Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C, P-Lizenz
Heute schon relaxed?
vom 06.12. - 08.12.2021

			Referent	Ort
Montag, 6. Dezember 2021				
	10.15 Uhr	Begrüßung		
10.30 -	12.00 Uhr	Körperwahrnehmung in der Vielfalt		
14.00 -	15.30 Uhr	Körperwahrnehmung in der Vielfalt		
16.00 -	17.30 Uhr	Einfache Entspannungsformen/Faszientraining		
Dienstag, 7. Dezember 2021				
08.30 -	10.00 Uhr	Taichi und QiGong - eine Einstimmung		
10.30 -	12.00 Uhr	Taichi und QiGong - eine Einstimmung		
13.45 -	15.15 Uhr	Yoga und Übungen zur Körperwahrnehmung		
15.45 -	17.15 Uhr	Relaxed durch Ausdauertraining an der frischen Luft		
18.45 -	21.45 Uhr	Achtsamkeitstraining		
Mittwoch, 8. Dezember 2021				
08.30 -	10.00 Uhr	Mentales Training		
10.30 -	12.00 Uhr	Mentales Training		
12.00 -	12.30 Uhr	Abschlussbesprechung		

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend
Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.
Ort: Speisesaal 2

Frühstück 07.40 - 08.25 Uhr
Mittagessen 12.40 - 13.25 Uhr
Abendessen 17.55 - 18.40 Uhr

Bibliothek:
Dienstag, 13.20-13.45 Uhr

Am Mittwoch die Zimmer n. d. Frühstück räumen - Umkleiden Halle 2
Der zugewiesene Lehrsaal 5 kann am Abend als Aufenthaltsraum genutzt werden.
Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223/5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon

verantwortlich: Ulrike Wagner (Studienleiterin) Tel.: 07223-51190