             |

## Donnerstag, 16. Mai 2019

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 08.30 - 10.00 Uhr | Orientierungslauf   |
| 10.30 - 12.00 Uhr | Kraft- und Fitnessstraining mit Naturmaterialien in der Natur |
| 14.00 - 15.30 Uhr | Alte und neue Spiele  |
| 16.00 - 17.30 Uhr | GPS-Navigation Outdoor  |

## Freitag, 17. Mai 2019

- |                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 08.30 - 10.00 Uhr | Laufen und walken mit Stöcken     |
| 10.30 - 12.00 Uhr | On the beach - Training am Strand |
| 12.00 - 12.30 Uhr | Abschlussbesprechung              |

### Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Frühstück 07:30 Uhr

Mittagessen 12:30 Uhr **Mittwoch: 13.00 Uhr**

Abendessen 18:30 Uhr

**Achtung!** Am Abreisetag bitte die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen

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