

	Referent	Ort
Montag, 15. April 2024		
10.15 Uhr	Begrüßung	
10.30 - 12.00 Uhr	Die kleine Musiklehre leicht gemacht: Struktur und Funktion von Musik sowie Einsatzbereiche mit Praxisbeispielen	
14.00 - 15.30 Uhr	Von Aerobic zu Dance Workout, Aerobicsteps für ein Songworkout nutzen und variieren	
16.00 - 17.30 Uhr	HIT-Fitness kurz, knackig und intensiv mit Musikunterstützung	
Dienstag, 16. April 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Fitnessstraining mit Musik (z.B. Brasils/Physioband)	
10.30 - 12.00 Uhr	Stationstraining zur Kräftigung mit Musik	
14.00 - 15.30 Uhr	Line Dance - Bekannte Hits einfach vertanzt	
16.00 - 17.30 Uhr	Musik mal langsam und ruhig - Beispiele für Entspannung und Stundenausklang	
Mittwoch, 17. April 2024		
08.30 - 10.00 Uhr	Step around - so vielseitig ist das Stepbrett!	
10.30 - 12.00 Uhr	Bewegen im 3/4 Takt	
12.00 Uhr	Abschlussbesprechung	

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Frühstück ab 07.15 Uhr

Mittagessen 12.30 Uhr

Abendessen ab 17.45 Uhr

Bibliothek:

Dienstag, 13.00-13.45 Uhr

Mittwoch, 13.00-13.45 Uhr

Bücherrückgabe:

Freitag, 07.45-08.30 Uhr

Zimmer am Mittwoch nach dem Frühstück räumen & Schlüsselabgabe - Umkleiden Halle 2

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.