

Sportlehrgang für Vereinsmitarbeiter und für Vereinsmitglieder

Thema: „50+ : Finde deine Chance – im Sport & Ehrenamt“

Freitag, den 3.11.2017:

Anreise ab 15 Uhr möglich

Vor Ort: Begrüßung und Unterstützung von L. Schmidt

Ab 18.30 -Abendessen

20.00 – Begrüßung, Organisatorisches

20.45-21.30 – entspannte Sportstunde (Yoga –Rückengymnastik) mit L. Schmidt

Anschließend: freier Abend im Kaminraum oder Sauna



Samstag, den 4.11.2017:

8.00 - 9.00 Frühstück

9.00 – 10:30 – Finde deine Chance im sportlichen Ehrenamt / Referentin: Petra Brandt

11-12.30 – Aqua-Gymnastik mit Marina Dettmer

13:00 - 14:00 Mittagessen

14.00 - 15.30 -

Nordic Walking mit Marina Dettmer oder Langlaufski mit Ludmila Schmidt oder Eisstockschießen (abhängig vom Wetter)

Alternative – Gehirnjogging(für diejenige, die nicht am NW teilnehmen wollen bzw. wenn das Wetter nicht gut ist) – in der Sporthalle mit L. Schmidt/ Marina Dettmer

15.30 - 16.00 Kaffeepause

16 - 17.30 – Neue Sportarten / Referentin: Ludmila Schmidt

18.00 - 19.00 Abendessen

Freier Abend / 19.00 - 19.45 Entspannte Sportstunde mit Ludmila Schmidt/Marina Dettmer

Sonntag, den 5.11.2017

8.00 - 9.00 Frühstück

9.00 -10.30 – kleine Stadtführung durch Clausthal-Zellerfeld

10.30 - 10.45 Kaffeepause

10.45 - 11.30 – Abschlussgespräch, Feedback

12:00 – 13.00 nach dem Mittagessen Fahrt nach Hause.

Änderungen sind möglich!