



# Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C und Ü/B  
**Fit im Alter - Fit im Kopf**  
vom 29.03. - 31.03.2023

	Referent	Ort
<b>Mittwoch, 29. März 2023</b>		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Sportlich fit - ein Leben lang	
14.00 - 15.30 Uhr	Internationale Folkloretänze	
16.00 - 17.30 Uhr	Internationale Folkloretänze	
<b>Donnerstag, 30. März 2023</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	"Darf ich Bitten?" Einfache Tänze im Kreis und Block, Tanzen im Sitzen"	
10.30 - 12.00 Uhr	"Altersgerechtes Ganzkörper-Workout" für Körper und Geist, das Handtuch als Hilfsmittel	
14.00 - 15.30 Uhr	Koordinatives Beweglichkeitstraining im Stehen	
16.00 - 17.30 Uhr	Vielseitige Kräftigung mit Geräten	
<b>Freitag, 31. März 2023</b>		
08.30 - 10.00 Uhr	Präventives Koordinationstraining einmal anders	
10.30 - 12.00 Uhr	Altersgerechte Gymnastik - die Basis	
12.00 Uhr	Abschlussbesprechung	

**Essenszeiten: Täglich gleichbleibend**

**Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.**

Frühstück ab 07.15 Uhr  
Mittagessen 12.40 Uhr  
Abendessen ab 17.45 Uhr

**Bibliothek:**

Dienstag, 12.30-13.45 Uhr  
Mittwoch, 12.30-13.45 Uhr

**Bücherrückgabe:**

Freitag, 07.45-08.30 Uhr

**Zimmer am Freitag nach dem Frühstück räumen & Schlüsselabgabe - Umkleiden Haus 1**

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

**Wir bitten Sie darum, uns beim Einsparen von Energiekosten zu unterstützen. Vielen Dank.**