

ÜL-Fortbildung „AGIL– Aktiv und Gesund In der 2. Lebenshälfte – Sport- und Bewegungsangebote für die Generation 50plus“ am 19.06.2010 in Gronau/Leine

Program m

bis 09:00 Uhr	Anreise und Anmeldung	
09:00 Uhr	Begrüßung	
09:15 Uhr	erster Workshop-Durchlauf Workshop 1: Fit von Kopf bis Fuß – Brainwalking Workshop 2: Futsal – Fußball einmal anders Workshop 3: Skikes – dynamisch, gesund und sicher Workshop 4: Aikido – Kampfkunst als Weg zur Harmonie zwischen Körper & Geist	Tina Pfitzner Andreas Böhme Andreas Gscheidle Ahmet Zich
10:45 Uhr	Kaffeepause  + 	
11:00 Uhr	zweiter Workshop-Durchlauf Workshop 1: Fit von Kopf bis Fuß – Brainwalking Workshop 2: Speedball – das etwas andere Ballspiel Workshop 3: Skikes – dynamisch, gesund und sicher Workshop 4: Aikido – seelische und körperliche Selbstsicherheit	Tina Pfitzner Andreas Böhme Andreas Gscheidle Ahmet Zich
12:30 Uhr	Mittagspause 	
13:15 Uhr	dritter Workshop-Durchlauf Workshop 5: Tai Chi - Meditation in Bewegung Workshop 6: Shiatsu - Entspannt in die 2. Lebenshälfte	Olaf Gallus Antje Steuer
14:45 Uhr	Kaffeepause  + 	
15:00 Uhr	gemeinschaftliches Fitballtrommeln	Tina Pfitzner
15:45 Uhr	Verabschiedung	

Programmänderungen vorbehalten!