

Aktiv-Wochenende für Übungsleiter/innen und Interessierte auf dem Sensenstein vom 20. – 22. März 2020

Adresse: Jugendburg und Sportbildungsstätte Sensenstein, 34329 Nieste

Anreise mit Fahrgemeinschaften

Programm

Freitag:

17:00 Uhr Eintreffen der Teilnehmer/innen

18:00 Uhr Abendessen

19:30 – 20:30 Gymnastik, Sportspiele etc. in der Turnhalle

anschließend gemütliches Beisammensein im Bistro oder in der Königsalm (15 Min. Fußweg)

Samstag:

8:00 Uhr Frühstück

9:30 – 11:30 Uhr Yoga-Walking rund um den Sensenstein mit Gudrun Elisabeth Schmoll, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

12:00 Uhr Mittagessen

15:00 – 16:00 Uhr Aqua-Jogging und -Zirkeltraining mit Barbara Broll im Schwimmbad,

anschließend stehen uns Sauna und Schwimmhalle noch bis 18:00 Uhr zur Verfügung

18:00 Uhr Abendessen

anschließend bunter Abend (möglichst mit Beiträgen der TN 😊)

Sonntag:

8:00 Uhr Frühstück

9:30 – 11:30 Uhr Besuch des Regionalmuseums „Alte Schule“ in Kaufungen

12:00 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

Änderungen vorbehalten.

Teilnahmekosten: 100 €/Person für 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer, Sportprogramm und Museumsbesuch

Bitte mitbringen: Wanderkleidung und feste Schuhe, Sportkleidung und Schwimmsachen, Programmbeiträge für den bunten Abend.