

Lehrgangsprogramm



Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz

Fit ab 60

vom 01.12. - 03.12.2021

Mittwoch, 1. Dezember 2021

		Referent	Ort
10.00 Uhr	Begrüßung	Deurer	H 3
10.15 - 11.45 Uhr	Mental fit - ein Leben lang	Deurer	H 3
13.30 - 15.00 Uhr	Koordinationstraining	Finkenzeller	H 3
15.30 - 17.00 Uhr	Sensomotorisches Training - Sturzprophylaxe	Finkenzeller	H 3

Donnerstag, 2. Dezember 2021

08.15 - 09.45 Uhr	Mit Musik geht alles besser, Line- und Contra-Tänze zur Sturzprophylaxe	Wahrer	Gymhalle
10.15 - 11.45 Uhr	Tänzerisches Fitnessstraining	Wahrer	Gymhalle
13.30 - 15.00 Uhr	Spielerisch fit	Deurer	H 3
15.30 - 17.00 Uhr	Kraftausdauerschulung - die Dosierung macht's	Deurer	H 3 1/2

Freitag, 3. Dezember 2021

08.15 - 09.45 Uhr	Beweglichkeitstraining und Faszientraining	Maginot	H 3
10.15 - 11.30 Uhr	Sportlich fit - ein Leben lang	Maginot	LS 1
11.30 - 12.00 Uhr	Abschlussbesprechung	Maginot	LS 1

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Ort: Speisesaal 2

Frühstück 07.00 - 07.45 Uhr

Mittagessen 12.00 - 12.45 Uhr

Abendessen 17.15 - 18.00 Uhr

Bibliothek:

Dienstag, 12.25 - 12.55 Uhr

Am Freitag die Zimmer n. d. Frühstück räumen - Umkleiden Haus 1

Der zugewiesene Lehrsaal 5 kann am Abend als Aufenthaltsraum genutzt werden.

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