

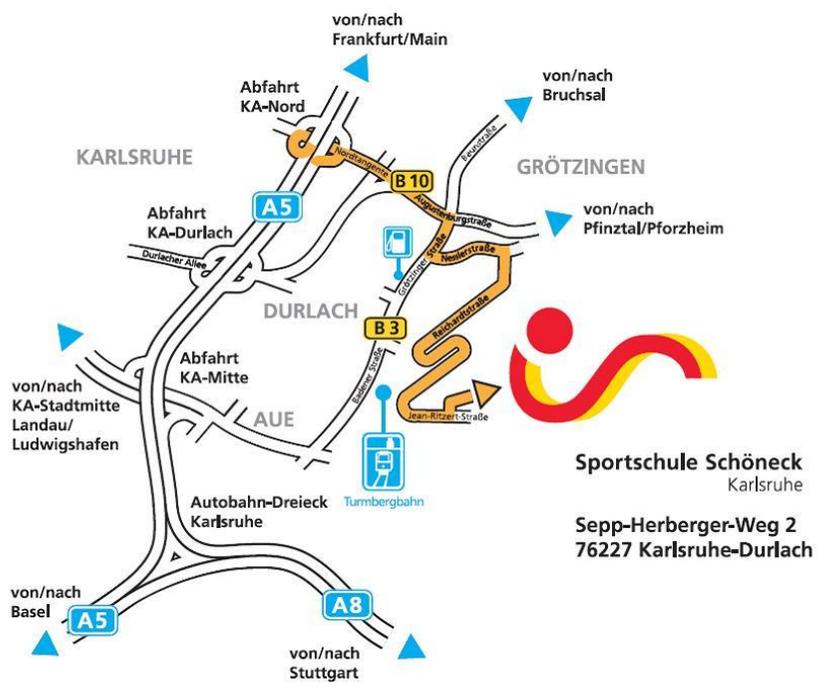
Anfahrt mit der Bahn

Hauptbahnhof Karlsruhe oder Bahnhof Durlach – dann mit dem Taxi direkt zur Sportschule oder mit der Straßenbahnlinie 1 bis zur Endhaltestelle Durlach-Turmberg – anschließend zu Fuß (15 Min.) oder mit der Turmbergbahn (1. April bis 1. November täglich 10 bis 20 Uhr, von 2. November bis 31. März am Wochenende und feiertags 10 bis 18 Uhr) zur Sportschule Schöneck.

Linienplan Linie KVV

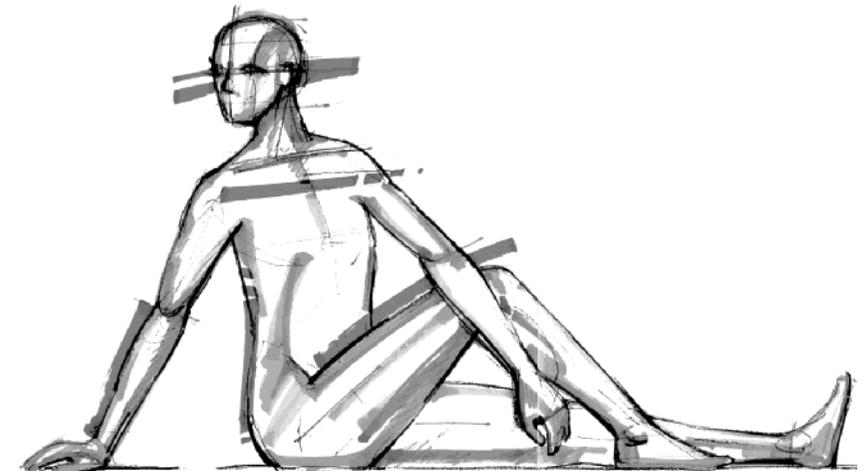
Anfahrt mit dem PKW

Autobahnausfahrt Karlsruhe-Nord, danach Richtung Pfinztal B10 abbiegen. Nach ca. 2 km rechts abfahren in Richtung Durlach (Beschilderung "Sportschule Schöneck"). Gleich beim Ortseingang an der Ampel links abbiegen zur Sportschule Schöneck.



GYMNASTIKLEHRGANG

-Übungsleiterfortbildung-



Wer: Frauen und Männer,
die als Übungsleiter/innen tätig sind
Wo: In der Sportschule Schöneck, Karlsruhe
Wann: 27. bis 29. September 2017

Vorgesehenes Programm (Änderungen vorbehalten)

Mittwoch, 27.09.2017

bis 13:30 Uhr	Anreise und Zimmerverteilung
14:00 – 15:30 Uhr	Kraft trifft Ausdauer / Hallenbiathlon (Michael Gosebrink)
15:30 – 16:00 Uhr	Obstpause
16:00 – 17:30 Uhr	Kraft und Ausdauertraining im Flachwasser (Heike Roth-Gosebrink)
ab 18:00 Uhr	Abendessen
19:00– 20:00 Uhr	Tagesabschluss
20:00 Uhr	Möglichkeit zum Saunen und Schwimmen
anschl.	Möglichkeit zum gemütlichen Zusammensein

Donnerstag, 28.09.2017

ab 7:00 Uhr	Möglichkeit zum Schwimmen
7:40 Uhr	Morgenimpuls
8:00 Uhr	Frühstück
8:45 – 11:45 Uhr	Update Rücken – Wellen und Spiralen (Antje Krämer)
12:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen und Pause
14:00 – 15:30 Uhr	Fit und bewegt im Alter (Antja Krämer)
15:30 – 16:00 Uhr	Obstpause
16:00 – 17:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl / Entspannung (Antje Krämer)
ab 18:00 Uhr	Abendessen
ca. 19:00 Uhr	Gottesdienst
anschl.	Kegeln

Freitag, 29.09.2017

ab 7:30 Uhr	Möglichkeit zum Schwimmen
8:00 Uhr	Frühstück
8:45 – 11:45 Uhr	Geselliges Tanzen (Ingeborg Fronc)
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 – 13:30 Uhr	Aussprache

Veranstalter:	DJK Diözesanverband Freiburg
Leitung:	Michael Gosebrink, DJK Bildungsreferent
Ort:	Sportschule Schöneck, Karlsruhe
Beginn:	Mittwoch, 27.09.2017, 13.30 Uhr
Ende:	Freitag, 29.09.2017, ca. 13.30 Uhr
Mitbringen:	Sportkleidung, Schwimmsachen, Schreibzeug
Teilnahmebeitrag:	50,-- bzw. 55,-- Euro für NICHT-DJK-Mitglieder
Leistungen:	Unterkunft und Verpflegung, Programmkosten (bitte organisieren Sie so gut es geht gemeinsame Anreisen mit dem PKW) Herzlichen Dank!
Meldung:	Bitte Adressdaten incl. Geburtsdatum und Email-Adresse bis spätestens 12.09.2017 an das DJK Sportamt Postfach 449 79004 Freiburg Tel.: 0761/5144-248 oder 249 Fax: 0761/5144-76248 Email: djk@seelsorgeamt-freiburg.de Internet: www.djk-dv-freiburg.de

Da max. 25 Personen teilnehmen können, entscheidet das Datum des Eingangs.

Gesonderte Anmeldebestätigungen ergehen nicht!

Sie erhalten nur dann schriftlich Nachricht, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich wäre.